

Сохранение здоровья в пожилом возрасте

Ни одна, даже самая идеальная диета, не является 100 % гарантией здоровья и долголетия.

Однако она дает возможность получить больше шансов на то и другое.

Включая в рацион людей определенные продукты питания, которые, как показали многочисленные исследования, являются наилучшим выбором для поддержания здоровья в любом возрасте, можно значительно улучшить качество жизни в зрелом возрасте.

Какие же продукты могут положительно влиять на продолжительность и качество жизни?

Никогда не поздно внести в свой рацион немного позитивных изменений, что позволит жить долгой и полноценной жизнью.

Исследования показали, что даже люди в возрасте семидесяти-восьмидесяти лет, изменившие свою диету и образ жизни, демонстрируют значительное снижение риска развития заболеваний, например, ишемической болезни сердца.

Таким образом, любой человек, даже уже подвергшийся риску из-за нездорового и несбалансированного питания, может извлечь выгоду от изменения своих пищевых привычек, увеличив в своем рационе количество богатых витаминами, минеральными веществами и клетчаткой фруктов и овощей, цельного зерна; уменьшив количество употребляемого жирного мяса, рафинированных обработанных продуктов, животных жиров.

Итак, Вы твердо решили заняться своим здоровьем. С чего же начать?



Изменение диеты и пищевых привычек

По мере того, как люди стареют, они, как правило, едят меньшее количество пищи и начинают придерживаться однообразных схем питания.

Это связано со многими факторами, включая потерю аппетита, изменения вкуса, проблемы с зубами/зубными протезами, побочными эффектами от лекарств, материальными возможностями и пр.

В результате питание становится недостаточным по содержанию макро- (белки, жиры, углеводы) и микронутриентов (витамины, минеральные вещества). А следовательно особенно важным становится полноценность питания.

Люди 70+ лет имеют уникальные диетические потребности. Как правило в этом возрасте требуется меньшее количество калорий, поскольку снижается активность и замедляются метаболические процессы, однако организм продолжает требовать такое же или даже несколько большее количество питательных веществ для поддержания своей жизнедеятельности.

Какие же именно продукты рекомендуется включать в свой ежедневный рацион пожилым?

Это цельные и обогащенные зерновые и злаки, такие как коричневый рис и 100% цельнозерновой хлеб, овощи, например, морковь и брокколи, фрукты, такие как ягоды и дыня, нежирные молочные продукты (йогурт и молоко с низким содержанием лактозы), бобовые и

орехи, рыба, птица, нежирное мясо и яйца, растительные масла и мягкие спреды с низким содержанием насыщенных и трансжиров.

Необходимо помнить также о важности потребления достаточного количества жидкости, поскольку с возрастом чувство жажды снижается.

Рекомендуется в дополнение к свежим фруктам и овощам использовать замороженные и консервированные, без добавления соли и сахара. В таком виде фрукты и овощи имеют более длительный срок хранения, они часто дешевле свежих и легко доступны в том случае, когда мобильность людей понижена.

Поддержание здорового веса

Медицинской школой Бостонского университета было проведено большое и всестороннее исследование долгожителей и их семей. Одной из целей этого исследования являлось выявление факторов образа жизни, влияющих на длительность и качество жизни.

Исследование показало, что почти все люди, достигшие 100 лет, не имеют лишнего веса. Таким образом, ожирение может считаться фактическим фактором риска ранней смерти, поэтому поддержание здорового веса является одной из важнейших целей.

Употребление достаточного количества богатых клетчаткой продуктов



Это означает выбор цельнозерновых продуктов, а не высокоочищенных форм, цельных фруктов и овощей, а не соков и пюре.

Свежие, замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи являются отличными источниками клетчатки, а также целого ряда других питательных веществ.

Употребление достаточного количества жидкости

С возрастом наступает снижение чувства жажды, что может привести к весьма неблагоприятным последствиям, вплоть до обезвоживания организма и нарушения водно-солевого баланса. В более старшем возрасте желательно употреблять продукты питания, содержащие большое количество воды, например, такие как салат-латук, овощные супы. Также стоит контролировать количество употребляемой жидкости, и, при необходимости, напоминать пожилым людям о дополнительном употреблении жидкости.

Употребление орехов

Люди, употребляющие орехи пять-шесть раз в неделю живут на 1,5-2,5 года дольше. Это может быть связано тем, что орехи богаты жирными кислотами, минералами, фитонутриентами. Многие люди беспокоятся об увеличении веса при употреблении орехов, и хотя орехи содержат достаточно большое количество жира, в умеренных количествах они не способствуют прибавке веса.

Использование биологически активных добавок к пище в качестве дополнительного источника необходимых минеральных веществ и витаминов

С возрастом потребность в кальции, витамине D и витамине B12 может увеличиваться, иногда пожилым людям трудно получить достаточное количество микроэлементов только из пищи, особенно когда снижается калорийность и количество употребляемой пищи, что также нередко происходит с возрастом. Перед употреблением любых БАД к пище необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Средиземноморская диета: стоит попробовать?

В 2007 году было проведено исследование, в котором оценивался образ жизни 380 000 человек с целью выявления связи возраста и причины смерти с образом жизни. Это исследование показало, что чем ближе диета человека к традиционному средиземноморскому питанию, тем ниже риск смерти. Фактически, подражая традиционному питанию Греции и южной Италии, риск смерти от всех причин снижается на 20%.

В сознании многих людей средиземноморская диета заключается в употреблении большого количества рыбы и оливкового масла, однако на самом деле средиземноморская диета базируется на употреблении

большого количества овощей, бобовых (сушеные бобы и горох), фруктов, орехов (особенно грецких орехов), цельнозерновых продуктов, рыбы и высоком содержании мононенасыщенных (из нерафинированных растительных масел, орехов, некоторых видов мяса) и полиненасыщенных (из жирных сортов рыбы, орехов, растительных масел) жиров.

Заболевания, связанные с возрастом

Возрастная макулярная дегенерация – это прогрессирующее заболевание с поражением макулярной зоны (центральной зоны сетчатки в заднем полюсе глазного яблока).

В России заболеваемость возрастной макулярной дегенерацией составляет более 15 на 1000 населения.

Общая пораженность этой патологией увеличивается с возрастом: проявления возрастной макулярной дегенерации встречаются у 15% людей в возрасте 65–74 лет, у 25% – в возрасте 75–84 лет, у 30% – в возрасте 85 лет и старше.

Среди больных преобладают женщины, у женщин старше 75 лет возрастная макулярная дегенерация (как ранние, так и поздние проявления) встречается в 2 раза чаще, чем среди мужчин такого же возраста.

Возрастная макулярная дегенерация может приводить к выраженному снижению остроты зрения и выпадению центральных участков поля зрения.

Многие исследования показали эффективность лютеина – пигмента, относящегося к группе кислородсодержащих каротиноидов – ксантофиллов. Лютеин в большом количестве содержится в листовых зеленых овощах, особенно темных (капуста, шпинат, горошек, сельдерей и др.), а также во многих водорослях. Употребление продуктов, богатых лютеином, позволит защитить глаза и препятствовать развитию данного заболевания.

Дегенерация желтого пятна (макулодистрофия) – группа заболеваний, при которых поражается [сетчатка](#) глаза и нарушается центральное [зрение](#). В основе макулодистрофии лежит патология сосудов и [ишемия](#) (нарушение питания) центральной зоны сетчатки, которая отвечает за центральное зрение. Возрастная макулодистрофия — одна из самых частых причин слепоты у людей старше 55 лет.

Сухофрукты, такие как фиги и финики, богаты клетчаткой и калием, которые помогают регулировать кровяное давление, а также содержат большое количество антиоксидантов.

Употребление не менее трех порций богатых антиоксидантами фруктов в день снижает риск возрастной макулодистрофии на 36% у людей в возрасте 50 лет и старше.

Различные исследования продемонстрировали, что дополнительный прием комбинации витаминов и минералов - бета-каротина, витамина С, витамина Е, цинка и меди - может снизить риск развития тяжелой макулодистрофии примерно на 25% у людей с уже выявленным заболеванием.

Возрастные заболевания головного мозга, такие как болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, к сожалению, не могут быть вылечены с помощью лекарств, но исследования показывают, что диеты, богатые антиоксидантами и полифенольными соединениями, могут снизить риск развития возрастных нейродегенеративных заболеваний.

Такие соединения, особенно антоцианы, в изобилии содержащиеся в растительных продуктах, снижая окислительный стресс, могут способствовать поддержанию здоровья мозга.

Антиоксидантами богаты такие продукты, как клубника, черника, ежевика, малина и другие.

Сегодня уровень антиоксидантов в продуктах питания принято оценивать по шкале ORAC, что означает «oxygen radical absorption capacity» или «способность поглощать свободные радикалы». Чем выше этот показатель, тем лучше тот или иной продукт борется с окислением в организме. Рекордсменами по содержанию антиоксидантов являются грецкие орехи и фундук, красная фасоль и чечевица, сушеные груши, яблоки и чернослив, свежие клюква и черная смородина, корень имбиря, чеснок.

Необходимо также не забывать включать в свой рацион и продукты, богатые ПНЖК Омега 3. Одна-две порции жирной рыбы в неделю поможет обеспечить организм достаточным количеством полиненасыщенных жирных кислот, которые защищают целостность клеточных мембран от повреждения свободными радикалами и могут помочь людям при профилактике возрастных нейродегенеративных заболеваний, когнитивного спада, артрита и сердечно-сосудистых заболеваний. Для тех, кто не любит рыбу или для вегетарианцев, отличным источником Омега-3 ПНЖК будет льняное семя и льняное

масло, грецкие орехи, соевые бобы и большое количество листовых зеленых овощей.

Мы все хотим жить долго и быть здоровыми, наслаждаться активной и насыщенной жизнью в любом возрасте. И все мы знаем, что здоровое питание, управление стрессом, физические упражнения и другие здоровые привычки помогают нам приблизиться к этой цели. Изменить свой образ жизни в любом возрасте под силу каждому. Изменение пищевых привычек и употребление полезных продуктов несомненно окажут положительное влияние на здоровье и улучшат качество жизни в пожилом возрасте.

[#ЗДОРОВЬЕ](#)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>