**Рациональному и адекватному питанию пожилого человека.**

**Неправильное питание** – одно из причин нарушения деятельности многих органов и систем у пожилых людей.

В процессе старения человека снижается функциональная активность всех отделов пищеварения: жевательного аппарата, пищевода. Желудка, печени, кишечника. Потребность в пищевых веществах и энергии у лиц пожилого возраста также снижается.

**ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХЛЮДЕЙ**

* Регулярный прием пищи
* Отсутствие обильных приемов пищи
* Пища должна быть не слишком горячей и не слишком холодной

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

* 4-5 разовое питание с интервалом не более четырех часов.
* Между завтраком, обедом и ужином можно перекусить фруктами, творогом.
* Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.
* За час до сна можно выпить стакан кипяченной воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЮ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК**

Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, сосиски и т.д.)

Следует употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира. Вместо майонеза заправляйте салаты лимонным соком или небольшим количеством сметаны.

Не подсаливайте пищу, не злоупотребляйте минеральными водами (из-за наличия солей).

Норма соли до 5 граммов – 1 чайная ложка в сутки!

**Для уменьшение соли в пище:**

* Готовить пищу с минимальным количеством соли.
* Для улучшения вкусовых качеств добавлять пряности и травы.
* Убрать солонку со стола.
* Использовать йодированную соль, соль с пониженным содержанием натрия.

