Кажется, в зрелом возрасте можно расслабиться и наслаждаться любимыми блюдами в свое удовольствие. Не нужно щепетильно следить на калориями и фигурой, есть время на сложные кулинарные изыски и балование внуков вкусненьким. Однако и здесь есть свои нюансы. О которых нужно знать пожилым людям для того, чтобы жить долго и оставаться здоровыми.

Все мы знаем про основные принципы правильного питания: поменьше жареного и мучного, сократить употребление "быстрых" углеводов и обязательно съедать суточную норму белков. Но оказалось, что пожилым людям стоит обращать внимание и на другие аспекты.  делимся основными правилами питания, которые стоит соблюдать в возрасте от 60-ти.

**Правило №1: поосторожнее с солью**

В пожилом возрасте стоит ограничивать потребление соли. К сожалению, в почтенном возрасте к людей нередко теряется чувствительность к соленым и горьким вкусам, а потому люди часто пересаливают пищу. А избыток соли может привести не только к отекам, но и к гипертонии, а также другим серьезным последствиям, таким как инсульт и увеличение нагрузки на почки. Для того, чтобы этого избежать, рекомендуется использовать в качестве заправки приправы, травы и полезные масла, например, оливковое и льняное.

**Правило №2: правильный завтрак и добавки**

С возрастом у людей замедляется пищеварение, а это приводит к выработке меньшего количества слюны и желудочного сока. В результате организм может недополучать определенные витамины (например, В12 или В6) и фолиевую кислоту. Стоит проконсультироваться с врачом по поводу приема дополнительных пищевых добавок, а также увеличить количество клетчатки в пище. Ею богаты овощи, а также злаки. Летом стоит добавлять в пищу как можно больше зелени, особенно если она свежая с дачной грядки.

Идеальным же завтраком станет овсянка. Геркулес содержит много клетчатки, сложные углеводы и при этом более чем доступен по цене. Кстати, стоит покупать самую недорогую пачку хлопьев, так есть шанс, что они были подвержены минимальной обработке и сохранили полезные свойства.

**Правило №3: сочетание лекарств с пищей**

Прием лекарственных препаратов также может влиять на вкусовые рецепторы и аппетит. Если привычная пища кажется внезапно пресной или вы вдруг потеряли аппетит (или наоборот, едите гораздо больше обычного) — то это повод проверить, насколько вам подходят подобранные врачом медикаменты. И, что не менее важно, насколько лекарства сочетаются друг с другом.

**Правило №4: правильный вид еды**

С возрастом может становиться сложно пережевывать пищу. Иногда проблему решает посещение дантиста, но если во время приема пищи у пожилого человека возникает покашливание, затрудняется дыхание, то стоит отдать предпочтение блюдам в виде пюре, печеным овощам и фруктам в виде смузи или консервов. Консервированные или запеченные персики могут стать отличным десертом, особенно если их полить медом и посыпать корицей.

**Правило №5: живительная влага**

По мере старения организма слабеет чувство жажды. Пожилым людям необходимо пить достаточное количество жидкостей, в том числе и для предотвращения проблем с пищеварением. Лучше всего пить чистую воду, однако молоко, супы, соки и другие жидкости тоже идут в зачет.

**Правило №6: не забывайте про белок**

У ученых нет однозначного мнения по поводу того, как влияет на организм пожилого человека увеличенное потребление белка, однако все сходятся во мнении, что его следует употреблять не менее, чем 0,8 г на килограмм тела (минимальная доза 45 граммов для женщины и 60 граммов для мужчины). Это позволяет поддерживать мышцы и кости в норме, а также, по некоторым исследованиям, уменьшает вероятность паралича.

Поскольку белок содержится в основном в животных продуктах, стоит обращать внимание на их жирность. Мясо должно быть постным (предпочтительно употреблять индейку, куриное филе или морскую и речную рыбу), а молочные продукты - нормальной жирности (так лучше усваивается кальций).

**Правило №7: побольше кальция**

Употребление положенной нормы кальция - отличный способ снизить хрупкость костей. Кальций можно принимать в качестве добавок к пище, выписанных врачом, но также не стоит забывать и про традиционный источник кальция - молочные продукты (твердый сыр, кефир, творог, молоко).

Однако необходимо помнить, что не все взрослые люди хорошо усваивают лактозу, поэтому, если вдруг прием молочных продуктов вызывает у вас тошноту и неприятные ощущения, стоит попробовать заменить их низколактозными или отказаться от них совсем.

**Правило №8: атмосфера за столом**

Ранние стадии когнитивных нарушений могут стать причиной обезвоживания и недоедания. Если вы замечаете резкие колебания в весе у ваших пожилых родственников, стоит пройти обследование у врача. Скорее всего, за качественными приемами пищи отныне придется следить. Однако пожилому человеку будет важен не только ваш контроль питания, но и качественная забота, внимание и общение за столом. Все это создает позитивную психологическую атмосферу, которая, в свою очередь, способствует хорошему пищеварению и самочувствию.

**Правило №9: побольше Омеги-3**

Рыбий жир поможет справиться с болями при ревматоидном артрите. Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, содержащиеся в жирной рыбе, способны уменьшать воспаление. Тунец, сардины, скумбрия, форель, семга... выбор огромен! Употреблять рыбу лучше два раза в неделю в отварном или запеченном виде, так лучше сохраняются все полезные элементы.

**Правило №10: следите за калориями**

С возрастом количество калорий, необходимое для поддержания жизнедеятельности, уменьшается. Для того чтобы, избежать резкого набора веса, который отрицательно влияет на суставы и сердечно-сосудистую систему, следует питаться пять раз в день небольшими порциями (три основных приема пищи и два перекуса), а также вычислить индивидуальную необходимую норму калорий для пожилого человека.

Главное, прислушиваться к собственным ощущениям и не переедать, а также питаться вкусно и разнообразно. Правила иногда существуют для того, чтобы их нарушать, а потому не стоит себе отказывать в пирожном с чаем раз в неделю в любом возрасте. Но во всем стоит знать меру.