

А. В. Погожева

ПИТАНИЕ ДЛЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



ДЕЛИ



УДК 615.874
ББК 51.230
П43

Погожева А.В.

П43 Питание для активного долголетия. – М.: ТД ДеЛи, 2024. – 335 с.

ISBN 978-5-6051148-7-1

В настоящее время пожилому человеку очень непросто сохранить хорошее здоровье и физическую активность на долгие годы. Важным условием этого является правильное питание. Эта книга поможет узнать больше об особенностях организма человека старше 60 лет, познакомит с правилами здорового питания в этом возрасте (геродиететики), особенностями состава пищевых продуктов различных групп, предложит рекомендации по их потреблению, поделится секретами приготовления блюд здорового питания. В ней освещены основные принципы питания пожилого человека при различных нарушениях питания (недостаточном и избыточном питании), а также при наиболее часто встречающихся возраст-ассоциированных заболеваниях и состояниях и др.

Книга является переработанным и расширенным вариантом изданий «Ешь, пей, молодежь» и «Ешь, пей, не болей». В новой книге дополнены разделы, связанные с теоретическими и практическими аспектами геродиететики и питанием при возраст-ассоциированных заболеваниях и состояниях.

Книга будет полезна широкому кругу читателей.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-6051148-7-1

© Погожева А.В., 2024
© ООО «ТД ДеЛи», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Введение | 3 |
| Обозначения и сокращения | 6 |
| Глава 1. Особенности питания и пищевого статуса лиц пожилого возраста | 8 |
| 1.1. Теории старения, связанные с питанием | 8 |
| 1.2. Физиология старения | 22 |
| 1.3. Структура питания лиц пожилого возраста | 28 |
| 1.4. Возрастные особенности пищевого статуса | 32 |
| Глава 2. Гериатрические принципы построения рациона питания..... | 38 |
| 2.1. Энергетическая ценность рациона | 38 |
| 2.2. Содержание белка в рационе | 44 |
| 2.3. Содержание жира в рационе | 49 |
| 2.4. Содержание углеводов в рационе..... | 57 |
| 2.5. Содержание витаминов в рационе..... | 64 |
| 2.6. Содержание витаминоподобных веществ в рационе..... | 79 |
| 2.7. Содержание макро- и микроэлементов в рационе | 83 |
| 2.8. Содержание биологически активных минорных компонентов пищи в рационе | 92 |
| 2.9. Содержание воды в рационе | 99 |
| Глава 3. Правила здорового питания людей старше 60 лет..... | 103 |
| 3.1. Пирамида здорового питания 60+ | 103 |
| 3.2. Характеристика рациона питания 60+ | 200 |
| 3.3. Правила приготовления блюд здорового геропитания | 206 |
| 3.4. Специализированные продукты и БАД | 211 |
| 3.5. Принципы геродиететики..... | 215 |
| Глава 4. Основные нарушения питания лиц 60+ и их коррекция..... | 221 |
| 4.1. Основные нарушения питания лиц пожилого возраста | 221 |
| 4.2. Коррекция нарушений питания | 226 |
| 4.2.1. Недостаточное питание. Белково-энергетическая недостаточность | 226 |
| 4.2.2. Избыточное питание. Ожирение..... | 235 |
| Глава 5. Питание при возраст-ассоциированных заболеваниях..... | 249 |
| 5.1. Что такое гериатрия? | 249 |
| 5.2. Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях | 251 |
| 5.2.1. Питание при ишемической болезни сердца (ИБС) | 251 |
| 5.2.2. Питание при артериальной гипертензии | 257 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.2.3. Питание при сердечной недостаточности (отеках)..... | 258 |
| 5.2.4. Специальные диеты при ССЗ..... | 260 |
| 5.3. Питание при когнитивных нарушениях | 262 |
| 5.4. Питание при сахарном диабете 2 типа..... | 278 |
| 5.5. Питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 283 |
| 5.5.1. Питание при остеопорозе | 283 |
| 5.5.2. Питание при подагре | 292 |
| 5.5.3. Питание при остеоартрозе..... | 295 |
| 5.5.4. Питание при саркопении | 302 |
| 5.6. Питание при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта..... | 304 |
| 5.6.1. Питание при запорах..... | 304 |
| 5.6.2. Питание при расстройствах кишечника (диарее) | 306 |
| 5.6.3. Питание при дисбактериозе | 306 |
| 5.7. Питание при пищевой непереносимости..... | 310 |
| 5.7.1. Пищевая аллергия | 310 |
| 5.7.2. Лактазная недостаточность | 313 |
| 5.7.3. Непереносимость глютена | 316 |
| 5.8. Питание при анемии | 323 |
| 5.8.1. Анемия хронического заболевания | 324 |
| 5.8.2. Железодефицитная анемия | 325 |
| 5.8.3. Мегалобластные анемии..... | 325 |
| Литература | 328 |