

А. В. Погожева

ЕШЬ, ПЕЙ, НЕ БОЛЕЙ



Уникальные принципы
геродиететики и гериатрии —
здорового и лечебного питания
в пожилом возрасте

ДЕЛИ

УДК 615.874
ББК 51.230
П43

Погожева А.В.

П43 Ешь, пей, не болей. Уникальные принципы геродиететики и гериатрии – здорового и лечебного питания в пожилом возрасте. – М.: ТД ДеЛи, 2021. – 286 с.

ISBN 978-5-6043843-8-1

В настоящее время пожилому человеку очень непросто сохранить на долгие годы хорошее здоровье и физическую активность. 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 также будут освещены основные принципы питания пожилого человека при нарушениях питания (недостаточном и избыточном питании), наиболее часто встречающихся возраст-ассоциированных заболеваниях и состояниях и др.

Книга является дополненным и расширенным вариантом издания «Ешь, пей, молодежь». Новое название «Ешь, пей, не болей» связано с включением раздела: питание при возраст-ассоциированных заболеваниях и состояниях. Помимо этого в книге дополнены разделы, связанные с теоретическими и практическими аспектами геродиететики.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-6043843-8-1

© Погожева А.В., 2021
© ООО «ТД ДеЛи», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Обозначения и сокращения.....	6
Глава 1. Особенности питания и пищевого статуса лиц пожилого возраста	7
1.1. Теории старения, связанные с питанием	7
1.2. Физиология старения.....	17
1.3. Структура питания лиц пожилого возраста	21
1.4. Возрастные особенности пищевого статуса.....	25
1.5. Основные нарушения питания лиц пожилого возраста	30
Глава 2. Гериатрические принципы построения рациона питания.....	36
2.1. Энергетическая ценность рациона	36
2.2. Содержание белка в рационе	42
2.3. Содержание жира в рационе	47
2.4. Содержание углеводов в рационе.....	54
2.5. Содержание витаминов в рационе.....	60
2.6. Содержание витаминоподобных веществ в рационе.....	75
2.7. Содержание макро- и микроэлементов в рационе	79
2.8. Содержание биологически активных минорных компонентов пищи в рационе	87
2.9. Содержание воды в рационе	95
Глава 3. Правила здорового питания людей старше 60 лет.....	98
3.1. Пирамида здорового питания 60+	98
3.2. Характеристика рациона питания 60+	194
3.3. Правила приготовления блюд здорового геропитания	200
3.4. Специализированные продукты и БАД	206
3.5. Принципы геродиететики.....	210
Глава 4. Питание при возраст-ассоциированных заболеваниях и состояниях	215
4.1. Что такое гериатрия?	215
4.2. Коррекция нарушений питания	217
4.3. Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях	238
4.4. Питание при когнитивных нарушениях.....	251
4.5. Питание при сахарном диабете 2 типа.....	256
4.6. Питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	261
4.7. Питание при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта.....	271
4.8. Питание при пищевой непереносимости.....	275
Литература.....	280