Особенности питания лиц пожилых людей.

В 2008 году во всем мире приблизительно 1,5 миллиарда взрослых людей (в возрасте старше 20 лет) имели избыточный вес. Среди них более 200 миллионов мужчин и около 300 миллионов женщин страдали ожирением.

По прогнозам ВОЗ, к 2015 году 2,3 миллиарда взрослых людей будет иметь избыточный вес и более 700 миллионов будет страдать ожирением.

Каковы наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья?

Избыточный вес и ожирение приводят к серьезным последствиям для здоровья. Риск прогрессивно возрастает по мере возрастания ИМТ. Повышенный индекс массы тела является основным фактором риска развития таких хронических болезней, как

Сердечно-сосудистые заболевания (главным образом, болезни сердца и инсульт), которые уже являются ведущей причиной смерти в мире, ежегодно приводя к 17 миллионам смертельных исходов.

Диабет, который быстро становится глобальной эпидемией. По прогнозам ВОЗ, в течение ближайших 10 лет смертность от диабета во всем мире возрастет более чем на 50 %. Скелетно-мышечные нарушения, особенно остеоартрит. Некоторые раковые заболевания (рак эндометрия, молочной железы и толстой кишки).

Избыток жира ведет к развитию гормонального дисбаланса, что является фактором риска развития гормонально-зависимых опухолей молочной железы у женщин и предстательной железы у мужчин.

Избыток насыщенного жира в пище способствует развитию атеросклероза, жировой дистрофии печени, заболеваний желчного пузыря.

Избыток простых углеводов в рационе и недостаток клетчатки является фактором риска ожирения и сахарного диабета.

Недостаток клетчатки увеличивает риск развития рака толстого кишечника, поскольку в этом случае увеличивается время прохождения пищи по кишечнику и длительность контакта стенки кишечника с эндогенными канцерогенами.

Избыток поваренной соли повышает риск развития гипертонической болезни и атрофического гастрита (в следствии повреждающего действия на сосуды и слизистую желудка).

Недостаток витаминов и микроэлементов приводит к увеличению расстройств обмена веществ.

В процессе жизнедеятельности человек постоянно совершает работу. Даже в состоянии сна он продолжает работать: сокращается сердце, дышат легкие, не прекращается клеточный обмен.

Для этой работы нужны энергия и строительный материал, которые мы получает в результате питания.

Питание является сложным процессом поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат, построения и обновления клеток и тканей тела.

Очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время. Рациональное питание – это соблюдение трех основных принципов питания:

1. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности.

2. Удовлетворение потребности человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ, то есть баланс веществ.

3. Соблюдение режима питания.