**Особенности питания лиц пожилого возраста и его влияние на состояние здоровья**

*Исраилова Ш.В.*

*КазНМУ имени С.Д.Асфендиярова*

Проведенный анализ результатов исследования показал, что в числе факторов поддержания нормального физиологического состояния и работоспособности в пожилом возрасте важная роль принадлежит питанию. Сбалансированное соответственно возрасту питание оказывает существенное влияние на развитие процессов старения организма и на характер изменений, возникающих в различных его системах.

Как показал анализ, рацион питания респондентов в основном был представлен сахаром и хлебобулочными продуктами при ограниченном потреблении молочных продуктов, яиц и особенно овощей и фруктов.

Изучение питания имеет большое общемедицинское значение. Оно позволяет предупредить развитие заболеваний связанных с неправильным питанием и таким образом способствовать повышению уровня здоровья и продолжительности жизни лиц пожилого возраста.

При организации питания пожилых людей необходимо учитывать, прежде всего, снизившиеся возможности пищеварительной системы и снижение интенсивности обменных процессов при старении.

**Ключевые слова:** рациональное питание, лица пожилого возраста, рацион питания, организация питания.

**Егде жастағы тұлғалардың тамақтану ерекшеліктері және оные денсаулық жағдайына әсер етуі**

*Исраилова Ш.В.*

*С.Д.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ*

Жүргізілген зерттеу нәтижелерін анализдеу егде жастағы адамдардың қалыпты физиологиялық ахуалы мен жұмысқа қабілеттігін қолдау факторларының қатарында тамақтанудың рөлі аса маңызды. Жасына лайық сдұрысталған тамақтану организмдегі қартаю процестерінің дамуына және де оның түрлі жүйелерінде туындайтын өзгерістердің сипатына елеулі әсерін береді.

Анализге қарағанда, респонденттердің тамақтану рационында, негізінде, қант пен нан өнімдері орын алды, осында сүт өнімдеріне, жұмыртқалар мен әсіресе жемістер мен көкөністерге шектеу жасалды.

Тамақтануды зерттеудің үлкен әрі жалпыға ортақ медициналық мәні бар. Ол дұрыс тамақтанбаумен байланысты аурулардың дамуын алдын алуға мүмкіндік беріп, осылайша егде жастағы тұлғалардың денсаулық деңгейі мен өмірлерінің ұзақтығын көтеруге ықпал етеді.

Егде адамдардың тамақтануын ұйымдастырған кезде, ең алдымен, қартайған кезде тамақ қорыту жүйесі мүмкіндіктерінің төмендегенін және зат алмасу процестері қарқындығының төмендегенін ескеру қажет.

**Негізгі сөздер:** тиімді тамақтану, егде жастағы тұлғалар, тамақтану рационы, тамақтануды ұйымдастыру.

**Feeding habits of elderly people and its impact on health**

*Israilova Sh.V.*

*KazNMU named after S.D.Asfendiyarov*

The analysis results of the study showed that among the factors to maintain normal physiological status and health in old age belongs to the important role of nutrition. A balanced diet according to their age has a significant influence on the development processes of aging and the nature of changes occurring in its various systems.

Analysis showed that the diet of the respondents was mainly represented by sugar and bakery products with a limited intake of dairy products, eggs, and especially fruits and vegetables.

The study of general medical supplies is of great importance. It allows you to prevent the development of diseases related to malnutrition, and thus contribute to improved health and life expectancy of the elderly.

In organizing the supply of older people to consider, first of all, sapped the strength of the digestive system and reduced the intensity of metabolic processes during aging.

**Keywords:** rational nutrition, elder people, diet, catering.

Полноценное и адекватное потребностям организма питание является необходимым условием для гармоничного роста и развития, снижения риска заболеваний и продления жизни людей [1 - 2].

За последнее десятилетие во многих странах, в том числе и в РК, повысились темпы и без того быстрых изменений в рационе питания, вызванных экономическим развитием и глобализацией рынка. И хотя многие пищевые продукты стали доступней, проблемы, обусловленные неполноценным питанием и некоторыми специфическими составляющими рациона, могущими повысить риск возникновения неинфекционных заболеваний - ожирение, сахарный диабет, гипертония получают все большее распространение [3].

В мире признается наличие взаимосвязи между показателями пищевого статуса и здоровья населения [4 - 5], с одной стороны, и алиментарная обусловленность анемии, ожирения, диабета, артериальной гипертензии, инфаркта миокарда [6] с другой.

В числе факторов поддержания нормального физиологического состояния и работоспособности в пожилом возрасте важная роль принадлежит питанию. Сбалансированное соответственно возрасту питание оказывает существенное влияние на развитие процессов старения организма и на характер изменений, возникающих в различных его системах.

В проведенном нами исследовании в рамках НТП «Разработка модели (программы) антистарения» питание населения в возрасте от 45 лет и до 80 лет и старше, оценивалось по количеству и частоте потребления основных групп пищевых продуктов, составляющих дневной рацион питания.

Как показал анализ, рацион питания респондентов в основном был представлен сахаром и хлебобулочными продуктами при ограниченном потреблении молочных продуктов, яиц и особенно овощей и фруктов.

Продуктом ежедневного потребления населения явился хлеб. В ежедневный рацион питания его включают 93,5% респондентов.

Из молочных продуктов 33,2% опрошенных предпочитали обычное молоко (жирность не более 3,9%). На вопрос: «Сколько стаканов молочных продуктов(1 стакан- 200 мл ) вы выпиваете обычно в день в течение последнего года?», 36,7% респондентов употребляют 1-2 стакана ежедневно, 10,5% -2-3 стакана, 3,4% - 3-4 стакана, 24,1% - несколько стаканов в неделю, 25,3% - редко пьют молочные продукты.

48% респондентов употребляли жирное мясо в течение последнего года.

Такой важный в белковом отношении продукт как яйца в своем пищевом рационе 39,8% употребляют 1-2 яйца в неделю, 28% - 3-4 яйца в неделю, 7,1% - 5-6 яиц в неделю, 2,6% - 7-8 яиц в неделю, 22,5% - несколько в месяц.

Ежедневно свежие фрукты включают в рацион питания 51,1% респондентов, 1-2 раза в неделю – 35,1%,1-2 раза в месяц - 10,6%, не едят фруктов 2,1% опрошенных, другое указали 0,8%.

Овощи, не считая картофеля, 72% опрошенных употребляют ежедневно, 20,7% - 1-2 раза в неделю, 5,2% - 1-2 раза в месяц, 1,5% - не едят овощей, другой вариант ответа отметили 0,6% респондентов.

Таким образом, изучение питания имеет большое общемедицинское значение. Оно позволяет предупредить развитие заболеваний связанных с неправильным питанием и таким образом способствовать повышению уровня здоровья и продолжительности жизни лиц пожилого возраста.

При организации питания пожилых людей необходимо учитывать, прежде всего, снизившиеся возможности пищеварительной системы и снижение интенсивности обменных процессов при старении. В связи с этим первым требованием к питанию пожилых людей является умеренность, т.е некоторое ограничение питания в количественном отношении, вторым требованием следует считать обеспечение высокой биологической полноценности питания за счет включения достаточных количеств витаминов, биоомикроэлементов, фосфолипидов, полиненасыщенных жирных кислот, незаменимых аминокислот и др. Третье требование к питанию пожилых - обогащение его естественными антисклеротическими веществами, содержащимися в значительном количестве в некоторых пищевых продуктах[4].

**Литература**

1. Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases // Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. - WHO Technical Report Series, 216. - WHO, Genewa, 2003.
2. Popkin B.M. The shift in stages of the nutritional transition in the developing world differs from past experiences //Public Health nutrition. – 2007 –V.5. – P. 205 – 214.
3. Шокоманов Ю., Кривко Н., Осокина Н., АйджановМ. И др. Уровень жизни населения в РК // Агенство РК по статистике/UNIFEM/UNDP. – 2005. - 295.
4. Воронина Л. П. Вопросы рационального питания у пожилых людей / Л.П.Воронина // Журнал «Медицинские новости». - №6 – 2007.
5. Ших Е.В. Эффективность витаминно – минеральных комплексов с точки зрения взаимодействия микронуириентов / Е. В.Ших // Фармацевтический вестник. -2004. - №37.- с 358.
6. Park S., Jonson, M., Fisher J.G. J. Nutr.Elder. – 2008 - № 27 (3-4). – P. 297 – 317.