

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

**Кучер А.С., Селедцова Т.А.**

**Научные руководители – Пискун Т.И., к.т.н., доцент,  
Василенко З.В., д.т.н., профессор, член-корреспондент НАН Беларуси  
Могилёвский государственный университет продовольствия  
г. Могилев, Республика Беларусь**

Согласно данным статистики численность людей пожилого возраста составляет 15% населения республики. Поэтому государственными органами Республики Беларусь была разработана комплексная программа по проблемам пожилых людей на 2011–2015 годы. В рамках данной программы предусматривается разработка рекомендаций по рационализации питания, оптимальным рационам питания и лечебно-профилактическим продуктам для пожилых людей. Это заставило нас обратиться к составлению специальных пищевых рационов.

Задачей нашей работы стала разработка сбалансированных рационов питания для пожилых людей, которые бы позволили укреплять и поддерживать здоровье пожилого населения.

В процессе старения организма происходят сдвиги обмена веществ и состояния органов и систем организма. Однако путем изменений характера питания можно воздействовать на обмен веществ, приспособительные (адаптационные) и компенсаторные возможности организма и таким образом оказать влияние на темп и направленность процессов старения.

В процессе разработки пищевых рационов мы руководствовались следующими принципами:

- строгое соответствие энергетической ценности пищевого рациона фактическим энерготратам;
- направленность на снижение холестерина в пище за счет обогащения ее специфическими продуктами;
- разнообразие продуктового набора для обеспечения оптимального и сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых факторов питания;
- использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью;
- использование щадящей технологической обработки продуктов.

Нами при выполнении работы произведен расчет пищевой и энергетической ценности разработанных пищевых рационов.

Результаты исследований показали, что в разработанных рационах все нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии соблюдены. В среднем калорийность суточного рациона составляет 1500 ккал, содержание белков – 61 г, жиров – 65 г, углеводов – 170 г. Кроме того анализ полученных данных показал, что соотношение белков, жиров и углеводов в рационах находится в пределах 1:1,1:3,8, что является оптимальным для пожилых людей.

Таким образом, целью дальнейшей нашей работы является внедрение разработанных рационов питания в учреждениях, занимающихся сохранением и поддержанием здоровья пожилого населения нашего государства.