



Питание после 60: почему рацион должен быть простым и полноценным

1 октября отмечается День пожилого человека. Эта дата напоминает не только о внимании к старшему поколению, но и о повседневных вещах, от которых напрямую зависит качество жизни. Одна из них – питание.

После 60 лет организму по-прежнему нужны белок, кальций, витамины и достаточное количество жидкости, но рацион часто становится менее регулярным: снижается аппетит, меняются пищевые привычки, появляются ограничения по здоровью.

В АО “Золотые луга” отмечают: молочные продукты могут быть важной частью рациона людей старшего возраста, если выбирать их внимательно и учитывать индивидуальные особенности организма. Молоко, творог, кефир, ряженка, йогурт, сметана и другие продукты помогают сделать питание более разнообразным и удобным в быту.

С возрастом особенно важно не допускать дефицита белка. Он нужен для поддержания мышечной ткани, сил и повседневной активности. При этом пожилым людям не всегда подходят тяжёлые блюда или большие порции. В таких случаях творог, кисломолочные напитки, молочные каши, запеканки, сырники, йогурт без избытка добавок могут стать простыми вариантами для завтрака, перекуса или лёгкого ужина.

Ещё один важный элемент – кальций. Он необходим для костей и зубов, а в старшем возрасте его роль становится особенно заметной. Молочные продукты остаются одним из привычных источников кальция в рационе. Но выбирать их лучше не только по вкусу, а с учётом состава, жирности, свежести и переносимости.

“После 60 лет питание должно быть не сложным, а регулярным и продуманным. Молочные продукты удобны тем, что их легко включить в привычный рацион: творог можно дополнить ягодами или зеленью, кефир и ряженку использовать как самостоятельный напиток, молоко – для каши или домашних блюд. Но важно помнить: универсального продукта для всех нет. Нужно учитывать состояние здоровья, рекомендации врача, индивидуальную переносимость и внимательно читать этикетку”, – отмечает директор по качеству АО “Золотые луга” Алёна Пинигина.

Кисломолочные продукты заслуживают отдельного внимания. Кефир, ряженка, йогурт, ацидофилин и другие напитки на заквасочных культурах могут поддерживать нормальную работу желудочно-кишечного тракта в составе сбалансированного рациона. Это особенно актуально для людей, у которых с возрастом меняется пищеварение или появляется дискомфорт после отдельных продуктов. При этом кисломолочная продукция не является

лечением: при хронических заболеваниях ЖКТ, сахарном диабете, непереносимости лактозы или других ограничениях рацион лучше согласовывать со специалистом.

Для пожилых людей важна и практичность. Не всегда удобно готовить сложные блюда, особенно если человек живёт один. Поэтому лучше выбирать продукты, которые легко использовать небольшими порциями: творог, кефир, ряженку, йогурт, молоко для каши, сметану как добавку к блюдам. Хорошо, если родственники помогают старшим членам семьи продумывать покупки так, чтобы продукты не залеживались в холодильнике и употреблялись свежими.

При выборе молочной продукции стоит обращать внимание на несколько пунктов: точное наименование продукта, состав, срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Важно отличать творог от творожного продукта, сливочное масло от спреда, сметану от сметанного продукта. Похожие по внешнему виду товары могут отличаться по составу и пищевой ценности.

Не менее важно правильно хранить продукты дома. Молочную продукцию нужно держать в холодильнике, не оставлять надолго на столе, использовать чистую ложку для творога, сметаны и йогурта, соблюдать рекомендации после вскрытия упаковки. Если продукт изменил запах, вкус, цвет или консистенцию, употреблять его не стоит.

“Для людей старшего возраста особенно важны свежесть и безопасность продукта. На производстве мы контролируем сырьё, технологический процесс, упаковку и готовую продукцию. Но после покупки многое зависит от домашнего хранения. Поэтому мы всегда советуем пожилым покупателям и их родственникам обращать внимание не только на срок годности, но и на условия хранения после вскрытия”, – подчёркивает Алёна Пинигина.

День пожилого человека – хороший повод напомнить: забота о старшем поколении складывается из конкретных ежедневных действий. Помочь купить свежие продукты, проверить сроки годности, подобрать удобную упаковку, приготовить простое блюдо, учесть вкусы и ограничения по здоровью – всё это не мелочи, а часть внимательного отношения к близким.