

# В Беларуси появятся продукты для пожилых людей

Ксения САВЧЕНКОВА

Ученые решили начать с консервов, в состав которых вошли куриное мясо, печень, овощи, сухое молоко и порошок морской капусты.

- Рецептура содержит идеальное сочетание всех витаминов и микроэлементов, необходимых для профилактики остеопороза, - уверяют на кафедре технологии пищевых производств Могилевского государственного университета продовольствия. Именно здесь разработали и запатентовали первую в Беларуси технологию и рецептуру консервов для пожилых людей.

Ежедневная потребность пожилых людей в кальции составляет 1500 мг. Основными источниками кальция являются молоко и молочные продукты, бобовые, сардины, лосось, арахис, грецкие орехи, рис, семечки, зеленые овощи - эти продукты должны обязательно входить в рацион тех, кому уже исполнилось 50 лет. В то же время в организме должно сохраняться определенное соотношение кальция и фосфора: 1 к 1,5. Ближе всего это соотношение в молоке

Фото: jugendsozialwerk.de



Чем больше лет, тем меньше мяса.

и молочных продуктах: примерно 1 к 1, однако из молочных продуктов усваивается только порядка 20% кальция. Более эффективными считаются продукты растительного происхождения - из них усваивается более 50% кальция. А вот в мясе и рыбе соотношение этих микроэлементов сильно сдвинуто в сто-

рону фосфора, поэтому при избытке в рационе мясных продуктов возникает нарушение фосфорно-кальциевого обмена в организме, что оказывает негативное влияние на состояние костной ткани и в итоге приводит к развитию остеопороза.

В то же время с пищей должно поступать достаточ-

ное количество других микроэлементов и витаминов: магния, калия, кремния, меди, марганца, цинка и др. Необходимое количество магния (400 мг) поступает с пищей - дополнительно его не нужно принимать, поскольку избыток магния приводит к дефициту кальция и фосфора. Кроме того, всасывание

## КСТАТИ

Сегодня в мире от остеопороза страдает более 250 миллионов человек, в основном это люди старше 50 лет. Среди причин возникновения болезни - снижение физической активности, рост фосфора и снижение кальция в организме. Употребление продуктов с кальцием и соблюдение кальций-фосфорного баланса снижают риск развития остеопороза. Одним из основных видов профилактики заболевания является правильное питание.

кальция снижается и при избытке калия, избытке или недостатке жира в рационе. Также большое влияние на обмен кальция оказывают витамин D и аскорбиновая кислота - она нужна для формирования костей, хрящей и заживления ран.

Ученые и диетологи призывают пожилых людей есть меньше мяса и больше овощей, следить за количеством жира в пище.

- Мы учли все эти факторы и совместно со студентами и аспирантами нашей кафедры разработали рецептуры геродиетических продуктов. Сейчас хотим довести их до производства, ведем переговоры с Быховским консервно-овощесушильным заводом, - сказала «Комсомолке» заведующая кафедрой технологии пищевых производств МГУП, кандидат технических наук, доцент Валентина Тимофеева.