

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Обозначения и сокращения.....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Особенности питания и пищевого статуса лиц пожилого возраста .....</b>	<b>7</b>
1.1. Теории старения, связанные с питанием .....	7
1.2. Физиология старения .....	17
1.3. Структура питания лиц пожилого возраста .....	21
1.4. Возрастные особенности пищевого статуса.....	25
1.5. Основные нарушения питания лиц пожилого возраста .....	30
<b>Глава 2. Гериатрические принципы построения рациона питания.....</b>	<b>36</b>
2.1. Энергетическая ценность рациона .....	36
2.2. Содержание белка в рационе .....	42
2.3. Содержание жира в рационе .....	47
2.4. Содержание углеводов в рационе.....	54
2.5. Содержание витаминов в рационе.....	60
2.6. Содержание витаминоподобных веществ в рационе.....	75
2.7. Содержание макро- и микроэлементов в рационе .....	79
2.8. Содержание биологически активных минорных компонентов пищи в рационе .....	87
2.9. Содержание воды в рационе .....	95
<b>Глава 3. Правила здорового питания людей старше 60 лет.....</b>	<b>98</b>
3.1. Пирамида здорового питания 60+ .....	98
3.2. Характеристика рациона питания 60+ .....	194
3.3. Правила приготовления блюд здорового геропитания .....	200
3.4. Специализированные продукты и БАД .....	206
3.5. Принципы геродиететики.....	210
<b>Глава 4. Питание при возраст-ассоциированных заболеваниях и состояниях .....</b>	<b>215</b>
4.1. Что такое гериатрия? .....	215
4.2. Коррекция нарушений питания .....	217
4.3. Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях .....	238
4.4. Питание при когнитивных нарушениях.....	251
4.5. Питание при сахарном диабете 2 типа .....	256
4.6. Питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	261
4.7. Питание при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта.....	271
4.8. Питание при пищевой непереносимости .....	275
<b>Литература.....</b>	<b>280</b>