



Александр Федотов

# **О питании людей в возрасте**

Очерки и рекомендации

**Александр Васильевич Федотов**  
**О питании людей в возрасте.**  
**Очерки и рекомендации**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73037823](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73037823)*

*ISBN 9785006889026*

**Аннотация**

Старение как биологический процесс периодических сдвигов в возрасте 30 лет 40 и 50 лет, что требует при проведении стратегии борьбы – «беречь здоровье смолоду» – определенных действий по оздоровлению, ориентированных на эти периоды. Так для поддержания жизнеспособности организма следует сосредоточиться на здоровье пищеварительной системы в возрасте 30 лет, а для поддержке печени в возрасте 40 лет и наконец для питания почек – в возрасте 50 лет.

# Содержание

О питании людей в пожилом возрасте  
Конец ознакомительного фрагмента.

5  
34

**О питании  
людей в возрасте  
Очерки и рекомендации**

**Александр  
Васильевич Федотов**

© Александр Васильевич Федотов, 2025

ISBN 978-5-0068-8902-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **О питании людей в пожилом возрасте**

## **Предисловие**

Старение как биологический процесс влияния природы на организм производит периодические сдвиги в возрасте 30 лет 40 и 50 лет, что требует при проведении стратегии борьбы – «беречь здоровье с молодости» – определенных действий по оздоровлению, ориентированных на эти периоды. Так для поддержания жизненной силы следует сосредоточиться на здоровье пищеварительной системы в возрасте 30 лет, а для поддержке печени в возрасте 40 лет и наконец для питания почек – в возрасте 50 лет. Далее с 65—70 лет начинается осень жизни, переходящая в возрасте 75 лет в старость или «зиму жизни».

Поэтому следует применять три универсальных принципа борьбы со старением – это продолжительный и высококачественный сон, минимизация потребления продуктов с содержанием сахара и обработанных консервантами пищевых продуктов. Роль гимнастики ежедневно имеют не только значение для улучшения кровообращения но они в целом приводят организм в необходимый для состояния бодрствования тонус для всех систем организма и в первую очередь дви-

гательной мышцы и кости.

Такие и продукты которые в науке о питании называют гликозилированными и соответственно в английской литературе (AGE), образуются в результате реакции связывания белков с углеводами для их транспортировки в соответствующие места пластического их назначения, являются ключевым биохимическим фактором роста и развития организма. Но при наступлении старения и соответствующих возрастных изменений этот транспорт пластичности нарушается и эти продукты «ложатся не по назначению». Это и есть та ведущая причина ожирения у одних людей и похудения у других. Но в основе этого процесса лежат и много других способствующих изменений биохимии транспорта белков, жиров и углеводов. О которых знают и которые изучают в науке о питании или нутрициологии. Здесь не место распространяться об этом. Мы пока воспользуемся готовыми результатами и сделаем выводы для каждого из нас кто включился в эту борьбу сам или с помощью посредников.

Весь этот сложный процесс необходимо запустить каждому самостоятельно. Другого пути – нет! Для этого и пишутся подобные книги. И поэтому весь образ жизни надо менять начиная с ухода за органами и системами организма в определенном направлении. Начинают обычно со сна, поддерживающего работу мозга и последовательно до защиты кожи от солнца. И все эти действия представляют собой сложную или комплексную (иногда говорят «системную») про-

грамму замедления старения – в сокращении КПЗС.

Желательно поэтому начать действовать в возрасте 30 лет, когда основное внимание следует укрепить функции селезенки и пищеварительной системы организма – посредством соответствующего этому возрасту объема и качества пищи и употребления натуральных продуктов, чтобы повысить устойчивость к стрессу, связанному с карьерой и семейным положением этого периода. К 40 годам делают смещение на питание печени – органа, отвечающего за реакцию на стресс и гормональный баланс, – путем отказа от ночных посиделок, ограничения употребления алкоголя и разработки программ по снятию стресса. Вступая в 50 лет, поддержка почек, которая связывает с очисткой от токсинов и шлаков и следовательно способствует долголетию. В этот период в рацион активно включают богатые растительным белком, такие например как черный кунжут и фасоль, горох и мн др. Помимо рекомендаций, ориентированных на конкретное десятилетие, в основе здорового старения лежат три основных принципа – подкрепленные как традицией у разных народов, так и современной наукой о питании. Во-первых, это обеспечение достаточного и качественного сна: исследования показывают, что менее семи часов в сутки увеличивают риск смертности. Во-вторых, это сознательная минимизация потребления продуктов содержащих белый сахар и обработанных консервантами пищевых продуктов. В-третьих, это улучшение кровообращения посредством регулярных физи-

ческих упражнений и таких практик, как теплые ванны, которые улучшают обмен веществ и доставку питательных веществ по всему организму, периодический отдых у моря. Для здоровья сердца и кишечника первостепенное значение имеет «средиземноморская диета», богатая овощами, фруктами, орехами и цельнозерновыми продуктами, обеспечивающая поступление достаточного уровня клетчатки (ниже мы на этом остановимся подробнее), необходимую для здорового развития в нижних отделах кишечника микробиома, и снижающая риск заболеваний толстого кишечника и в особенности рака толстой кишки. Легкие нуждаются в избегании любого сигаретного дыма, в то время как печень и почки получают огромную пользу от ограниченного употребления алкоголя (50—80 мл в сутки) и достаточного увлажнения за счет качественной воды. Для самого большого органа тела – кожи – избегайте преждевременного старения, вызванного избыточным пребыванием под солнцем – ультрафиолетовым излучением. В тоже время солнечный свет необходим для хорошего здоровья. Регулирование легко исполнить с помощью ношения шляп и легких головных уборов – панамы и тубитейки азиатские. Используйте солнцезащитный крем в яркое и жаркое время дня.

Идеи древних и передовых в этой области утверждают и едины в том, что: хотя старение неизбежно, её действие удивительно пластично в обходе неизбежности старания ес-

ли суметь оседлать этого конька. Он прыткий и норовит сбросить седока если его вовремя не подшпорить!. Старость как мы отметили выше характеризуется критическими *переходными периодами*, а это означает то, что целенаправленные вмешательства приносят значительную пользу только в случае применения постоянного контроля над его действиями или то что мы назвали – комплексную программу замедления старения – КПЗС. В конечном счете, правильное старение – это не столько погоня за одним чудом, сколько осознанно ведущаяся система к адаптации к возрастным изменениям которая производится и самим организмом, но разумное и целесообразное вмешательство в эту деятельность организма есть важнейшая потребность человеческой современной жизни. И эту практику и опыт все время человек должен вести изменяя и изменяясь с каждым десятилетием. Это и есть секрет более мудрого и устойчивого человека заботящегося о своем будущем и о будущем своих близких и родных. А я чем могу – помогаю этому, общественно полезному делу развития и обобществления жизни русского народа!

Старение как биологический процесс влияния природы на организм производит периодические сдвиги в возрасте 30 лет 40 и 50 лет, что требует при проведении стратегии борьбы – «беречь здоровье с молодую» – определенных действий по оздоровлению, ориентированных на эти периоды. Так для поддержания жизненной силы следует сосредоточиться на здоровье пищеварительной системы в возрасте

30 лет, а для поддержке печени в возрасте 40 лет и наконец для питания почек – в возрасте 50 лет. Далее с 65—70 лет начинается осень жизни, переходящая в возрасте 75 лет в старость или «зиму жизни».

Поэтому следует применять три универсальных принципа борьбы со старением – это продолжительный и высококачественный сон, минимизация потребления продуктов с содержанием сахара и обработанных консервантами пищевых продуктов. Роль гимнастики ежедневно имеют не только значение для улучшения кровообращения но они в целом приводят организм в необходимый для состояния бодрствования тонус для всех систем организма и в первую очередь двигательной мышцы и кости.

Такие и продукты которые в науке о питании называют гликозилированными и соответственно в английской литературе (AGE), образуются в результате реакции связывания белков с углеводами для их транспортировки в соответствующие места пластического их назначения, являются ключевым биохимическим фактором роста и развития организма. Но при наступлении старения и соответствующих возрастных изменений этот транспорт пластичности нарушается и эти продукты «ложатся не по назначению». Это и есть та ведущая причина ожирения у одних людей и похудения у других. Но в основе этого процесса лежат и много других способствующих изменений биохимии транспорта белков, жиров и углеводов. О которых знают и которые изуча-

ют в науке о питании или нутрициологии. Здесь не место распространяться об этом. Мы пока воспользуемся готовыми результатами и сделаем выводы для каждого из нас кто включился в эту борьбу сам или с помощью посредников.

Весь этот сложный процесс необходимо запустить каждому самостоятельно. Другого пути – нет! Для этого и пишутся подобные книги. И поэтому весь образ жизни надо менять начиная с ухода за органами и системами организма в определенном направлении. Начинают обычно со сна, поддерживающего работу мозга и последовательно до защиты кожи от солнца. И все эти действия представляют собой сложную или комплексную (иногда говорят «системную») программу замедления старения – в сокращении КПЗС.

Желательно поэтому начать действовать в возрасте 30 лет, когда основное внимание следует укрепить функции селезенки и пищеварительной системы организма – посредством соответствующего этому возрасту объема и качества пищи и употребления натуральных продуктов, чтобы повысить устойчивость к стрессу, связанному с карьерой и семейным положением этого периода. К 40 годам делают смещение на питание печени – органа, отвечающего за реакцию на стресс и гормональный баланс, – путем отказа от ночных посиделок, ограничения употребления алкоголя и разработки программ по снятию стресса. Вступая в 50 лет, поддержка почек, которая связывает с очисткой от токсинов и шлаков и следовательно способствует долголетию. В этот период

в рацион активно включают богатые растительным белком, такие например как черный кунжут и фасоль, горох и мн др. Помимо рекомендаций, ориентированных на конкретное десятилетие, в основе здорового старения лежат три основных принципа – подкрепленные как традицией у разных народов, так и современной наукой о питании. Во-первых, это обеспечение достаточного и качественного сна: исследования показывают, что менее семи часов в сутки увеличивают риск смертности. Во-вторых, это сознательная минимизация потребления продуктов содержащих белый сахар и обработанных консервантами пищевых продуктов. В-третьих, это улучшение кровообращения посредством регулярных физических упражнений и таких практик, как теплые ванны, которые улучшают обмен веществ и доставку питательных веществ по всему организму, периодический отдых у моря. Для здоровья сердца и кишечника первостепенное значение имеет «средиземноморская диета», богатая овощами, фруктами, орехами и цельнозерновыми продуктами, обеспечивающая поступление достаточного уровня клетчатки (ниже мы на этом остановимся подробнее), необходимую для здорового развития в нижних отделах кишечника микробиома, и снижающая риск заболеваний толстого кишечника и в особенности рака толстой кишки. Легкие нуждаются в избегании любого сигаретного дыма, в то время как печень и почки получают огромную пользу от ограниченного употребления алкоголя (50—80 мл в сутки) и достаточного увлажнения

за счет качественной воды. Для самого большого органа тела – кожи – избегайте преждевременного старения, вызванного избыточным пребыванием под солнцем – ультрафиолетовым излучением. В тоже время солнечный свет необходим для хорошего здоровья. Регулирование легко исполнить с помощью ношения шляп и легких головных уборов – панамы и тубитейки азиатские. Используйте солнцезащитный крем в яркое и жаркое время дня.

Идеи древних и передовых в этой области утверждают и едины в том, что: хотя старение неизбежно, её действие удивительно пластично в обходе неизбежности старения если суметь оседлать этого конька. Он приткий и норовит сбросить седока если его вовремя не подшпорить!. Старость как мы отметили выше характеризуется критическими *переходными периодами*, а это означает то, что целенаправленные вмешательства приносят значительную пользу только в случае применения постоянного контроля над его действиями или то что мы назвали – комплексную программу замедления старения – КПЗС. В конечном счете, правильное старение – это не столько погоня за одним чудом, сколько осознанно ведущаяся система к адаптации к возрастным изменениям которая производится и самим организмом, но разумное и целесообразное вмешательство в эту деятельность организма есть важнейшая потребность человеческой современной жизни. И эту практику и опыт все время человек дол-

жен вести изменяя и изменяясь с каждым десятилетием. Это и есть секрет более мудрого и устойчивого человека заботящегося о своем будущем и о будущем своих близких и родных. А я чем могу – помогаю этому, общественно полезному делу развития и обобществления жизни русского народа!

## **2. Основы питания для стареющего организма**

Понимание особых потребностей пожилых людей в питании и того, как с возрастом меняется обмен веществ

По мере нашего жизненного пути наш организм меняется таким образом, что требует более глубокого понимания принципов питания, особенно когда мы вступаем в преклонный возраст. Индустриализированная продовольственная система с ее переработанными продуктами, содержащими большое количество химических веществ, привела к недоеданию многих пожилых людей, несмотря на то, что они потребляют достаточное количество калорий. Тем временем фармацевтическая промышленность и ее союзники в правительственных учреждениях, таких как FDA, десятилетиями скрывали правду о том, как настоящее питание – необработанное, органическое и богатое питательными веществами – может предотвратить и даже обратить вспять возрастное снижение. Ключ к благополучию в пожилом возрасте находится не в пузырьке с таблетками и не в приёмной больницы, а в мудрости природы: в цельных продуктах, травах и в собственной врождённой способности организма

к исцелению при наличии правильных инструментов.

С возрастом метаболизм замедляется, но не потому, что организм просто «изнашивается». Десятилетия воздействия токсинов из окружающей среды – пестицидов в обычных продуктах, тяжёлых металлов в водопроводной воде, электромагнитного излучения от вышек сотовой связи и совокупного воздействия обработанных пищевых продуктов – ослабляют естественные механизмы детоксикации организма. Печень, почки и пищеварительная система, которые когда-то были выносливыми, теперь с трудом справляются со своими функциями. Это не неизбежная часть процесса старения, а результат многолетнего воздействия системы питания и медицины, призванной поддерживать людей в болезненном состоянии и зависимости. Решение состоит не в том, чтобы считать этот упадок нормальным, а в том, чтобы активно поддерживать детоксикацию организма с помощью чистых органических продуктов, растительных средств, таких как расторопша и корень одуванчика, а также стратегий, снижающих воздействие токсинов, например выращивания собственных продуктов или фильтрации воды.

Один из самых опасных мифов, распространяемых официальной медициной, заключается в том, что пожилым людям нужно меньше белка. Это утверждение далеко от истины. Потеря мышечной массы, или **МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ**, ускоряется после 50 лет не потому, что организму требуется меньше белка, а потому, что он становится ме-

нее эффективным в его использовании. Фармацевтическая промышленность пытается убедить вас в том, что старение неизбежно, а лекарства, ослабляющие кости, или синтетические заменители гормонов – это единственное решение проблемы. Тем не менее в традиционных культурах, свободных от влияния крупных фармацевтических компаний, известно, что костный бульон, яйца от кур, выращенных на природных пастбищах, молоко от животных с такими пастбищами особенно горные пастбища Швейцарии, рыба, выловленная в реках и озерах природного происхождения, и мясо животных, которых кормили травой, содержат все необходимые для поддержания плотности мышц и костей вещества и в нужном количестве и помогают даже в пожилом возрасте. Именно эти продукты на протяжении многих поколений помогали людям быть сильными и выносливыми, пока не появились обработанные продукты и КАПИТАЛИСТИЧЕСКАЯ ПЛАТНАЯ медицина.

Жиры также демонизируются медицинским сообществом, которое наживается на статинах и мифе о «высоком холестерине» как о болезни. На самом деле полезные жиры, которые содержатся в авокадо, кокосовом масле, оливковом масле и жирной рыбе, крайне важны для здоровья мозга, гормонального баланса и уменьшения воспалений. Мозг, который с возрастом уменьшается в размерах у многих людей, в основном состоит из жира. Нехватка этих важнейших

питательных веществ в пользу продуктов с низким содержанием жира и обработанных продуктов ускоряет и снижает функции всех систем включая функции нервной системы. Между тем те же самые организации, которые предостерегают от употребления определенного вида полиненасыщенных жирных кислот и продвигают тем самым рекламу токсичных храстительных масел (например, рапсовое и соевое), которые содержат много перекисленных жирных кислот вызывая воспаление печени в организме и ускоряя старение. Ответ заключается не в том, чтобы бояться жиров, а в том, чтобы выбирать правильные жиры – те, которые даёт нам природа, без промышленной обработки.

С возрастом витамины и минералы приобретают ещё большее значение, однако система здравоохранения относится к дефициту питательных веществ как к редкой аномалии, а не как к широко распространённому кризису, которым он на самом деле является. Например, витамин D синтезируется в стареющей коже менее эффективно, но вместо того, чтобы рекомендовать пребывание на солнце или приём добавок, врачи назначают препараты от остеопороза с ужасающими побочными эффектами. Магний, критически важный для здоровья сердца и работы мышц, истощается из-за стресса, приёма лекарств и плохого качества почвы при выращивании традиционных культур. Витамины группы В, особенно В12, усваиваются хуже, что приводит к усталости и неврологическим проблемам. Однако решение этой про-

блемы простое: ешьте больше печени, яиц и ферментированных продуктов или принимайте метилированные формы витаминов. Организм не перестаёт нуждаться в этих питательных веществах, просто он становится менее терпимым к их отсутствию.

Пожалуй, самый недооценённый аспект питания пожилых людей – это микробиом кишечника. Десятилетия чрезмерного использования антибиотиков (поощряемого медицинской системой, которая рассматривает бактерии как врагов), хронического стресса и дистресса, употребления обработанных консервантами продуктов привели к тому, что кишечник многих людей больше похож на зону брожения и гниения остаточных продуктов, чем на свойственную месту экосистему.

Хотя он таким и есть от природы – здесь образуются сильные яды типа индола и скатола, но которые обезвреживаются печенью если это ей под силу. А точнее если их не так много по количеству. Но если патологической микрофлоры много то мкробиом нарушается. И тогда повреждённый микробиом приводит не только к проблемам с пищеварением, но и к таким состояниям как депрессия, аутоиммунным заболеваниям и даже болезни Альцгеймера. Решение заключается не в очередном рецепте, а в возвращении к традиционным продуктам домашнего происхождения – квашенная в деревянных бочках капуста и другие овощи, кислое молоко или кефир, богатые по содержанию про- и пребиотиками.

Домашняя пища во всех культурах включая русскую всегда была целительной – например костный бульон от домашних животных в селе восстанавливают слизистую оболочку кишечника и оздоравливают его. Поехать в деревню на лето – нет лучшего способа оздоровиться. Пробиотики тоже могут быть эффективными, но они не заменят деревенскую пищу природного происхождения, которая естественным образом питает полезные бактерии а эти бактерии защищают сам кишечник от вредных бактерий гнилостного и бродильного типа. Вот в чем суть. Кишечник по своей значимости с возрастом становится основой для всего остального организма и его систем.

Наконец, гидратация и пищеварение – это две сферы, в которых небольшие, но постоянные изменения могут кардинально изменить ситуацию. Многие пожилые люди страдают от хронического обезвоживания не потому, что забывают пить, а потому, что с возрастом их организм хуже реагирует на жажду. В то же время количество пищеварительных ферментов и желудочного сока, необходимых для расщепления пищи употребляемой в течении дня значительно снижается, что и приводит к развитию патологической гниющей микрофлоры и живот начинает бродить – журчать и перетекать во время пищеварения а в результате образуются газы приводящие к вздутию живота и если с этим не бороться то появится «животик» или как говорят «сальце нарост

ло», а на самом деле к нарушению всасывания питательных веществ и дискомфорту и ускорению старения замечаемому по избытку морщин и дряблости кожи и постоянной изжоге. Решение заключается не в приёме средств от изжоги, которые только усугубляют проблему вызывая легкое воспаление только другого типа, а в поддержке пищеварения с помощью настоек из лечебных трав, таких как одуванчик или горечавка, умеренной концентрации яблочного уксуса и ферментов из сырых ферментированных продуктов (капустный сок – напиме).

Недостаточная гидратация организма – это не только употребление качественной воды в необходимом объеме, но и содержащиеся в ней электролиты, которые теряются из-за стресса, приёма лекарств и неправильного питания. Кокосовая вода, домашние бульоны и щепотка нерафинированной соли в воде могут исправить это положение но лучше все таки найти свою минеральную воду и употреблять ее ежедневно по мере прихода жажды.

(Редактировано по первому разу) вторник, 23 декабря 2025 г.

Старость – это не болезнь как пытаются нас убедить люди ученые от медицины и повторяют постоянно свою истину – старость это болезнь с которой должна «бороться» медицина. Но я считаю, что старость это природный процесс или как чаще говорят естественный процесс, который можно и нужно контролировать с помощью знаний о ней (старости) Это

и придает уверенности в себе и глубокого уважения к своим действиям, которые совершаются самостоятельно и обдуманно с учетом последствий от сделанного по недоброй или доброй воли. Ниже мы приведем этому примеры и советы на такие случаи, когда человек действует по обстоятельствам. Это кстати и есть то что называется мудростью и опытом приобретенным в процессе жизни. И оно же зовется воспитанием.

Средства для поддержания здоровья в пожилом возрасте можно найти не в аптеке, а в саду, на кухне и в решениях, которые мы принимаем каждый день, отказываясь от таких продуктов, которые у нас не вызывают доверия – это не касается лекарств. Здесь надо следовать совету врача, но при этом это должен быть настоящий врач действующий в связи с клятвой Гиппократата. Но это вопрос сложный – как его определить- мало кто знает.

Когда мы берём под контроль своё питание, мы возвращаем себе не только здоровье, но и свободу выбора, а это значит и образа жизни. Об этом и не только моя книга.

### **3. Важнейшая роль цельных, необработанных продуктов в поддержании жизненного тонуса и профилактике заболеваний**

Представьте, что ваше тело – это сад, который процветает, когда его питают чистой, незагрязнённой почвой, водой и солнечным светом. Подобно тому, как сад чахнет от синтетических химикатов и переработанных удобрений, чело-

веческое тело слабеет, когда его кормят искусственной, безжизненной пищей, лишённой естественной жизненной силы. Для людей старшего возраста эта истина становится ещё более актуальной. Продукты, которые мы выбираем сегодня, не просто заполняют наш желудок; они либо укрепляют наши клетки, защищая их от разрушения, либо ускоряют ухудшение нашего здоровья. Цельные, необработанные продукты – те, которые не подвергались промышленным манипуляциям, – являются основой долголетия и самой мощной защитой от хронических заболеваний, от которых страдает современное общество.

Промышленная система производства продуктов питания десятилетиями убеждала нас в том, что удобство превыше всего, что продукты длительного хранения в коробках и в пластиковой упаковке – это прогресс. Но какова реальная цена? Обработанные продукты содержат синтетические добавки, рафинированный сахар и гидрогенизированные масла – ингредиенты, созданные для увеличения прибыли корпораций, а не для продления человеческой жизни. Исследования подтверждают то, что наши предки знали инстинктивно: эти искусственные смеси нарушают обмен веществ, вызывают воспаление тканей и способствуют развитию таких скрытых эпидемий, как диабет, болезни сердца и снижение когнитивных функций. Анализ, опубликованный в 2017 году в *The American Journal of Clinical Nutrition*, показал, что

употребление продуктов глубокой переработки на 62% повышает риск смертности от всех причин. Это не просто цифры, это жизни, оборвавшиеся из-за продуктов, созданных для того, чтобы манипулировать нашей биологией ради прибыли.

Природа, напротив, предлагает нам аптеку без побочных эффектов. Цельные продукты – свежие овощи, мясо животных, выращенных на пастбищах, сырые орехи и ферментированные злаки – содержат питательные вещества в наиболее биодоступной форме, в сочетании с ферментами, клетчаткой и кофакторами, которые наш организм распознаёт и без труда усваивает. Возьмём, к примеру, брокколи: содержащиеся в ней сульфорафановые соединения не только борются с воспалением, но и активируют генетические пути, которые выводят канцерогены и восстанавливают повреждённые клетки. Или подумайте о сырых непастеризованных молочных продуктах от коров, которых кормят травой и которые богаты конъюгированной линолевой кислотой (КЛК) – жирной кислотой, которая, как было доказано, замедляет рост опухолей и улучшает работу иммунной системы. Это не просто продукты питания, а настоящие лекарства, которые поддерживали человечество на протяжении тысячелетий, задолго до появления запатентованных ядов крупных фармацевтических компаний.

Ложь о том, что нам нужны синтетические витамины или добавки, созданные в лабораториях, чтобы «восполнить пробелы» в нашем рационе, – это ещё один корпоративный миф. Настоящее питание – это не отдельные таблетки или обогащённые злаки, а синергия цельных продуктов, где витамины и минералы взаимодействуют с тысячами фитонутриентов, которые ещё предстоит изучить науке. Клетчатка в яблоке, омега-3 в диком лососе, полифенолы в тёмных ягодах – эти элементы действуют сообща, защищая от окислительного стресса и поддерживая врождённые механизмы восстановления организма. Когда мы отказываемся от этой мудрости в пользу обработанных заменителей, мы не просто недодаём, мы предаём собственную биологию.

Пожалуй, самым коварным заблуждением является идея о том, что старение само по себе является болезнью, которую можно «контролировать» с помощью лекарств. Фармацевтическая промышленность зарабатывает миллиарды, патологизируя естественные процессы, продвигая статины для снижения уровня холестерина (жизненно важного вещества, которое вырабатывает наш организм) или антидепрессанты для борьбы с обычной меланхолией, которая возникает при смене жизненных этапов. Но правда проще: когда мы едим так, как ели наши бабушки и дедушки, – продукты, выращенные на богатой минералами почве, приготовленные с заботой и без использования химических добавок, – наш орга-

низм вспоминает, как жить в гармонии с самим собой. Представители традиционных культур, в рационе которых много ферментированных продуктов, костных бульонов и мяса диких животных, не просто красиво стареют, но и часто избегают дегенеративных заболеваний, которые, по мнению современной медицины, неизбежны.

Выбор за нами: отдадим ли мы своё здоровье индустрии переработанных продуктов и её партнёрам в медицинских учреждениях или вернёмся к мудрости прошлого? Выращивание даже небольшого количества собственных продуктов, покупка мяса у местных фермеров или приготовление блюд с нуля – это протест против системы, которая хочет, чтобы мы были слабыми и зависимыми. Каждый кусочек настоящей еды – это голос в пользу суверенитета над вашим телом, разумом и будущим. В мире, где многое настроено против нашего благополучия, стол – одно из последних мест, где мы можем отстоять свою позицию.

Универсального средства для долголетия не существует, но есть проверенный временем путь: ешьте то, что свежее и живое на вид, избегайте искусственной пищи и доверяйтесь чувству своего организма который создан природой как охранительный и предупреждающий орган чувствования который вам подсказывает что это кушать не следует. Чем старше мы становимся, тем очевиднее эта истина.

Наша жизнеспособность определяется не новейшими лекарствами или одобренной экспертами диетой, а тем, что даёт нам чистая земля, – продукты, которые поддерживали человечество с самого начала его борьбы за существование. Откажитесь в меру возможности от обработанных консервантами продуктов, отдайте предпочтение натуральным и наблюдайте за тем, как ваш организм реагирует на продукты которые вы вновь ввели в свой ежедневный рацион.

#### **4. Почему рекомендации экспертов по питанию часто не подходят пожилым людям и как адаптировать их к естественным потребностям.**

С возрастом наш организм изменяется, и китайская медицина называет их периодами – 30 лет, 40 лет и 50 лет и уже они требуют иного подхода к питанию. Однако большинство рекомендаций по питанию по-прежнему основаны на универсальной модели, разработанной для молодых людей. Эти жёсткие рекомендации, часто продиктованные корпоративными интересами и устаревшими научными данными, не учитывают уникальные изменения в обмене веществ, пищеварении и потребностях пожилых людей в питательных веществах. Каков результат? Система, из-за которой многие пожилые люди ограничивают те или иные рекомендуемые продукты и поэтому недоедают или принимают слишком много пробиотиков создающих свой микробиом кишечника лишают человека свободы выбора в образе жизни сле-

довательно его естественной целительной силы как индивида. Тем кто в это не может вникнуть – могут пропустить момент самостоятельности выбора и следовать рекомендациям в том числе моим где нет вариантов на которые я указываю специально как варианты для самостоятельного выбора.

Проблема начинается с того, что на традиционные рекомендации по питанию сильно влияют те же организации, которые наживаются на болезнях. Государственные учреждения и фармацевтические компании продвигают обработанные продукты и синтетические добавки, игнорируя при этом огромную пользу цельных, необработанных продуктов. Например, в пищевой пирамиде Министерства сельского хозяйства США, которая теперь заменена на MyPlate, по-прежнему упор делается на зерновые и молочные продукты, несмотря на растущее количество доказательств того, что многие пожилые люди страдают от непереносимости лактозы и нарушения регуляции уровня сахара в крови. Тем временем FDA продолжает скрывать информацию о целебных свойствах трав, специй и суперпродуктов, гарантируя, что крупные фармацевтические компании остаются доминирующим голосом в здравоохранении.

Пожилые люди также сталкиваются с уникальными проблемами, которые не учитываются в общих рекомендациях. С возрастом эффективность пищеварения снижается, что

затрудняет усвоение важнейших питательных веществ, таких как витамин В12, магний и витамин D. Мышечная масса естественным образом уменьшается – это состояние называется саркопенией, – однако рекомендации по потреблению белка часто остаются слишком низкими, чтобы компенсировать эту потерю. И хотя традиционная медицина продвигает статины и препараты для снижения артериального давления, она редко устраняет первопричины этих проблем: хроническое воспаление, плохое состояние кишечника и дефицит питательных веществ. Решение заключается не в очередном рецепте, а в возвращении к богатым питательными веществами традиционным продуктам, которые поддерживают врождённую способность организма к самовосстановлению.

Природа даёт нам всё необходимое для полноценной жизни в любом возрасте, но современные рекомендации по питанию уводят нас от этих проверенных временем решений. Вместо того чтобы полагаться на обогащённые злаки или добавки, созданные в лабораториях, пожилым людям следует сосредоточиться на продуктах, богатых биодоступными питательными веществами: костных бульонах для здоровья суставов, ферментированных овощах для поддержания здоровья кишечника и рыбе, выловленной в дикой природе, для получения омега-3, полезных для мозга. Такие травы, как куркума и имбирь, естественным образом борются с воспа-

лением, а горькая зелень, например одуванчик и руккола, стимулирует пищеварение и работу печени. Это не просто продукты питания, это лекарства, тщательно подобранные природой для восстановления баланса.

Другой важной проблемой является чрезмерное внимание к ограничению калорийности рациона для контроля веса у пожилых людей. Хотя поддержание здорового веса важно, резкое сокращение калорийности может привести к ускоренной потере мышечной массы и ослаблению иммунной системы. Вместо этого следует сосредоточиться на питательной ценности продуктов – есть больше правильных продуктов, а не меньше всего подряд. Полезные жиры, содержащиеся в авокадо, орехах и оливковом масле, обеспечивают стабильный приток энергии без резкого повышения уровня сахара в крови, а богатые клетчаткой овощи питают полезные кишечные бактерии, которые играют ключевую роль в работе иммунной системы и даже в регуляции настроения.

Последний элемент головоломки – персонализация. Организмы стареют по-разному, и жёсткие рекомендации игнорируют эту реальность. Некоторым пожилым людям подходит растительная диета, в то время как другим для поддержания сил требуется больше животных белков. Прислушаться к сигналам организма – уровню энергии, пищеварению и ясности ума – гораздо надёжнее, чем следовать утвер-

ждённому правительством плану питания. Ведение дневника питания, эксперименты с исключаящими диетами и работа с диетологом, придерживающимся холистического подхода, помогут составить действительно питательную диету.

В конечном счёте ключ к активному долголетию нужно искать не в лаборатории или аптеке, а в саду, на кухне и в мудрости традиционных пищевых привычек. Отказавшись от основанных на страхе нарративов традиционной медицины и вернувшись к природным лекарствам, пожилые люди могут восстановить своё здоровье, питаясь правильно. Организм знает, как исцелять, нам просто нужно дать ему правильные инструменты.

## **5. Опасность обработанных пищевых продуктов, искусственных добавок и промышленных растительных масел для здоровья с возрастом.**

Чтобы понять, как правильно питаться с возрастом, важно пролить свет на тёмную сторону современной диеты. Обработанные продукты, искусственные добавки и промышленные растительные масла незаметно проникли на наши кухни и в наши организмы, нанося вред нашему здоровью и ускоряя процесс старения. Это не просто безобидные продукты, а молчаливые вредители нашего благополучия. Давайте разберёмся, почему эти диетические злодеи особенно опасны с возрастом.

Представьте, что ваше тело – это хорошо смазанный механизм, который рассчитан на бесперебойную работу в течение десятилетий. А теперь представьте, что в его топливный бак заливают sludge. По сути, именно это и происходит, когда мы употребляем обработанные продукты. Эти так называемые «продукты» часто лишаются своих натуральных питательных веществ в процессе производства, и в них остаются пустые калории, которые практически не несут никакой питательной ценности. Хуже того, они содержат искусственные добавки, которые продлевают срок годности и усиливают вкус, но никак не способствуют нашему здоровью. С возрастом наш организм становится менее эффективным в переработке этих «пищевых самозванцев», что приводит к множеству проблем со здоровьем.

Искусственные добавки – пожалуй, самая коварная из всех пищевых опасностей. Они скрываются в наших продуктах под безобидными названиями, но многие из них совсем не безобидны. Эти химические вещества могут нарушить работу наших хрупких биологических систем, вызывая самые разные проблемы – от расстройства пищеварения до более серьёзных долгосрочных последствий для здоровья. Наш организм, особенно с возрастом, просто не приспособлен к такому химическому натиску. В результате наши системы постепенно изнашиваются, процесс старения ускоряется,

и мы становимся уязвимыми для хронических заболеваний.

Кроме того, существуют промышленные масла из семян, которые так любят производители продуктов питания. Такие масла, как соевое, кукурузное и рапсовое, подвергаются глубокой переработке и богаты жирными кислотами омега-6. Хотя нам и нужны некоторые омега-6, в современном рационе их слишком много, что нарушает критически важное соотношение омега-3 и омега-6. Этот дисбаланс является ключевым фактором воспаления – незаметного ускорителя старения, который связан практически со всеми хроническими заболеваниями, от которых страдают пожилые люди. Эти масла нестабильны и подвержены окислению, что ещё больше усиливает воспаление и повреждает клетки.

С возрастом опасность этих компонентов рациона возрастает, поскольку наш организм становится менее устойчивым. Наша пищеварительная система замедляется, клетки хуже восстанавливаются, и организму становится сложнее поддерживать хрупкий баланс, необходимый для оптимального здоровья. Обработанные продукты, искусственные добавки и промышленные растительные масла усугубляют эту проблему, отдаляя нас от того крепкого здоровья, к которому мы все стремимся в преклонном возрасте.

Но не всё так мрачно и безнадежно. Первый шаг к восста-

новлению здоровья – это понимание опасностей, которые таит в себе наша пища. Осознав эти угрозы, мы сможем сделать осознанный выбор в отношении того, что мы кладём на свою тарелку. Мы можем выбирать цельные, необработанные продукты, которые питают наш организм, а не истощают его. Мы можем искать полезные жиры, которые поддерживают работу наших клеток, а не вредят ей. Мы можем предпочесть дары природы химическим смесям, которые лежат на полках продуктовых магазинов.

В конце концов, возможность стареть красиво и без вреда для здоровья находится в наших руках – и только вы и решаете как тут быть. Отказавшись от обработанных продуктов, искусственных добавок и растительных масел низкого качества, мы можем дать своему организму шанс на борьбу, которого он заслуживает и главное может сделать ваш организм более здоровым. В таком случае мы можем поддержать естественные процессы восстановления и регенерации и если случится болеть то вновь восстановит в период реабилитации прежнее его состояние. Мы поэтому обязаны учиться выбирать продукты, которые действительно питают нас – и это влияет на «тело, и душу» как говоря простые люди. Это и есть основа питания для стареющего организма и идея, которую мы пытаемся развить: возвращение к настоящему природному, естественному питанию.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.