

Соф'я ЛЕБІДЬ,
ЗВО спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа
Наталя ШЕВЧУК
доцентка кафедри переробки продукції
тваринництва та харчових технологій, докторка філософії
Миколаївський національний аграрний університет
м.Миколаїв, Україна

НАУКОВІ ПІДХОДИ В ГЕРОНТОЛОГІЧНОМУ ХАРЧУВАННІ

Метою роботи є дослідити науково-обґрунтовані підходи до харчування людей похилого віку для підтримки їхнього здоров'я та якості життя. Науково доведено, що збалансоване харчування є обов'язковим складником багатоаспектного розуміння здоров'я та довголіття. Якщо в першій половині життя негативний вплив нераціонального харчування здебільшого компенсується функціональною активністю всіх органів та систем, які підтримують ефективну діяльність організму, то з роками, і особливо у людей старшої вікової категорії, резервні можливості шлунково-кишкового тракту, ендокринної, серцево-судинної та метаболічної систем мають обмежену здатність підтримувати необхідний баланс гомеостазу [3].

Геронтологічне харчування є ключовим напрямом підтримки здоров'я людей похилого віку та профілактики вікових захворювань. З віком у людини відбуваються значні фізіологічні зміни, зокрема уповільнення метаболізму, зниження активності ферментних систем, зміни в засвоєнні поживних речовин. Це зумовлює необхідність адаптації раціону харчування відповідно до нових потреб організму.

Науково обґрунтований підхід передбачає індивідуалізацію харчування – з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної активності, наявності хронічних захворювань та медикаментозного лікування. Особливої уваги потребує збалансованість харчування з акцентом на споживання білка, кальцію, вітаміну D, вітаміну B12, фолієвої кислоти та антиоксидантів [2].

Функціональні продукти – збагачені Омега-3 жирними кислотами, пробіотиками, пребіотиками та іншими біоактивними речовинами – відіграють значну роль у підтримці здоров'я кишкової мікрофлори, зміцненні імунної системи та загального самопочуття.

Сучасна нутрігеноміка відкриває можливості для створення персоналізованих дієт на основі генетичних особливостей організму, що підвищує ефективність харчових інтервенцій. Важливим аспектом є підтримка достатнього рівня гідратації, оскільки відчуття спраги з віком притуплюється.

Не менш значущими є соціальні та психологічні чинники: ізоляція, самотність та емоційний стан можуть істотно впливати на апетит і якість харчування. Створення комфортного середовища під час прийому їжі має позитивний вплив на загальний стан літньої людини [1].

Отже, науково обґрунтоване харчування є ключовим фактором активного довголіття. Комплексний міждисциплінарний підхід в геронтології дозволяє ефективно впливати на процеси старіння.

Список використаних джерел:

1. Локшина І. О., Дуднік О. В. Вікові особливості раціону харчування людей похилого віку. Репозитарій Полтавського державного медичного університету. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c60ca370-3657-477b-9c7b-c37cd85c73b2/content>. Дата звернення: 06.04.2025
2. Прокопенко Н. В. Особливості геронтологічного харчування в практиці сімейного лікаря. Медичні перспективи. 2013. Т. 18, № 1. С. 89-91.
3. Гайдук І. П., Шупеня Г. М. Особливості нутритивної підтримки у геронтологічних хворих. Міжнародний неврологічний журнал. 2012. № 1 (47). С. 104-107.