

## **Содержание**

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Геронтология в жизнедеятельности человека.....</b>	<b>8</b>
1.1. Краткая характеристика структуры населения Российской Федерации и тенденции ее изменения.....	10
1.2. Проблемы геронтологии.....	13
1.3. Основные подходы к изучению старения и задачи геронтологии.....	16
<b>Глава 2. Физиологические особенности старения организма .....</b>	<b>19</b>
2.1. Биологические основы старения.....	19
2.2. Специфика питания людей пожилого и преклонного возраста.....	29
2.3. Щелочная направленность питания .....	33
<b>Глава 3. Геропротекторы – средства профилактики преждевременного старения .....</b>	<b>37</b>
3.1. Физические факторы воздействия .....	38
3.2. Химические и фармакологические средства .....	39
3.3. Биологические способы.....	64
3.4. Корреляция между показателями продолжительности жизни и частотой развития опухолей.....	72
<b>Глава 4. Особенности питания при различных видах возрастной патологии .....</b>	<b>77</b>
4.1. Питание при сахарном диабете.....	77
4.2. Питание при ожирении .....	81
4.3. Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.....	85
4.4. Питание при заболеваниях органов пищеварения .....	90
4.5. Питание при онкологических заболеваниях.....	94
4.6. Йододефицитные состояния.....	99
4.7. Железодефицитные состояния.....	102

<b>Глава 5. Требования к пищевым продуктам геродиетического профиля .....</b>	<b>107</b>
5.1. Энергетический баланс организма пожилого человека .....	107
5.2. Потребность в белках людей пожилого возраста .....	110
5.3. Потребность в жирах людей пожилого возраста .....	118
5.4. Потребность пожилых людей в углеводах .....	133
5.5. Потребность пожилых людей в витаминах и минеральных веществах .....	138
<b>Глава 6. Бифидобактерии, молочнокислые бактерии и другие микроорганизмы как основа биологически активных добавок и продуктов геронтологического питания .....</b>	<b>149</b>
6.1. Общие представления о пробиотиках .....	149
6.2. Бифидобактерии как основа пробиотиков и продуктов геронтологического питания .....	152
6.3. Продукты геронтологического питания на основе живых микроорганизмов .....	160
6.4. Геродиетические продукты на основе молока и бактериальных заквасок .....	164
<b>Глава 7. Теоретические предпосылки компьютерного проектирования продуктов для питания людей пожилого и преклонного возраста .....</b>	<b>184</b>
7.1. Компьютерный анализ существующего ассортимента мясных и молочных продуктов с позиции адекватности требованиям геродиетического питания .....	189
7.2. Анализ сырья растительного и животного происхождения, предназначенного для производства продуктов геродиетического питания .....	193
7.3. Моделирование рецептов геродиетических продуктов .....	198
7.4. Технология продуктов геродиетического питания на основе рыбного сырья .....	208
7.5. Технология производства мясорастительных консервов для геронтологического питания .....	213
<b>Приложение .....</b>	<b>220</b>
<b>Литература .....</b>	<b>225</b>