Процесс старения - это неотъемлемая часть жизни. Организм начинает стареть с момента рождения человека. В процессе старения происходят возрастные изменения, выражающиеся в замедлении психомоторных функций, снижении восстановительных функций организма и ослаблении функций ЖКТ. Для поддержания функций пожилого организма он должен получать достаточное количество энергии. Еда – источник питательных веществ и микроэлементов. И правильно подобранный режим питания играет в этом немаловажную роль. Но, стоит помнить, что у пожилых людей метаболизм замедляется, поэтому питание должно быть подобранно не только с учетом имеющихся в анамнезе заболеваний, но и с учетом возрастной категории.