

## ASPECTE IGIENICE ALE ALIMENTAȚIEI REALE ALE PERSOANELOR DE VÂRSTA A TREIA DIN AZILUL DE BĂTRÂNI

Elena Sajin

(Conducător științific: Alexei Chirlici, dr. șt. med, conf. univ., Catedra de igienă)

**Introducere.** Odată cu îmbătrânirea, în organism apar procese de declin inevitabil, factorii nutriționali jucând un rol important în menținerea sănătății.

**Scopul lucrării.** Studiarea alimentației reale organizate a unui grup de persoane în etate.

**Material și metode.** A fost studiată alimentația reală a persoanelor de vârstă a treia de la azilul republican pentru invalizi și pensionari din mun. Chișinău în baza analizei meniurilor de repartitie pe parcursul a trei ani în perioadele de iarnă – primăvară și vară – toamnă.

**Rezultate.** Pentru toată perioada luată în studiu, valoarea energetică a rațiilor alimentare a fost, în medie, de 3169,5 kcal, aceasta fiind furnizată de 131,2 g de proteine, inclusiv de origine animală – 53,7 g (40,9%), 114,3 g de lipide, inclusiv de origine vegetală – 44,1g (38,6%) și 426,2 g de glucide. Valoarea energetică a fost mai sporită în perioada de vară – toamnă (în medie, 3285,8 kcal), spre deosebire de perioada de iarnă – primăvară (în medie de 3053,3 kcal). Raportul dintre proteine, lipide și glucide a fost de 1:0,9:3,2. Conținutul diverselor vitamine în rațiile alimentare zilnice a fost, în medie, următorul: A – 1,92 mg (inclusiv 0,2 mg de caroten), B1 – 2 mg, B2 – 2,04 mg, PP – 23,3 mg, C – 65,2 mg. Aportul mediu de calciu a fost de 895,2 mg, magneziu – 525,4 mg, fosfor – 1757,9 mg și fier – 24,5 mg. Raportul dintre calciu, fosfor și magneziu a fost de 1:2,0:0,6.

**Concluzii.** (1) Pe parcursul întregii perioade de cercetare valoarea energetică a rațiilor alimentare a fost sporită față de recomandări. (2) Totodată s-a constatat o pondere joasă a proteinelor de origine animală și, din contra, înaltă – de uleiuri vegetale. Nu este respectat, în special, raportul dintre calciu, fosfor și magneziu.

**Cuvinte cheie:** alimentația reală, persoane în etate.

## ASPECTS OF REAL NUTRITION OF ELDERLY PERSONS IN NURSING HOME

Elena Sajin

(Scientific adviser: Alexei Chirlici, PhD, associate professor, Chair of hygiene)

**Introduction.** With the aging processes an inevitable decline appears in the body, nutritional factors playing an important role in maintaining health.

**Objective of the study.** To study the organized real nutrition of a group of elderly people.

**Material and methods.** It was studied the real nutrition of elderly people from the Republican Nursing Home for Disabled and Retired Persons from Chisinau. It was analyzed and evaluated the distribution menus over three years during the winter – spring and summer – autumn seasons.

**Results.** For the entire period under study, the energy value of food rations was on average of 3169.5 kcal, which is provided by 131.2 g of proteins, including those of animal origin – 53.7 g (40.9%), 114.3 g of lipids, including 44,1g (38.6%) of vegetal oils and 426.2 g of carbohydrates. The energy value was increased during the summer – autumn (average 3285.8 kcal), unlike the winter – spring (average of 3053.3 kcal). The ratio between proteins, fats and carbohydrates was 1:0.9:3.2. The content of various vitamins in the daily rations was, on average, as follows: A – 1.92 mg (including 0.2 mg of carotene), B1 – 2 mg, B2 – 2.04 mg, PP – 23.3 mg C – 65.2 mg. The average of calcium intake was 895.2 mg, magnesium – 525.4 mg phosphorus – 1757.9 mg and iron – 24.5 mg. The ratio between calcium, phosphorus and magnesium was 1:2.0:0.6.

**Conclusions.** During the whole period of research the energy value of food rations was increased compared to recommendations. At the same time there was a low percentage of animal protein and, on the contrary, high-vegetable oils. It is not respected, in particularly, the ratio between calcium, phosphorus and magnesium.

**Key words:** real nutrition, elderly persons.