

سالمندی موفق باتغذیه سالم

توصیه‌های مهم برای تغذیه سالمندان

غذای خوب برای سلامتی ضروری است. غذایی که نتواند ویتامین ، مواد معدنی و دیگر مواد غذایی ضروری را تامین کند از بسیاری جهات دیگر هم نامناسب خواهد بود. [2] برای تغذیه و سوخت رسانی بهتر ذهن و بدن افراد جوان ، انتخاب یک برنامه غذایی سالم ، بسیار موثر است. انتخاب چنین برنامه ای باعث فعالیت بیشتر مغز و نگه داشتن فیزیکی بدن در شرایط متعادل و طبیعی می‌شود. رعایت یک رژیم غذایی که شامل پروتئین حیوانی، سبزی ها، غلات کامل، انواع میوه و لبنیات کم چرب باشد، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌هایی را که ممکن است در آینده به آنها مبتلا شوید کم خواهد کرد.

مصرف مرتب و روزانه صبحانه، مصرف حجم کمی از غذا در هر وعده، حفظ وزن بدن در یک میزان مشخص، مصرف روزانه میوه و سبزی، مصرف کمتر چربی و روغن و مواد غذایی چرب، خودداری از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد و علاوه بر اینها، عوامل ارثی و ژنتیکی، فعالیت بدنی منظم، اجتماعی بودن، معاشرت های دوستانه و مسائل اقتصادی در افزایش طول عمر انسان مؤثر است.

تغذیه سالم نقش بسیار مهمی در سلامتی ، افزایش عمر و نشاط سالمندان دارد و استفاده از رژیم غذایی که انواع گوناگونی از غذاها را دارد در سلامت سالمندان مهم است ، زیرا مقدار کالری آنها کمتر است . کمبود ویتامین B1 و B12 که باعث ضعف حافظه و قدرت تمرکز می شود در این گروه سنی شایع است . افزایش دریافت آنتی اکسیدان ها ، مانند ویتامین A، E، C و سلنیوم به حفظ سلامت سالمندان در برابر بیماری های قلبی ، التهاب مفاصل ، پوکی استخوان ، سرطان و آب مروارید کمک می کنند.

از مهم‌ترین مسائلی که در دوران سالمندی اهمیت دارد، تغذیه سالمندان و توجه به میزان غذای مصرفی آنهاست. سالمندی، پدیده‌ای طبیعیست که با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد گوناگون، یکسان اما سرعت آن متفاوت است. پیری با کاهش قوای جسمی و روحی همراه است. برنامه ریزی غذایی برای سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره تفاوت‌هایی با بزرگسالان دارد که بدین منظور آگاهی از نیاز بدن به مواد مغذی ضروری است و مواد مغذی مورد نیاز بدن شامل انرژی، پروتئین، قندها و مواد نشاسته‌ای، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است.

شیوه تغذیه در دوران سالمندی، یکی از آگاهی‌هایی است که هر سالمندی باید با آن آشنا باشد. تغییرات سالمندی تحت تأثیر حوادث زندگی، بیماری‌های ژنتیک و عوامل اجتماعی، اقتصادی و روش زندگی قرار دارد، بنابراین سن فیزیولوژیک، منعکس‌کننده وضعیت سلامت است. عوامل شیوه زندگی که به نظر می‌رسد سن فیزیولوژیک را تحت تأثیر قرار می‌دهند عبارت است از: کفایت و نظم خواب، مصرف متعادل غذا و تغذیه صحیح، سیگار، ورزش و فعالیت بدنی و وزن بدن؛ بنابراین بهبود شیوه زندگی می‌تواند تضمین‌کننده سلامت افراد در سالمندی باشد.

هریک از ما بارها از خود پرسیده‌ایم که چگونه می‌توان از عمری طولانی برخوردار شویم. عوامل جسمی، روانی و اجتماعی مختلفی در طول عمر انسان مؤثرند که آگاهی از آنها به افراد سالمند کمک می‌کند تا از عمر طولانی‌تر و زندگی پر نشاط‌تری برخوردار شوند. بسیاری از سالمندان برخلاف دوران جوانی که عادت داشتند روزی ۳ وعده غذای اصلی مصرف کنند، تمام وعده‌های غذایی‌شان را میان وعده تشکیل می‌دهند و فقط یک بار در روز وعده غذایی اصلی را مصرف می‌کنند.

پژوهشگران می گویند مصرف میان وعده برای سالمندان خوب است و کالری دریافتی سالمندان را به مقدار کافی به آنان می رساند. همچنین توجه به تغذیه در این دوران به دلیل تغییر نیازهای تغذیه اهمیت دارد. رعایت اصول تغذیه صحیح در سنین میانسالی و سالمندی، سبب می شود فرد سال های عمر خود را با سلامت و نشاط و راحتی بیشتری طی نماید و کمتر در معرض بیماری های شایع همچون فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت و پوکی استخوان قرار بگیرد. عادات غذایی مطلوب و تغذیه صحیح، در پیشگیری از این بیماری ها مؤثر است، در نتیجه سالمندانی که اصول تغذیه صحیح را رعایت می کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری ها قرار می گیرند و این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی آنان خواهد شد.

توصیه های مهم:

- در برنامه غذایی خود تا جایی که ممکن است از میوه های تازه و سبزی ها استفاده کنید. تا حد امکان غذا را با مواد کم کالری مانند سبزی ها (به ویژه به صورت سالاد) و میوه های خام آغاز کنید.[1]
- خوردن سیب در تغذیه سالمندان به دلیل اینکه فیبر (الیاف غذایی) زیادی دارد باعث کاهش چربی و کلسترول (چربی خون) می شود. به سالمند توصیه می شود هر روز ۱ یا ۲ عدد سیب میل کند[6].
- از مصرف ویتامین D غافل نشوید! با افزایش سن، میزان ویتامین D در بدن سالمندان کاهش می یابد و دریافت این ویتامین کم می شود. ساخت این ویتامین در پوست سالمندان کمتر می شود و افراد سالمند بیشتر از افراد جوان با خطر کمبود ویتامین D مواجه هستند. منابع سرشار از ویتامین D در زرده تخم مرغ جگر و روغن کبد ماهی است. مهمترین راه تأمین این ویتامین نیز استفاده از نور مستقیم آفتاب است (نه از پشت شیشه). قرار گرفتن در معرض نور آفتاب در نواحی دست ها، بازوها و صورت به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه در روز حداقل ۲ تا ۳ بار در هفته سبب تولید کافی ویتامین D در پوست می شود. همچنین

استفاده از لباس هایی با رنگ روشن به تامین ویتامین D مورد نیاز برای سالمند کمک می کند. بهتر است برای سالمندانی که خانه نشین هستند یا مرتب از خانه بیرون نمی روند با نظر پزشک یا متخصص تغذیه، مکمل ویتامین D تهیه کنید. بنابراین، ویتامین D در تغذیه سالمندان باید گنجانده شود.

- از غذاهای نرم و قابل هضم استفاده شود. اگر به علت مشکلات دندانی و دهانی نمی توانید بجوید به جای میوه های تازه از آب میوه و میوه نرم شده، کمپوت، پالوده سیب، هلو و گلابی و به جای سبزی های خام از آب سبزیجات (آب هویج) و سبزی های پخته و له شده استفاده کنید. به جای گوشت، گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست و غذاهایی که با شیر درست می شوند انتخاب های راحت تری برای خوردن هستند. به جای نان های ضخیم و غیر قابل جویدن که خوردن شان برای شما سخت است از غلات پخته مانند خوراک لوبیا یا غلات، برنج، کلوچه های نرم و نان لواش استفاده کنید. ریز کردن نان در غذاهای مایع، راه دیگری برای استفاده از این نان هاست [6].
- روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف نمایید. با افزایش سن نیاز بدن به انرژی به واسط کم شدن بافت عضلانی و فعالیت بدنی کاهش می یابد. عضلات محل ذخیره پروتئین در بدن هستند و نظریه تحلیل عضلات بدن در دوره سالمندی نیاز بدن به پروتئین افزایش می یابد. مراقب کمبود پروتئین باشید. کمبود پروتئین باعث آسیب سیستم دفاعی بدن و ابتلا به بیماری می شود و از سوی دیگر نیاز به پروتئین در هنگام ابتلا به بیماری و عفونت، اعمال جراحی و شکستگی های استخوانی بیشتر است. انواع گوشت، لبنیات، تخم مرغ و حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند.
- اگر سالمند از دندان های مصنوعی استفاده می کند بهتر است برای او غذاها را به صورت نرم و پوره تهیه نمایید و به جای سرخ کردن، غذاها را آب پز کنید.

- به جای خرید میوه‌های گران قیمت، میوه‌های ارزان‌تری را که اغلب در بازار میوه موجود است خریداری نمایید. حتی اگر اندازه میوه کوچک باشد حاوی همان ویتامین‌ها و املاحی است که انواع درشت دارد [6].

- از بروز یبوست پیشگیری کنید. استفاده از نان و غلات کامل (سبوس دار) ، سبزی ها و میوه ها ، به خصوص گلابی رسیده ، آلو و زردآلو در تغذیه سالمندان برای رفع یبوست مفید است . هم چنین دریافت شیر به مقدار کافی و مصرف مایعات کافی به میزان ۸ تا ۱۰ لیوان در روز از ابتلا به یبوست جلوگیری می کند.

- پرخوری ممنوع! افراد مسن باید از خوردن غذای زیاد در یک وعده خودداری کنند بهتر است غذا را در دفعات بیش تر و حجم کم تر مصرف نمایند . اگر به مصرف یک غذای کامل تمایل دارند ، بهتر است وعده سنگین غذا برای ناهار باشد

- با پزشک خود در مورد داروهای تان مشورت کنید تا در صورت تاثیر آن‌ها بر روی اشتهای، داروها را تغییر دهد. [6]

- مراقب غذاهای نفخ زا باشید. غذاهایی مانند سس ، نیمرو ، حبوباتی که کم پخته می شوند ، سبزی های نفخ مثل پیاز یا کلم و شلغم و غذاهای سرخ شده و چرب در تغذیه سالمندان برای سالمندان مناسب نیست . زیرا هضم آنها مشکل است. برای جلوگیری از نفخ بهتر است از نوشیدن مایعات به همراه غذا در تغذیه سالمندان با فاصله کمی پس از آن خودداری شود . هم چنین بهتر است در هنگام غذا خوردن صحبت نشود .

- احساس تنهایی در سالمندان خود می‌تواند عاملی برای بی‌اشتهایی آن‌ها باشد و حتی این حس تنهایی مانع می‌شود تا تنها فقط برای خودتان آشپزی کنید . شاید غذاها به نظر شما تنها خیلی بی مزه و یا حتی

بدمزه باشند. این مسئله ممکن است به علت استفاده از داروهایی که مصرف می‌کنید رخ دهد و یا یک مشکل طبیعی به علت بالا رفتن سن و کم شدن حساسیت ذائقه شما باشد. برای حل این مشکل تا حد امکان، غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان خود صرف کنید. گروهی را با سایر دوستان سالمند خود تشکیل دهید و غذای خود را به شکل دوره‌ای در کنار هم صرف کنید [6].

- راه چاره طبیعی برای بی خوابی پیدا کنید. در صورت بی خوابی یا کم خوابی، زیاد به آنها چای یا قهوه ندهید. نوشیدن یک لیوان شیر گرم پیش از خواب برای رفع بی خوابی مفید است.

- اگر نمی‌توانید آشپزی کنید ممکن است برای پخت غذا با مشکلاتی مواجه شوید. مثلاً "بلند کردن ظروف استیل، قابلمه و ماهی تابه و ایستادن به مدت طولانی حین آشپزی برای تان دشوار باشد. راه حل این است که برای آشپزی از دستگاه پخت سریع مانند زودپز استفاده کنید. البته بهترین روش پخت غذا برای شما بخارپز کردن و آب پز کردن است. غذای خود را به صورت گروهی تهیه و میل کنید تا از مشارکت دیگران نیز در تهیه غذا بهره مند شوید. زندگی در نزدیکی فرزندان و آشنایان سبب می‌شود از کمک آنان در تهیه غذا سود ببرید [6].

- با افزودن انواع ادویه ها، چاشنی‌های گیاهی و آب لیمو به غذای تان، طعم غذا را مطلوب‌تر کنید تا اشتهای تان برای غذا تحریک شود [6].

- غذاهای سرشار از کلسیم را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. اگر کلسیم دریافتی روزانه اندک باشد منجر به تخریب سریع استخوان‌ها می‌شود. اهمیت دریافت کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زمان سالمندی اهمیت زیادی دارد. باید توجه داشت که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، علاوه بر مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم از جمله شیر و لبنیات، انجام روزانه فعالیت‌های

ورزشی نیز توصیه می‌شود [2]. مصرف مقدار کافی لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، نیاز کلسیم را تامین

می‌کند. همچنین تامین ویتامین D نیز برای جذب کلسیم ضروری است. [6]

- از مصرف غذاهای حاوی روی غافل نشوید. علائمی مانند ترمیم کند بافت‌ها و زخم‌ها، ریزش مو، عملکرد نامناسب سیستم ایمنی بدن از کمبود ماده روی در بدن می‌باشد. افراد مسن همواره با کمبود این ماده مواجه هستند. حتی اگر روی مصرف کنند کمتر جذب بدنشان خواهد شد. روی در بهبود بیماری‌های قلبی، دیابتی، التهاب‌های سرطانی موثر است.

- اگر می‌خواهید طعم غذاهای شما بهتر شوند، زردچوبه را امتحان کنید. این ادویه دارای سابقه زیادی در آشپزی هندی است و همچنین در طب سنتی چین و هند برای هزاران سال استفاده شده است. در تحقیقات جدید مشخص شده است که ترکیبات موجود در زردچوبه که به آنها کورکومین (ماده رنگی زردچوبه) گفته می‌شود، سبب ایجاد مزایای زیادی برای سلامتی انسان می‌شوند. این ادویه یک ماده ضد التهاب قوی است که سبب شده تا دانشمندان استفاده از آن را برای درمان بیماری‌های مختلف از رماتیسم مفاصل و پسوریازیس تا بیماری‌های عصبی نظیر بیماری آلزایمر مورد بررسی قرار دهند. می‌توانید زردچوبه را به ادویه کاری مخلوط کنید و آنها بر روی جوجه کباب، یا ماهی قبل از کباب کردن استفاده کنید و از غذای لذیذ خود لذت ببرید. [1]

- در خوردن غذا دقت کنید. برگرداندن غذا از معده، گاز زیاد معده و دیگر مشکلات معده ممکن است سبب شود از مصرف برخی مواد غذایی خودداری کنید. این خودداری سبب محرومیت شما از برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، کلسیم، فیبر و پروتئین می‌شود [6].

- مراقب وزن تان باشید. به منظور جلوگیری از افزایش وزن مصرف غذاهای کم حجم سرشار از مواد مغذی، پرهیز از مصرف مواد غذایی شیرین و چرب توصیه می‌شود و داشتن وزن مناسب به حفظ فشار

خون، قند خون و چربی خون در میزان طبیعی کمک می کند. برای پیشگیری و کنترل بیماری‌هایی نظیر دیابت، چاقی، مشکلات قلبی-عروقی توصیه می‌شود وزن خود را کم کنند.

- اگر مشکلات مالی در خرید مواد غذایی با کیفیت بالا موجب می‌شود شما با مشکلات تغذیه ای مواجه شوید، برای مقابله ، غذاهای ارزان از جانشین‌های هر گروه اصلی از مواد غذایی تهیه نمایید. مثلاً" در برخی از موارد با توجه به وضعیت سلامت خود از تخم مرغ به جای گوشت استفاده کنید[6].

- از دارچین کمک بگیرید. بر اساس مطالعه ای در مجله بیماری آلزایمر ، همان ترکیبات دارچین که میزان قند خون را تعدیل می کنند خواص دیگری را نشان می دهند که می توانند از تشکیل پروتئین های ایجاد کننده آلزایمر جلوگیری کنند[2]

- سیب بخورید. سیب از بروز تصلب شرایین(سخت شدن دیواره رگ ها) جلوگیری می کند. پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کردند با مصرف میوه هایی مانند سیب وانگور و یا آب آن ها می توان از تشکیل پلاک ها و بروز تصلب شرایین جلوگیری کرد. [1]

- روغن زیتون مصرف نمایید. لیست غذاهای زنانه ما به هیچ عنوان بدون ذکر نام روغن زیتون کامل نمی‌شود.. پژوهشگران دانشگاه کلمبیا ، روغن زیتون را عاملی برای مقابله با آلزایمر و زوال عقل می‌دانند. بهتر است سالمندان روزی ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون روی سالاد یا غذای شان بریزند تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در خود به حداقل برسانند. [2]

- مصرف گوجه فرنگی را فراموش نکنید. گوجه فرنگی که سرشار از لیکوپن است. این ماده، بدن را در مقابل برخی سرطان ها محافظت می کند. لیکوپن ، ماده ای شیمیایی که به گوجه فرنگی رنگ قرمز می دهد ، از پروستات شما محافظت می کند و پوست تان را جوان به نظر می رساند. تحقیقات نشان داده

اند مردانی که بطور منظم سس گوجه فرنگی مصرف می کنند کمتر به سرطان پروستات مبتلا می گردند. [1]

- از خوردن ماست غافل نشوید. ماست سرشار از پروبیوتیک است که برای سلامت دستگاه گوارش مفید می باشد. پروبیوتیک ها، برای بهداشت دستگاه ادراری مهم هستند. پروبیوتیک ها باکتری های خوبی هستند که در روده شما زندگی می کنند و در حفظ روحیه و وزن گرفته تا متعادل سازی سیستم ایمنی بدن نقش اساسی دارند. [2]

- از خوردن انار غافل نشوید. انار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز تصلب شرایین و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و باعث کاهش فشار خون بالا و چربی می شود. پژوهشگران می گویند مصرف انار، مانع تصلب شرایین می شود. [1]

- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. مقدار نمک غذاهای زیر بسیار زیاد است: بیشترین نمک های معمولی، گوشت های داخل غذا، چیپس سیب زمینی، دوغ، ماهی یخ زده، کلم خوابانده شده در آب نمک، ذرت بو داده نمک دار، انواع بیسکویت و شیرینی ها، تن ماهی، سوپ های کنسرو شده، سوسیس، کالباس و انواع غذاهای گوشتی، نخود فرنگی منجمد شده، روغن بادام زمینی، غذاهای حاضری و آماده، بیشتر غذاهای کنسرو شده، انواع کلوچه، کیک تهیه شده از مواد گوناگون، آب گوشت، آب سبزی کنسرو شده، نخود فرنگی، لوبیا و ذرت کنسروی. [1]

- ماهی بخورید تا سالم بمانید. مصرف ماهی به میزان ۲ تا ۳ بار در هفته علاوه بر تأمین پروتئین با کیفیت خوب، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و آلزایمر را هم کاهش می دهد.

- سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته ای با ازدیاد سن کم می شود در دوران سالمندی توصیه می شود که از مواد قندی ساده مانند قند، شکر، نوشابه های شیرین کمتر استفاده شود و بیشتر مواد نشاسته ای مانند غلات، حبوبات و نان های تهیه شده از آردهای سبوس دار مصرف شود.
- مصرف مواد غذایی قرمز رنگ را از یاد نبرید! شما باید در هفته دست کم ۳ تا ۵ وعده غذاهای قرمز مانند گوجه فرنگی، هندوانه، گریپ فروت قرمز و پرتقال توسرخ مصرف کنید. ماده مغذی مهمی که در این خوراکی ها وجود دارد، لیکوپن است. لیکوپن بیشتر به خاطر تأثیر خوبی که در جلوگیری از سرطان پروستات دارد، شناخته شده؛ اما این ماده فواید زیادی هم برای خانم ها دارد.
- موز بخورید. این میوه مفید حاوی ویتامین B6 هستند که به کاهش استرس، بی خوابی و خستگی کمک می کند. منیزیم موجود در موز، به تقویت استخوان های شما کمک می کند. همچنین پتاسیم موجود در آن، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و فشار خون بالا را کاهش می دهد. دریافت مقادیر کافی پتاسیم به اندازه کافی، برای محدودیت دریافت سدیم به منظور کاهش فشار خون اهمیت دارد. همچنین موز به دلیل سرشار بودن از پتاسیم برای انقباض های عضلانی و سلامت استخوان مفید است. شما می توانید از موز در صبحانه و میان وعده ها استفاده کنید. [1]
- مصرف اسفناج را در کنار غذای تان در نظر بگیرید. از مهم ترین خواصی که اسفناج دارد اسید فولیک موجود در آن است. از اصلی ترین فوایدی که این ماده غذایی به ما می رساند این است که از زوال عقل، بیماری قلبی و سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند. علاوه بر این ماده، اسفناج دارای آنتی اکسیدانی به نام لوتئین است که از لنز و شبکیه چشم شما مراقبت می کند و برخی چین و چروک های پوست تان را هم از بین می برد. [2]

- روغن زیتون ممکن است با افزایش سن از حافظه شما محافظت کند. این روغن شامل ویتامین های E ، K و A است که همگی در سلامت بهتر پوست و چشم ، رشد استخوان ها و حتی پیشگیری از بروز سرطان نقش دارند [1]. زیتون و روغن آن جنبه حفاظتی برای عروق سالمندان ایجاد می کند.
- ویتامین A برای بینایی، رشد و نگهداری بافت های مخاطی و فعالیت سیستم ایمنی بدن ضروری است و منابع غذایی سرشار این ویتامین ، سبزی های زرد و نارنجی مانند هویج، میوه های زرد و نارنجی مانند انبه، هلو و سبزی های برگ سبز تیره مانند اسفناج است و اگرچه ویتامین A در دوران سالمندی به خوبی توسط دستگاه گوارش و کبد جذب و ذخیره می شود، اما استفاده از آن در بدن به کندی صورت می گیرد.
- مصرف جو دوسر را امتحان کنید. جو دوسر، دارای فیبر (الیاف غذایی)، روی ، آهن ، ویتامین های گروه B و ویتامین E است که همه به شما کمک می کنند تا روده شما را کنترل کرده و عمر شما را طولانی تر نمایند [1].
- برای پیشگیری از بروز زخم های گوارشی در سالمندان باید از استعمال سیگار و ترکیبات اسیدی نظیر آلیمو و سرکه در هنگام ناشتا پرهیز کرد. معده این افراد نباید برای مدت طولانی خالی بماند. کاهش اسید معده، یبوست و زخم های دستگاه گوارش در سالمندان رایج است. کاهش اسید معده باعث کاهش جذب ویتامین D ، B2، اسید فولیک و کلسیم می شود.
- برخی از سالمندان به دلیل مشکلات گوارشی نمی توانند از شیر استفاده کنند. در این صورت به آنها توصیه می شود از منابع دیگری برای دریافت کلسیم استفاده کنند. مصرف روزانه ماست و دیگر مشتقات شیر برای جذب کلسیم فوق العاده است.

- مصرف روزانه ۱ تا ۳ عدد گردو به دلیل داشتن امگا ۳ برای تغذیه سالمندان توصیه می‌شود؛ زیرا گردو جزء روغن‌های گیاهی است و مشکلی برای قلب و عروق آنها ایجاد نمی‌کند
- بهتر است تعداد وعده‌های غذایی روزانه افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد.
- سالمندان برای جلوگیری از پوکی استخوان باید از شیر و فرآورده‌های کم چرب آن، ماهی و مغزهایی مثل بادام، گردو و سبزی‌هایی مانند انواع کلم در برنامه روزانه‌شان قرار بدهند .
- به سالمندانی که مشکل جویدن دارند توصیه می‌شود از غذاهای خرد شده، پوره، آب میوه طبیعی و آب سبزیجات در برنامه غذایی خود استفاده کنند .
- ورزش‌های سبک مانند پیاده روی و نرمش برای سالمندان بسیار مفید است .
- در طبخ گوشت سفید نیز حتی الامکان بهتر است از سرخ کردن گوشت بپرهیزید .
- فراموش نکنید احتمال سوء تغذیه در سالمندان بسیار بالاست و این موضوع خطر ابتلا به انواع عفونت‌ها را در آنها افزایش می‌دهد.
- نوشابه‌های گازدار شیرین را از سفره غذایی خانواده تان حذف کنید! مصرف بی رویه نوشابه‌ها، یکی از علت‌های مبتلا شدن مردان به بیماری‌های مزمن و اضافه وزن است. اختلال‌های روان شناختی و بیماری فشار خون بالا، دومورد از مهم‌ترین بیماری‌هایی هستند که از مصرف بی رویه نوشابه‌ها ریشه می‌گیرند. بنابراین، اگر به سلامتی خودتان اهمیت می‌دهید، باید آب ساده را جایگزین نوشابه‌ها و دیگر نوشیدنی‌های ناسالم کنید [1]
- زنجبیل، معجزه‌گری شگفت‌انگیز در طبیعت! زنجبیل از ترکیباتی است که می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. در نتیجه خوردن زنجبیل می‌تواند در کاهش درد عضلانی ناشی از فعالیت بدنی موثر

باشد. تحقیقات نشان داده اند این ادویه به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی ، می تواند در کاهش درد

عضلات کمک کند؛ همچنین ممکن است سطح قند خون شما را تنظیم کند [1]

- چغندر مصرف نماید. چغندر علاوه بر اینکه منبع بسیاری از مواد شیمیایی است ، منبع منحصربه فردی از رنگدانه هایی است که مشخص شده دارای فعالیت آنتی اکسیدانی ، ضد التهابی و شیمیایی قوی است. یکی از این رنگدانه ها ، یک ماده مغذی است که نه تنها با التهاب مقابله می کند، بلکه شناخته شده است که سوخت و ساز بدن شما را کاهش می دهد ، بر مکانیسم مقاومت به انسولین تأثیر مثبت می گذارد و باعث افزایش روحیه شما می شود (افزایش سطح سروتونین یا هورمون خوب در مغز). این سبزی های ریشه ای، یکی از ۱۴ ماده غذایی ضد التهابی درمانی است که به شما در مبارزه با افزایش وزن کمک می کند! [2]

- برای پیشگیری از بیماری های قلبی به افراد مسن توصیه می شود علاوه بر پرهیز از مصرف دخانیات و مواد غذایی شور، پرنمک، روغن های نباتی و حیوانی، کره، غذاهای کلسترول دار نظیر تخم مرغ، گوشت قرمز، کله پاچه، جگر، دل، قلوه، غذاهای سرخ شده کمتر مصرف کنند و به جای آنها از میوه ها، سبزی ها، روغن های گیاهی، گوشت سفید مثل مرغ و ماهی، مغزدهانه ها، حبوبات، شلغم و اسفناج استفاده کنند. در بین ماهی ها، بهترین نوع ماهی برای این گروه، ماهی های روغنی نظیر حلوا، قباد، شیر، کیلکا و اوزون برون است.

- گردو بخورید... خوردن ۷ عدد گردو در روز سطح کلسترول خون را پایین آورده و خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد [1].

- پرخوری ممنوع! زیاده روی در خوردن، نوعی سوء تغذیه محسوب می شود. متأسفانه در حال حاضر، چاقی یکی از معضلات جدی مردم در کشور ما محسوب می شود. با توجه به رابطه مستقیم میان چاقی و ابتلا

به برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت و انواع سرطان، رعایت تعادل و تنوع در

مصرف غذا و حفظ وزن بدن در محدوده سالم و استاندارد ضروری به نظر می‌رسد.[2]

- یکی از ویتامین‌های مورد نیاز سالمندان ویتامین B12 است که کمبود آن در تغذیه سالمندان سبب

مشکلاتی در دستگاه گوارش می‌شود. ویتامین B12 در شیر، پنیر و تخم مرغ یافت می‌شود

- جدا کردن پوست مرغ پیش از پختن آن، مقدار زیادی از چربی را صرف خواهد کرد؛ بنابراین قبل از

پختن مرغ پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ، تقریباً سه چهارم مقدار چربی آن

و یک دوم مقدار کل کالری آن را کاهش می‌دهد.[1]

- اندازه قسمت‌ها را تنظیم کنید. اگر سعی می‌کنید وزن بدن سالم داشته باشید، به جای قربانی کردن

اجزای یک وعده غذایی متعادل، حجم وعده‌ها را کاهش دهید. اگر نیاز به افزایش وزن دارید، سعی

کنید به جای خوردن غذاهایی که دارای قند و چربی اشباع ناسالم هستند، وعده‌های غذایی خود را

افزایش دهید[4].

- مراقب بیمار دیابت باشید. دیابت نوع ۲ معمولاً در سنین بالای ۴۵ سال اتفاق می‌افتد. از دلایل این

بیماری می‌توان سابقه خانوادگی، مصرف داروهای شیمیایی، چاقی و کاهش فعالیت را نام برد. بیماران

مبتلا به دیابت نوع ۲ در فاز اول قرص دریافت می‌کنند و در صورت عدم کنترل قند خون یا بالا بودن

بیش از حد قند، باید از انسولین تزریقی استفاده کنند. از علائم اصلی این بیماری نوشیدن زیاد آب،

پرخوری، پرادراری، احساس ضعف و خستگی، تاری دید و عفونت‌های مختلف است. از راه‌های اصلی

پیشگیری از دیابت در سالمندان کنترل وزن و کاهش دریافت غذاهای حاوی کربوهیدرات ساده نظیر

نان‌های لواش و باگت، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، گندم، قند و شکر و مصرف بیشتر سبزی‌ها،

حبوبات و نان سبوس دار است و باید مصرف میوه‌های شیرین نظیر انگور، خربزه، هندوانه و توت را

محدود کنند. در افراد سالمند مبتلا به دیابت، کاهش قند خون ناشی از مصرف دارو یا انسولین، یکی از مشکلات رایج و خطرناک است و در صورت بروز، باید به سرعت یک ماده قندی به بیمار داد.

- مصرف فیبر غذایی را جدی بگیرید. فیبر به عملکرد طبیعی روده کمک می کند و می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی را کاهش دهد. موسسه پزشکی توصیه می کند که کل فیبر برای بزرگسالان بالای ۵۰ سال باید حداقل ۳۰ گرم در روز برای مردان و ۲۱ گرم برای زنان باشد. بیشتر میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات منابع خوبی از فیبر هستند. خوردن غذاهای سرشار از فیبر مانند نان و غلات سبوس دار، لوبیا، میوه ها و سبزی های میوه ها می توانند به شما در جلوگیری از مشکلات دستگاه گوارش کمک کنند. آجیل و دانه ها نیز منابع خوبی هستند، اما در صورت داشتن مشکلات دندانی یا پروتز، جویدن نان و حبوبات غلات کامل آسان تر است [3]. اطمینان حاصل کنید که مقدار زیادی مایعات بنوشید زیرا مصرف فیبر خود را افزایش می دهد [4].
- به جای مصرف خوراکی های فریبنده، شور، بسیار شیرین و پر کالری، میوه هایی مانند سیب، پرتقال، هلو، گلابی، انجیر و زرد آلو بخورید. [1]
- به دلیل وجود اسیدهای چرب در گوشت قرمز، پزشکان توصیه می کنند به میزان کمی از آن استفاده شود.
- روزانه به اندازه کافی غذاهای حاوی پتاسیم مصرف نمایید. پتاسیم مردان و زنان مسن دو برابر بزرگسالان میانسال در معرض فشار خون بالا هستند. حفظ سطح طبیعی پتاسیم می تواند به شما در حفظ فشار خون کمک کند، که می توانید با خوردن مقدار زیادی میوه، سبزی ها، لوبیا و محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی این کار را انجام دهید [3].

- چربی های سالم را انتخاب کنید ، که می توانند منبع کالری غلیظ و سالم باشند. چربی های سالم شامل روغن زیتون ، روغن کانولا ، بادام زمینی و دیگر مغزها است.[4]
- در دوران سالمندی میزان آب بدن و احساس تشنگی کاهش می یابد که این موضوع زمینه ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری، تنفسی، زخم های بستر و یبوست را افزایش می دهد. بنابراین وجود ۶ تا ۸ لیوان آب در تغذیه سالمندان ضروری است. نوشیدن آب آلو یا آب برگه نیز سبب گوارشی بهتر و دفع راحت تر می شود. سالمندان به دلیل تغییر در مرکز حساسیت به تشنگی در مغز، از مصرف آب خودداری می کنند، درحالی که به آب فراوان نیاز دارند.
- میوه و سبزی ها بخورید .آنها می توانند تازه ، یخ زده یا کنسرو شده باشند .بیشتر سبزی های سبز تیره مانند سبزیجات برگ دار مانند سبزیجات یا خردل یا کلم بروکلی و سبزیجات نارنجی مانند هویج ، کدو ، کدو تنبل و سیب زمینی شیرین بخورید[5]
- چربی هایی را که می خورید چربی های چند غیر اشباع و تک غیر اشباع بسازید[5].. سالمندان باید کمتر از چربی های اشباع شده با منشأ حیوانی استفاده کنند. هنگام تهیه غذا از روغن مایع به جای روغن جامد استفاده کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1-تغذیه سالم برای زنان،وحید عرفانی، ۱۴۰۰،(vahiderfani.ir)
- 2 - تغذیه سالم برای مردان،ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۴۰۰ ، (vahiderfani.ir)،
- 3-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،انتشارات آسیم
- 4-جاده سبز زندگی،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،نشر آسیم
- 5- قلب سالم برای همه،وحید عرفانی ،چاپ اول،۱۳۸۹،انتشارات آسیم
- 6-کلسترول اضافی ،خداحافظا!،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۶،انتشارات سفیر اردهال

7-Dietary fat and disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018,(<https://www.hsph.harvard.edu/>)

4-Foods for health: eating for digestive health, International Food Information Council Foundation (<http://www.foodinsight.org>)

5-[6]<https://www.hamshahrionline.ir>

6-[5] Healthy eating for older adults, Esther Ellis, and Cordialis Msora-Kasago, Academy of Nutrition and Dietetics, 2021, (<https://www.eatright.org>)

7 - [4] Healthy eating for older adults, Katherine D. McManus, Academy of Nutrition and Dietetics, The President and Fellows of Harvard College Harvard Medical School, 2021, (<https://www.health.harvard.edu>)

8-10 healthy eating rules from a nutritionist, Karyn Forsyth Duggan, Life Healthcare, 2020,(<https://www.onemedical.coM>)

9-How to cut down on sugar in your diet, NHS, 2018, (<https://www.nhs.uk>)

10-Wendy J.Schif: Nutrition for healthy living, second edition, Mc Graw Hill, 2011

11-[3] Nutrition guidelines for older adults, Timothy Gower, WebMD, 2021,(<https://www.webmd.com>)

12- Super eating, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008

13-8 tips for healthy eating, British Nutrition Foundation, NHS, 2019, (<https://www.nhs.uk>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com