

اصول تغذیه در سالمندی



سهیلا نوری

www.sabzdiet.ir

۱۲- با توجه به اینکه برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که بطور طبیعی همزمان با سالمندی بروز می کند مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست، بنابراین توصیه می شود سالمندان در برنامه روزانه خود از منابع حاوی روی (جگر، گوشت، حبوبات، غلذات، مغزها و...) استفاده کنند.



۱۳- جذب کلسیم و ویتامین D بدن با افزایش سن کاهش می یابد؛ که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی های استخوانی می شود. بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (شیر و لبنیات) و تامین ویتامین D (استفاده از نور آفتاب) افزایش می یابد. قرار گرفتن به مدت طولانی تر در معرض نور مستقیم خورشید و مصرف جگر، روغن کبد ماهی برای تامین ویتامین D توصیه می شود. در صورت نیاز مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود.

۹- شیر و لبنیات از منابع غنی کلسیم هستند. در برخی افراد، بخصوص سالمندان به علت ایجاد ناراحتی معده ناشی از مصرف شیر تازه، مصرف سایر غذاهای غنی از کلسیم از جمله ماست و پنیر به عنوان جایگزین شیر توصیه می شود.

۱۰- با افزایش سن توانایی جذب ویتامین B۱۲ بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند کاهش می یابد. گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ از منابع این ویتامین هستند.



۱۱- کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد، اما در افرادی که غذاهای کم انرژی مصرف می کنند شایع است. زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز و... از منابع آهن می باشند.

در سالمندی به دلیل **تغییر نیازهای تغذیه ای** که متاثر از مصرف داروها، بیماری ها و پدیده های متابولیکی دوران سالمندی است، توجه به تغذیه بدن حائز اهمیت زیادی است. در این سنین اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، کاتاراکت (آب مروارید) و مشکلات استخوانی از معضلات شایع است که عمده ترین راه کنترل آنها تغذیه مناسب و پیروی از یک الگوی تغذیه ای مناسب می باشد.



توصیه های تغذیه ای در سالمندی

۱- در سالمندی، نیاز به انرژی بدلیل کاهش متابولیسم پایه و کاهش فعالیت فیزیکی بدن، کم می شود. لذا فرد سالمند باید روزانه غذای کمتری برای ثابت نگه داشتن وزن بدن مصرف کند. برای رسیدن به این هدف، لازم است فرد غذای کم حجم و غنی از مواد مغذی شامل ویتامین، املاح و پروتئین مصرف کند و مصرف غذاهای پرچرب و شیرین را کاهش دهد.

۲- در دوران سالمندی، بدلیل کاهش توده عضلانی و کاهش ذخایر پروتئین بدن، نیاز به پروتئین افزایش می یابد. فرد سالمند باید پروتئین مورد نیاز خود را از منابع غذایی با کیفیت بالا مانند گوشت های کم چرب، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی کم چرب تامین کند. همچنین با مصرف توام غلات و حبوبات نیز می توانند نیاز پروتئینی خود را برآورده سازند.

۳- در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب برای پیشگیری از بروز یبوست و کم آبی بدن توصیه می شود؛ زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی و ابتلا به یبوست هستند.

۴- به منظور کاهش خطر بروز بیماری های مزمن در سالمندان توصیه می شود مصرف انواع چربی ها به ویژه روغن های جامد در برنامه غذایی روزانه آنان کاهش یابد. روغن مایع به مقدار متوسط توصیه می شود زیرا اثر حفاظتی در برابر ایجاد لخته خون، حملات قلبی و سکته قلبی دارد.

۵- با افزایش سن مقدار توده چربی بدن سالمندان افزایش می یابد و در نتیجه احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماری هایی نظیر فشارخون بالا، دیابت و بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد و بنابراین کاهش مصرف چربی می تواند به پیشگیری از چاقی، عقب

انداختن بروز سرطان، سختی دیواره عروق و سایر بیماری های مزمن کمک کند.

۶- مصرف ماهی به علت داشتن امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. توصیه می شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می توان سبزی های معطر و آبلیمو به آن اضافه کرد.



۷- مصرف زرده تخم مرغ محدود شود؛ زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. یک عدد زرده تخم مرغ حاوی حدود ۲۱۰ میلی گرم کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم مرغ در هفته (نیمرو، آبپز، کوکو و...) مصرف نشود و چنانچه سطح چربی خون بالا یا فرد مبتلا به فشارخون یا چاقی است حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.

۸- سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر، مقدار کمی چربی و فاقد کلسترول هستند و دارای مقادیر زیادی ویتامین های آنتی اکسیدان هستند و از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کنند.