



## تغذیه سالم در دوران سالمندی



فرقی نمی‌کند که سن شما  
چقدر است. از همین امروز  
می‌توانید آرام آرام  
تغییرات مثبتی در شیوه  
زندگی و نوع غذا خوردن  
خود ایجاد کنید.

۱۳. دریافت شکر (مواد غذایی حاوی شکر) را به حداقل برسانید.
۱۴. برای جلوگیری از کم‌آبی باید به مقدار کافی آب و مایعات مصرف شود. خوردن میوه و سبزی، چای غیر شیرین شیر کم‌چرب آب‌میوه کاملاً طبیعی، به دریافت آب روزانه کمک می‌کند.
۱۵. خوردن مواد غذایی کم فیبر، شامل: نان غلات و تهیه‌شده از آرد کامل (سبوس‌دار)، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات و نیز نوشیدن بیشتر آب و مایعات در جلوگیری و درمان یبوست که به ناراحتی‌های گوارشی شایع در سالمندان است، بسیار مؤثر است. دریافت میوه به‌جای آب‌میوه باعث می‌شود که فیبر بیشتری دریافت کنید.
۱۶. چون در سالمندی تمایل به خوردن غذا کاهش می‌یابد، امکان غذا خوردن در جمع خانواده و دوستان را برای خود فراهم کنید تا از خوردن بیشتر لذت ببرید.
۱۷. برای جلوگیری از مسمومیت از خوردن شیر و لبنیات غیر پاستوریزه و انواع گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ خام یا نیمه‌پخته و یا و نیز جوانه‌های خام خودداری کنید و بهداشت مواد غذایی را به‌خوبی رعایت کنید.
۱۸. داشتن تحرک جسمانی را کنار تغذیه مناسب فراموش نکنید.



## مقدمه

در هر سنی که باشید، نوع غذایی که در طول روز انتخاب می‌کنید بر سلامتی ظاهر، احساس شما اثر دارد. رژیم غذایی مناسب، به پیشگیری یا درمان بیماری‌های مرتبط با سالمندانی مانند: پوکی استخوان، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ (قند خون بالا)، سکتة مغزی، کم‌خونی و برخی سرطان‌ها و... کمک می‌کند. غذا، انرژی (کالری) و مواد مغذی مورد نیاز شما را فراهم می‌کند.

دریافت کافی انرژی، پروتئین ویتامین‌های B12، B6، C، D و املاح کلسیم، آهن، پتاسیم، روی و سایر مواد مغذی از طریق مواد غذایی در سنین سالمندی مانند: سایر گروه‌های سنی اهمیت زیادی دارد. سالمندی با مشکلاتی همراه است که می‌توان باعث کاهش دریافت مواد غذایی و در نتیجه ایجاد سوءتغذیه در سالمندان شود. با این حال سالمندان نباید تصور کنند که سن بالا معادل ناتوانی است.

## الگوی صحیح غذایی سالمندان

سالمند عزیز، برای داشتن تغذیه سالم، نکات زیر را به‌صورت روزانه رعایت کنید:

۱. هر روز مواد غذایی سالم و متنوع انتخاب کنید.
۲. نوعی میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای رنگ‌های متنوعی هستند را به مقدار کافی مصرف کنید.
۳. غلات شامل غذاهای تهیه‌شده از گندم، برنج، ذرت، جو و... مخصوصاً غلات کامل (سبوس‌دار) را به مقدار کافی در رژیم غذایی خود قرار دهید. این مواد غذایی منبع انرژی هستند.
۴. شیر و لبنیات کم‌چرب باید بدون چربی را فراموش نکنید که تأمین‌کننده کلسیم، ویتامین D، پروتئین، پتاسیم ویتامین A، منیزیم و... هستند برای استحکام استخوان‌ها مفیدند.
۵. گوشت مرغ و ماهی لخت و بدون پوست، حبوبات و تخم‌مرغ به مقدار کافی مصرف کنید این گروه مواد غذایی منبع پروتئین ویتامین‌های B و آهن، روی و... هستند. ماهی‌ها و حبوبات می‌توانند جایگزین گوشت و مرغ شوند. همچنین وجود مغزها و دانه‌ها (یعنی آجیل بدون نمک و چربی) به مقدار کم در رژیم غذایی مفید است.
۶. مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول و چربی مخصوصاً چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس، را به حداقل برسانید.
۷. لازم نیست چربی‌ها را به‌صورت کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید زیرا چربی نیز برای بدن مورد نیاز است ولی سعی کنید غذاها را به‌صورت کم‌چرب مصرف کنید. از سرخ کردن مواد غذایی بپزید و بیشتر از چربی‌های غیراشباع روزانه شما باشید.



یعنی چربی‌های موجود در غذاهای گیاهی مانند: روغن‌های گیاهی و مغزها و نیز ماهی استفاده کنید. ضمناً غذاهای گیاهی فاقد غذاهای گیاهی فاقد کلسترول هستند.

۸. چربی اشباع معمولاً در غذاهای حیوانی وجود دارد.

۹. برای اطلاع از وجود چربی ترانس، به برچسب روی غذاهای بسته‌بندی‌شده روی و روغن‌ها دقت کنید. چربی ترانس در مواد غذایی مثل روغن‌های هیدروژنه، بیسکویت‌ها و کیک‌ها و سیب‌زمینی سرخ‌کرده وجود دارد.

۱۰. از مصرف غذاهای پرکالری که حاوی مواد مغذی کم هستند مانند چیپس‌ها، کیک‌ها، نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های مصنوعی و... خودداری کنید.

۱۲. دریافت نمک روزانه خود را حداکثر ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم یعنی دوسوم قاشق مرباخوری نمک محدود کنید. غذاهای کم‌نمک مصرف کنید و نمکدان را از سفره بردارید.

