

بسم الله الرحمن الرحيم



[www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## مکمل های تغذیه ای در سالمندان

منابع

NIH: National institute on aging

[www.nih.gov](http://www.nih.gov)

### مکمل غذایی چیست؟

مکمل های غذایی موادی هستند که به رژیم غذایی اضافه می شوند و یا بصورت قرص، کپسول، پودر و مایعات مصرف می شوند. که ممکن است شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، گیاهان و ... باشند.

### آیا باید مکمل غذایی مصرف کنیم؟

مصرف انواع غذاهای سالم بهترین راه برای دریافت مواد غذایی مورد نیاز است. با این حال، برخی از افراد به ویژه سالمندان ممکن است ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را از رژیم غذایی روزانه دریافت نکنند



و دریافت ناکافی این مواد مغذی ممکن است باعث مشکلات سلامتی مانند پوکی استخوان یا آرتریت در سالمندان شود. سالمندان می توانند برای دریافت مکمل های غذایی به پزشک مراجعه کنند.

### مکمل های تغذیه ای مهم در سالمندان



#### ویتامین د

ویتامین د همراه با کلسیم برای استحکام استخوان ها در تمام سنین بسیار موثر است. از دست دادن استخوان می تواند منجر به شکستگی استخوان در سالمندان شود.

منابع ویتامین د: ماهی ها، روغن ماهی، لبنیات بدون چربی یا کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، غلات غنی شده با ویتامین د (گندم، جو، ذرت).

## کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی است که برای استحکام استخوان ها و دندان ها بسیار مهم است، بنابراین توصیه های ویژه ای برای سالمندان که در معرض خطر از دست دادن استخوان هستند وجود دارد و باید کلسیم مورد نیاز خود را از مواد غذایی دریافت کنند.

منابع کلسیم: شیر و سایر لبنیات بدون چربی یا کم چرب (بهترین منبع)، ماهی های با استخوان های نرم، سبزیجات با برگ سبز تیره مانند کلم پیچ، کلم بروکلی، اسفناج، برگ چغندر و غذاهای حاوی کلسیم مانند غلات صبحانه (مثل برگه ذرت)

## ویتامین آ

این ویتامین در عملکرد سیستم ایمنی، بینایی و تولید مثل نقش دارد و باعث سلامت قلب، ریه ها، کلیه ها و سایر اندام ها می شود.

کمبود این ویتامین باعث ضعف در بینایی می شود که می تواند زندگی روزانه ما را دچار اختلال کند.

منابع ویتامین آ: تخم مرغ و شیر، سبزیجات و میوه ها مانند هویج و انبه



## ویتامین ث

یک ماده مغذی محلول در آب است که در ساخت پروتئین های بدن، بهبود زخم ها، جذب آهن از غذاهای گیاهی، بهبود سیستم ایمنی و محافظت از بدن در مقابل بیماری ها نقش دارد.

منابع ویتامین ث: میوه ها و سبزیجات، مرکبات، گوجه فرنگی و سیب زمینی

## ویتامین ب۱۲

این ویتامین به حفظ سلامت سلول های خونی و اعصاب کمک می کند. گیاهخواران در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبود این ویتامین هستند زیرا فقط در منابع غذایی حیوانی یافت می شود. برخی سالمندان در جذب ویتامین ب۱۲ که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد مشکل دارند بنابراین مصرف مکمل ب۱۲ در این افراد ضروری است.

منابع ب۱۲: گوشت، ماهی، مرغ، شیر و غلات صبحانه غنی شده با این ویتامین

\* سالمندان عزیز توجه کنید که سرخود مکمل مصرف نکنید زیرا علاوه بر این که ممکن است با داروهای شما تداخل داشته باشد، مصرف بیش از حد آنها عوارض جانبی نیز دارد و اگر رژیم غذایی شما ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را تامین نمی کند برای تهیه مکمل حتما با پزشک و یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.