

۶ عادت غذایی سالم برای سالمندان

۱. بیشتر غذاهای کامل بخورید و غذاهای کارخانه ای را محدود کنید

- میوه ها و سبزیجات (تازه، منجمد، خشک نشده)
- گوشت، مرغ و غذاهای دریایی
- آجیل، دانه ها و لوبیا
- غلات کامل (مانند برنج قهوه ای و ماکارونی قهوه ای) و نان های سبوس دار مانند نان سنگکی و بربری
- ماست ساده
- تخم مرغ

* غذاهای کارخانه ای مانند چیپس و کنسروها به ظاهر راحت و خوش مزه هستند اما مقدار زیادی نمک، شکر، نشاسته، مواد نگهدارنده و رنگ های مصنوعی دارند



با افزایش سن، نیازهای تغذیه‌ای ما تغییر می‌کند و بسیاری از سالمندان آن‌طور که باید غذا نمی‌خورند. این می‌تواند منجر به سوء تغذیه، کمبود ویتامین و تعدادی از بیماری‌های مزمن شود. خبر خوب این است که برای ایجاد عادات تغذیه‌ای خوب و سالم هرگز دیر نیست. پیروی از یک برنامه غذایی متعادل می‌تواند به شما کمک کند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهید و برای مدت طولانی تری فعال و مستقل بمانید.

بسم الله الرحمن الرحيم



www.sedayesalmand.ir

عادات غذایی سالم در

۱

سالمندان

منابع

1. <https://www.ncoa.org/article/6-healthy-eating-habits-for-older-adults>

و برای سلامتی بسیار مضر هستند.

۲. بشقاب غذای سالم

براساس توصیه دانشگاه هاروارد، بهتر است سالمندان عزیز نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات، یک چهارم بشقاب را با غلات کامل و بقیه را با پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی و لوبیا پر کنند.

۳. در وعده های غذایی آب کافی و غذاهای آبکی میل نمایید.

آب تقریباً برای همه کارهای بدن، از روانکاری مفاصل گرفته تا پمپاژ خون به قلب، حیاتی است. اما بسیاری از افراد سالمند به اندازه کافی آب نمی نوشند برخی از داروها نیز ممکن است باعث کاهش آب بدن شوند. به همین دلیل است که پرآب ماندن بدن بخش مهمی از پیری سالم است. از مواد غذایی آبکی می توان به هندوانه، خیار، کاهو، گوجه، کرفس، سوپ، آبگوشت و خورش کم نمک اشاره کرد.

۴. برای جلوگیری از کاهش توده عضلانی بدن پروتئین کافی مصرف کنید.

با بالا رفتن سن تخریب ماهیچه های بدن نیز افزایش می یابد و این تخریب تا ۸۰ سالگی شامل ۵۰ درصد ماهیچه های بدن می شود. سعی کنید در هر وعده غذایی ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین دریافت کنید.

بهترین منابع پروتئینی کدامند؟ محصولات لبنی، گوشت، ماهی و مرغ و از مواد غذایی گیاهی غلات کامل، دانه ها، آجیل، لوبیا و عدس گزینه های خوبی هستند.



۵. غذاهای غنی از فیبر بخورید

فیبر نوعی از کربوهیدرات است که به تنظیم دستگاه گوارش سالمندان کمک می کند. حتی می تواند به کاهش خطر بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان ها کمک کند. مصرف اندک فیبر می تواند باعث یبوست شود.

بسیاری از سالمندان به اندازه کافی فیبر دریافت نمی کنند. برخی از غذاهای پرفیبر شامل نان سبوس دار، سبزیجات مانند کلم، میوه ها مانند موز و سیب و بادام ها می باشد.

۶. مصرف نمک را کاهش دهید

مصرف بیش از حد نمک می تواند باعث فشار خون بالا، نارسایی قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی شود. حد مجاز مصرف نمک در سالمندان کمتر از نصف قاشق غذا خوری (۱۵۰۰ میلی گرم) در روز است. سالمندان می توانند با محدود کردن مصرف غذاهای کارخانه ای و استفاده از جایگزین های نمک مانند ادویه ها و آب لیمو، مصرف نمک روزانه خود را کاهش دهند.