

بسمه تعالی



سالمندان و غذاهای با هضم آسان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

 www.sedayesalmand.ir

رژیم غذایی در ماه مبارک رمضان

- در طول ماه مبارک رمضان رژیم غذایی سالمندان نباید با حالت عادی خیلی فرق کند و در حد امکان ساده باشد.
- به دلیل طولانی بودن ساعات روزه‌داری و نسبتاً کوتاه بودن زمان صرف غذا در طول شبانه روز، لازم است که سالمندان برای وعده‌های سحر و افطار به هضم آسان و یا کند هضم بودن غذا دقت کنند.
- به سالمندان توصیه می‌شود به ویژه در افطار از غذاهای سهل الهضم استفاده کنند.

در زیر تعدادی از غذاهای سهل الهضم و کند هضم نام برده شده است:

غذاهای سهل الهضم (هضم آسان)

۱. حلیم بدون روغن	۴. خوراک گوشت کم چربی
۲. پوره‌ی سیب زمینی	۵. ماهی کبابی
۳. انواع خورش یا خوراک کم چرب (خوراک مرغ: مرغ + سبزی‌های آب پز مثل سیب زمینی، هویج، قارچ و آلو)	۶. انواع سوپ یا آش رقیق و کم چرب
	۷. تخم مرغ آب پز
	۸. فرنی

غذاهای کند هضم

۱. آش رشته	۵. املت خرما یا تمریه خرما (تخم مرغ + خرما + روغن)
۲. حلیم با روغن	۶. ماکارونی
۳. غذاهای چرب	۷. شیر برنج + شیر
۴. کتلت، کوکو و شامی	



هضم آسان



هضم کند

طاعات و عبادات مقبول درگاه حق - طلب دعای خیر از سالمندان عزیز

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

- قابل توجه سالمندان عزیز: از طریق لینک زیر مطالب مفید در مورد سالمندی را مورد استفاده و بهره برداری قرار دهید
با تشکر www.sedayesalmand.ir
- ناظر علمی: دکتر لیلا صادق مقدم - دکترای تخصصی سالمند شناسی - هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد
- منبع: راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان (وزارت بهداشت): حامد پور آرام، میترا ابتهی، نشر اندیشه ماندگار، چاپ اول (۱۳۹۸): ص ۲۴ و ۲۵.