



تأمین آب کافی برای بدن، می تواند با این روش ها انجام شود:

- ✓ مصرف آب بهداشتی معمولی یا آب معدنی
- ✓ خوردن میوه های تازه و پر آب
- ✓ مصرف شیر کم چرب، دوغ کم نمک یا شیر سویا
- ✓ آب سبزی ها ، مصرف سوپ کم نمک
- ✓ مصرف قهوه یا چای (انواع مختلف چای سیاه، سبز یا دمنوش های گیاهی)
- ✓ مصرف آب میوه صد در صد طبیعی حدا کثر یک لیوان در روز توصیه شده که از مجموع شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز روزانه سالمندان، حدود نیمی از آن حتماً از آب و نیم دیگر از سایر مایعات باشد.
- ✓ برای پیش گیری از کم آبی در سالمندان، توصیه می شود مایعات را به صورت منظم، در دفعات زیاد و حجم کم دریافت کنند و حجم زیادی از مایعات را یک دفعه ننوشند .
- ✓ نوشیدنی های الکلی منابع تأمین مایعات بدن محسوب نمی شوند.

مواد مورد نیاز غذایی سالمندان

✓ پروتئین برای ترمیم و حفظ سلول ها و بافت های بدن مورد نیاز است و دریافت مقدار کافی پروتئین برای حفظ توده عضلانی و کاهش مشکلات استخوانی، مفصلی و عضلانی در سالمندان حیاتی است. سالمندان به پروتئین بیش تر و با کیفیت بالاتر نیاز دارند. بهتر است که پروتئین از مواد غذایی مانند گوشت ها، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، شیر، ماست و حبوبات تأمین شود و اگر بشقاب غذایی از نظر پروتئین غنی نیست، با این روش ها مقدار پروتئین آن افزایش یابد:

- در حدود یک مشت از مغزها، در میان وعده استفاده شود .
- کمی پنیر به غذای مورد استفاده فرد اضافه شود.
- از ماست و میوه ها در میان وعده استفاده شود.
- به جای یک بار استفاده از آب در روز، از شیر استفاده شود.
- از کره مغزها، مانند کره بادام زمینی و تخمه دانه ها در غذاها استفاده شود و یا این که این مواد در میان وعده مصرف شوند.

- از نخودچی و حبوبات پخته، مانند عدسی استفاده شود و یا به جای سس، حبوبات پخته شده به سالاد اضافه شود .
باید توجه داشت که در مصرف پروتئین زیاده روی نشود، زیرا دریافت بیش از حد پروتئین می تواند به کلیه ها فشار زیادی وارد کند.

✓ **کربوهیدرات ها** به سه شکل قند، نشاسته و فیبر وجود دارند و بصورت طبیعی در بعضی غذاها مانند میوه ها، عسل، شیر، سبزیجات، شیرینی، شکلات، بیسکوئیت، نوشابه و... یافت می شوند. توصیه می شود که پنجاه تا شصت درصد انرژی بدن افراد از جمله سالمندان از طریق منابع کربوهیدرات تأمین شود. بهتر است کم تر از ده درصد انرژی بدن از طریق مصرف قندهای ساده تأمین شود. کربوهیدرات ها انرژی کافی برای بدن را تأمین می کنند تا از مصرف منابع پروتئینی بدن جلوگیری شود. در نتیجه، دریافت ناکافی کربوهیدرات، می تواند باعث سوختن پروتئین و تحلیل رفتن توده عضلات شود.

✓ **چربی** بهترین منبع متراکم انرژی در بدن و تأمین کننده منبع انرژی به شکل تری گلیسرید است که در بافت چربی به صورت ذخیره وجود دارد. چربی ها علاوه بر تأمین انرژی بدن، عامل تسهیل جذب ویتامین های محلول در چربی (ویتامین های K,D,A,E) بوده، نقش اساسی در ساختار ترکیبات حیاتی و عملکردهای تنظیمی بدن دارند. لازم است ۲۰ تا ۲۵ درصد کل انرژی بدن از طریق چربی ها تأمین شود. مصرف زیاد چربی می تواند منجر به دریافت انرژی اضافی و در نهایت افزایش وزن و چاقی شود و تجمع آن در جدار شریان ها نیز باعث تنگی آن ها و نرسیدن خون کافی به اندام های حیاتی به ویژه قلب و مغز گردد. سالمندان باید مراقب چربی پنهان در غذاهایی مانند بیسکوئیت، کیک، شیرینی، شکلات، بستنی و غذاهای آماده باشند. این دسته از مواد غذایی می توانند باعث افزایش انرژی دریافتی و نیز افزایش کلسترول شوند . نکته قابل توجه این که درصد چربی اشباع ۱ نباید بیشتر از ۱/۵ درصد کل چربی باشد. بنابراین اگر در برجسب مواد غذایی، میزان چربی اشباع بیش از پنج درصد نوشته شده باشد، مصرف آن ها توصیه نمی شود.

برای کاهش کلسترول این توصیه ها را باید جدی گرفت: محدود کردن کل چربی دریافتی (حتی از روغن های گیاهی) و حذف چربی های اشباع و یا جامد، حذف چربی های موجود در گوشت و مرغ، حذف غذاهای فرآوری شده، غذاهای آماده و سس های چرب، محدود کردن مصرف مواد غذایی از قبیل بیسکوئیت ها، کیک ها، شیرینی ها، شکلات ها و بستنی ها (که در تهیه آن ها اغلب از چربی های اشباع یا جامد استفاده می شود). محدود کردن مصرف گوشت قرمز و استفاده بیشتر از گوشت سفید و حبوبات و تخم مرغ مصرف لبنیات (شیر، ماست و پنیر (کم چرب))
✓ **فیبرها** همان اسکلت باقی مانده از دیواره سلولی گیاهان موجود در رژیم غذایی هستند که نمی توانند با آنزیم های بدن هضم شوند و به دو دسته محلول و غیرمحلول تقسیم می شوند. فیبرهای غیرمحلول بیشتر در دیواره سلولی گیاهان وجود دارند و باعث حجیم شدن مدفوع می شوند. مدفوع حجیم شده، از یک طرف وزن بیشتری دارد و به جلو راندن آن توسط حرکات روده کمک می کند و از طرف دیگر آب بیش تری به خود می گیرد و اجابت مزاج راحت تر می شود. به این ترتیب، مانع از بروز چاقی، یبوست و بیماری های مرتبط با یبوست مانند هموروئید (بواسیر) می شود و نقش مهمی در پیش گیری از سرطان روده بزرگ دارد. منابع فیبرهای غیرمحلول شامل سلولز موجود در دیواره سلولی گیاهان، سبوس، مغزها (آجیل) و دانه ها، سبزی هایی مانند کرفس، گل کلم، لوبیای سبز، گوجه فرنگی،

هویج و کاهو، پوست میوه ها و سبزی های ریشه ای هستند. حبوبات (نخود فرنگی، سویا، باقالی، لوبیا و عدس)، منابع اصلی فیبرهای محلول هستند. هم چنین، میوه هایی مانند سیب، توت فرنگی، توت، موز، گابی، انبه، انجیر و هلو و برخی سبزی ها مانند کلم بروکلی، هویج و سیب زمینی منابع خوراکی خوب این نوع فیبرها هستند.

✓ **انرژی (کالری)** مصرفی بدن به سوخت و ساز پایه (انرژی مورد نیاز برای عملکرد طبیعی بدن در حالت استراحت) و

فعالیت بدنی فرد بستگی دارد. با افزایش سن و از سن پنجاه سالگی به بعد، توده عضلانی بدن کاهش و توده چربی بدن افزایش می یابد. از آنجا که عضلات در بدن انسان در مقایسه با چربی؛ انرژی بیش تری مصرف می کنند، با کاهش حجم عضلات، سوخت و ساز در دوران سالمندی کاهش می یابد. دریافت مقدار نا کافی انرژی در سالمندان می تواند باعث اختلال در پاسخ ایمنی بدن، اختلال در عضلات و عملکرد دستگاه تنفسی، تأخیر در بهبود زخم ها، بازتوانی طولانی تر و در نتیجه طولانی شدن زمان بستری در بیمارستان و در نهایت، افزایش ابتلا به بیماری های مختلف شود. اولویت بدن، تأمین نیاز خود از انرژی دریافتی از طریق غذاست و در صورت کمبود آن، بدن به سراغ مصرف ذخیره انرژی در بدن (از جمله پروتئین ها) می رود. بنابراین، از یک طرف سوختن پروتئین ها به تحلیل رفتن عضلات منجر می شود و از طرف دیگر، مواد زائد حاصل از سوختن پروتئین ها باعث افزایش کار کلیه ها می شود و نیاز بدن به مایعات را بیشتر می کند. در یک فرد بالغ با تحرک کم، مقدار انرژی مورد نیاز بدن، روزانه ۲۵ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.

✓ **ویتامین ها:**

- **ویتامین A** سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز یا بنفش و نیز سبزی های برگ سبز، رنگدانه های طبیعی وجود دارند که بدن نمی تواند آن ها را بسازد و باید از مواد غذایی دریافت شوند. گروهی از این رنگدانه های طبیعی در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند. از طرف دیگر، منابع حیوانی مانند گوشت ها، ماهی، زرده تخم مرغ و شیر غنی شده نیز می توانند منابع ویتامین A باشند.
- **ویتامین C** یک ویتامین محلول در آب است که در مرکبات، سبزی های برگی، توت فرنگی، خربزه، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، فلفل و... وجود دارد و بدن انسان نمی تواند آن را تولید کند
- منبع اصلی **ویتامین D**، نور خورشید در هنگام ظهر (بین ساعت ده صبح تا سه بعدازظهر) است که با بیست دقیقه قرار گرفتن مستقیم (و نه از پشت شیشه) در این نور، می توان نیاز روزانه به ویتامین D را تأمین کرد. هر چه فرد به طرف میان سالی و پیری جلوتر میرود، قابلیت پوست برای تولید ویتامین D از طریق نور خورشید کم تر می شود . ویتامین D به طور طبیعی در منابع حیوانی مانند شیر غنی شده، ماهی آب های شور و روغن کبد ماهی به صورت پیش ویتامین وجود دارد .مقدار نیاز به این ویتامین 600 واحد برای افراد تا سن هفتاد سالگی و ۸۰۰ واحد برای افراد هفتاد سال به بالاست. این مقدار را می توان با مصرف ماهانه یک عدد قرص ژله ای پنجاه هزار واحدی در صورت عدم کمبود این ویتامین تأمین کرد.

- **ویتامین E** کمبود این ویتامین نادر است و فقط در شرایط خاصی که به هر دلیل فرد دچار اختلال و اشکال در جذب چربی باشد، دیده می شود. مهم ترین منابع خوراکی این ویتامین، روغن های مایع خوراکی، مغز دانه ها، جوانه غات و حبوبات، شیر و تخم مرغ تازه و انواع گوشت تازه هستند.
- **ویتامین های گروه B** ترکیبات مختلفی هستند که در مخمر آبجو، جگر سیاه، غات کامل، برنج قهوه ای، مغزها، شیر، تخم مرغ، گوشت، ماهی، میوه، سبزی های برگ سبز و سایر مواد غذایی وجود دارند. ویتامین های گروه B عبارتند از:
 - **ویتامین B1** کمبود آن باعث بیماری «بری بری» می شود و علائم آن شامل کم خونی، تحلیل و ضعف عضلات، گرفتگی عضلات پاها و تشنج است. کمبود این ویتامین نادر است و اغلب در افراد معتاد به الکل رخ می دهد؛ زیرا الکل جذب آن را از روده مختل می کند.
 - **ویتامین B2** کمبود آن باعث پوسته پوسته شدن پوست، شیار گوشه لب ها و التهاب گلو می شود.
 - **ویتامین B2** برای سوختن غذا در بدن، سلامت پوست، اعصاب و دستگاه گوارش ضروری است.
 - ✓ **ویتامین B6** این ماده برای تجزیه کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها و تولید گلبول های قرمز ضروری است. کمبود دریافت این ویتامین باعث التهاب پوست، التهاب حلق، اختلال اعصاب محیطی، گیجی، ناهماهنگی در اندام ها و بی خوابی می شود.
 - **ویتامین B9 (اسید فولیک):** توسط باکتری های معده و روده ساخته می شود و کمبود آن باعث کم خونی، اختلال رشد و التهاب حلق می شود که مشابه علائم کمبود ویتامین B12 است. اسید فولیک تقریباً در همه غذاهای طبیعی یافت می شود و کمبود آن در معتادان به الکل و افراد مبتلا به سوء جذب چربی دیده می شود. با حرارت دادن غذاها، بخش اعظم اسیدفولیک از بین می رود.
 - **ویتامین B12** سوء جذب این ویتامین در اثر تحلیل رفتن معده دیده می شود که در بیش از چهل درصد سالمندان بالای هشتاد سال دیده می شود. کمبود ویتامین B12 می تواند باعث نوعی کم خونی شدید شود و اختلالات شناختی و اعصاب محیطی ایجاد می کند. میزان نیاز به این ویتامین در سالمندان ۲/۴ میلی گرم در روز است.