

تغذیه سالم در دوران سالمندی

اهمیت تغذیه در دوران سالمندی

تغذیه مناسب به عنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و تامین کننده انرژی لازم برای فعالیتهای روز مره در تمام دوران زندگی به خصوص در دوران کهولت سن و سالمندی از اهمیت زیادی برخوردار است. در دوران سالمندی به دلیل بالا بودن سن و کاهش فعالیت های بدنی نیازهای بدن به مواد غذایی تغییر می کند که این تغییر در کاهش انرژی دریافتی مشهود میشود. بهبود رژیم غذایی و مراقبت های تغذیه ای در این دوران بسیار ضروری و مهم است که سلامت بدن در این مرحله از زندگی حفظ شود و سالهای انتهایی عمر با نشاط و راحتی بیشتتری طی شود که ماحصل آن لذت بردن از زندگی است. با تغذیه سالم قدرت روحی و جسمی حفظ میشود که این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی و متعاقب آن افزایش امید به زندگی و طول عمر بیشتری است.

چگونه میتوان یک برنامه غذایی مناسب برای سالمندان تنظیم کرد :

برنامه ریزی غذایی برای سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره تفاوتی با دوره قبل از سالمندی دارد. تنظیم برنامه غذایی در این دوران بستگی به نیازهای بدنی این افراد دارد و بعد از آن باید بدانید از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخورند تا این عزیزان سلامتی خود را حفظ کنند. به طور کلی نیازهای غذایی بدن شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است. درباره هریک از این شش نیاز غذایی باید بدانیم بدن به چه مقدار از این گروهها نیاز دارد.

انرژی :

هر ماده غذایی بعد از سوخت و ساز در بدن انرژی آزاد می کند که این انرژی به منظور تامین سوخت لازم برای سلول های بدن و فعالیت های قسمتهای مختلف بدن می باشد. با افزایش سن نیاز به انرژی کمتر میشود. این کم شدن نیاز به انرژی به خاطر کوچک شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیتهای فیزیکی است. در حالیکه در این دوران اضافه وزن مشاهده گردیده نیاز به انرژی دریافتی در این حالت بسیار کمتر میشود. حتی روزهایی که سالمندان نیز استراحت میکنند و یا در حالت بستری شدن هستند، نیاز به انرژی کمتر از حالتی است که مثلا سالمندان پیاده روی یا ورزش می کنند. انرژی لازم برای بدن به اندازه فعالیت و شرایط جسمانی این عزیزان می باشد. توصیه می گردد رژیم غذایی سالمندان کم کالری ولی مغذی و سبک و زود هضم باشد.

قندها و مواد نشاسته ای :

مواد قندی و نشاسته ای به مقدار زیاد و به عنوان منابع اولیه و مهم انرژی برای بدن مورد نیاز است و بهتر است حدود ۵۵ تا ۶۰ درصد رژیم غذایی از این گروه تامین شود. از این گروه می توان برنج ، نان ، غلات و سیب زمینی را نام برد. سبزی ها ، دانه ها ، حبوبات و میوه ها هم حاوی مواد قندی و نشاسته ای و همین طور فیبر و املاح هستند.

پروتئین :

یکی از مهمترین گروههای غذایی در تغذیه سالمندان را پروتئین تشکیل می دهد. پروتئین در غذاهایی مانند گوشت ، تخم مرغ ، پنیر و حبوبات وجود دارد. عضلات بدن محل ذخیره پروتئین است. از آنجایی که در این سنین عضلات به تحلیل میرود ، در نتیجه مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کمتر میشود. بنابراین بایستی در این دوران پروتئین بیشتری مصرف گردد. میزان نیاز روزانه به پروتئین ۲۰ تا ۲۵ درصد می باشد. با توجه به اینکه پروتئین های حیوانی در مقایسه با پروتئین های گیاهی کاملتر هستند ، در صورت امکان توصیه میشود بیشتر از پروتئین های حیوانی استفاده کنند.

چربی :

چربی ها از مواد پر انرژی محسوب میشوند و با افزایش سن بر مقدار چربی بدن افزوده می شود. در نتیجه بایستی مصرف چربی را در رژیم غذایی سالمندان کاهش داد. چربی ها کمک به بهبود طعم غذا می کنند و برای سالمندان که اشتهاهای لازم برای غذا ندارند توصیه می شود از منابع چربی مفید مثل روغن زیتون یا هسته انگور یا روغن کلزا که حاوی آنتی اکسیدانها و ویتامین های محلول در چربی هستند در برنامه غذایی استفاده گردد. مصرف روغن ها بایستی ۲۵ تا ۳۰ درصد رژیم غذایی سالمندان باشد که این میزان بستگی به شرایط فیزیکی و نوع بیماری این عزیزان دارد.

ویتامین ها و مواد معدنی :

در دوران سالمندی به دلیل کاهش مصرف غذا و کاهش جذب ویتامین ها از مواد غذایی ، میزان ویتامین ها در بدن کاهش می یابد و نیاز بدن به ویتامین ها و املاح و مواد معدنی بیشتر میشود . میزان مورد نیاز ویتامین ها و انواع آن را میتوان در رژیم غذایی متعادل و مصرف متعادل ۴ گروه اصلی غذا جبران کرد . ویتامین های گروه A,E,C,B,D از جمله ویتامین ها هستند . مواد معدنی مورد نیاز در دوره سالمندی کلسیم ، آهن ، روی و منیزیم است . کمبود مواد معدنی در بروز و تشدید بیماریها در سالمندان و کند نمودن روند پیری بسیار موثر است .

برای پیشگیری از بیماری های قلبی به افراد مسن توصیه میشود علاوه بر پرهیز از مصرف دخانیات و مواد غذایی شور ، پرنمک ، روغن های نباتی و حیوانی ، کره ، غذاهای کلسترول دار نظیر تخم مرغ ، گوشت قرمز ، کله پاچه جگر ، دل ، قلوه ، غذاهای سرخ شده کمتر مصرف کنند و به جای آنها از میوه ها ، سبزی ها ، روغن های گیاهی ، گوشت سفید مثل مرغ و ماهی ، مغز دانه ها ، حبوبات ، شلغم و اسفناج استفاده کنند . در بین ماهی ها بهترین نوع ماهی برای این گروه ماهی های روغنی نظیر حلوا ، قباد ، شیر ، کیلکا و اوزون برون است .