



خودمراقبتی در سالمندی

(تغذیه ۲)

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

برای جذب بهتر آهن:

- همراه غذا سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید.
- بعد از غذا میوه تازه بخورید.
- از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید.
- تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر را کم کنید



- اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خوردن و یا رنده کردن، سبزی ها و میوه های خام را مصرف کنید.

تغذیه مناسب به معنای صرف هزینه زیاد نیست، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از هر چهار گروه است.

منبع: کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

- زیتون و سبزی هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند.
- ارزش غذایی یک سیب متوسط برابر با یک پرتقالیا هلو، ربع طالبی متوسط، نصف لیوان گیلان، نصف لیوان حبه انگور، ۳ عدد زردآلو، نصف لیوان آب میوه می باشد.
- یک لیوان کاهو یا اسفناج خورد شده با نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سبزی های خام خورد شده، یک گوجه، خیار، سیب زمینی یا هویج متوسط برابر است.
- در روز حداقل ۴ واحد از موارد ذکر شده استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید:

- بهتر است غذا های چرب و سرخ شده نخورید.
- برای این که چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود. روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.
- تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی پرهیز کنید و گوشت مرغ و ماهی را جایگزین آن نمایید.

گروه‌های اصلی مواد غذایی:

۱. **گروه شیر و لبنیات:** این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است.
 - یک لیوان شیر کم چرب با یک لیوان ماست کم چرب با یک قوطی کبریت پنیر و با یک لیوان کشک معادل است.
 - در طول روز، حداقل در دو وعده غذایی، از شیر و فرآورده های آن استفاده کنید.
 - بهتر است شیر و ماست کم چربی مصرف کنید.
 - نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می کند.
۲. **گروه گوشت، حبوبات و مغزها:** این گروه شامل انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) است.
 - ارزش پروتئینی سه قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته، با نصف ران مرغ یا نصف سینه مرغ یا یک

لیوان حبوبات پخته شده یا نصف لیوان انواع مغز یا دو تخم مرغ برابر است.

- در طول روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- در هفته ۳ تخم مرغ مصرف کنید.
- پروتئین های گیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند (لوبیا و عدس و مغز گردو مکمل یکدیگرند).
- مغزها را می توانید به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه با غذا مصرف کنید.
- مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است.
- ماهی کیلکا بدلیل مصرف گوشت به همراه استخوان ماهی غنی از کلسیم و ویتامین D بوده و برای کاهش پوکی استخوان بسیار مفید است.

۳. گروه نان و غلات: سومین گروه مواد غذایی

شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است.

یک کف دست نان سنگگ (۳۰ گرم) با ۴ کف دست نان لواش، یک کف دست تافتون، یک کف دست بربری، نصف لیوان برنج پخته و یا نصف لیوان ماکارونی پخته برابر است.

- در طول روز حداقل ۶ مورد از موارد فوق را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- بهتر است نان و غلات مورد نیاز خود را در چهار وعده غذایی میل کنید.
- مصرف غلات به همراه حبوبات مانند عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات به همراه لبنیات مثل شیربرنج، سوپ جو با شیر، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می کنند.

۴. گروه میوه ها و سبزی ها:

این گروه شامل انواع میوه ها و سبزی ها است که ویتامین ها و مواد معدنی بسیار زیادی دارند.

- سبزی ها و میوه هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، ساقه سبزی پيازچه، پرتقال، نارنگی، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند.
- سبزی های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل طالبی، زردآلو و شلیل، ویتامین A مورد نیاز بدن را تامین می کنند.