



خودمراقبتی در سالمندی

(تغذیه)

گروه هدف: سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

۳. چربی: با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن اضافه می شود. چربی ها از منابع پر انرژی بدن محسوب می شوند. چربی ها در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. روغن های جامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها می شوند.

- چربی کمتری مصرف کنید.
- روغن مایع مانند روغن زیتون مصرف کنید.
- غذاهای سرخ شده در روغن را کمتر مصرف کنید.
- از حرارت کم برای سرخ کردن استفاده کنید و باقیمانده روغن را دور بریزید.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

چگونه می توانیم یک برنامه غذایی مناسب

داشته باشیم؟

برای این منظور ابتدا باید بدانیم که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانیم که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخوریم تا سلامتی خود را حفظ کنیم. به طور کلی نیازهای غذایی ما شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها، مواد معدنی و آب است.

۱. انرژی: با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می شود. باید به اندازه ای غذا بخوریم که وزن ایده آل حفظ شود.

• وزن مناسب برای مردان ۴۹ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.

• وزن مناسب برای زنان ۴۵ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.

۲. پروتئین: در دوران سالمندی بدلیل کم شدن پروتئین بدن به پروتئین بیشتری نیاز است. کمبود پروتئین به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند.

کاهش قدرت خرید، دشواری تهیه مواد غذایی از بازار و یا نداشتن مهارت کافی برای پختن غذا می تواند باعث شود که غذای کافی و کاملی به بدن نرسد.

• مشکلات دندانی باعث می شود که غذاهای نرم انتخاب شده و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن، مانند سبزی ها و میوه های خام از غذای روزانه حذف شوند.

پس برای مقابله با این مشکلات به یک برنامه غذایی مناسب نیاز داریم.



• کاهش فشار خون به اندازه ۶ میلی متر جیوه، خطر سکته مغزی را ۴۰ درصد و خطر سکته قلبی را ۱۵ درصد کاهش می دهد.

۲. با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوتغذیه را بیشتر می کند، از جمله:

• آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می شود.

• ابتلا به بیماری های مزمن، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، کاهش ظرفیت هضم، عدم تحرک، واکنش متقابل غذا و داروهای مصرفی، نگرانی های روحی و تنهایی، همگی می توانند اشتها را کم کنند.

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا:
۱. اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل آنها است.
در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری هایی مانند سکته قلبی و مغزی و سرطان ها بیشتر می شود.

با یک برنامه غذایی صحیح، می توان خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش داد.

به مثال هایی در این باره توجه کنید:

- مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس و پروستات را کم می کند.
- مصرف کمتر روغن های جامد و نمک، از بالا رفتن فشارخون و کلسترول جلوگیری می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می کند.
- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه، خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می کند.