

## تغذیه در سالمندان

در دوران سالمندی تغییراتی به طور طبیعی در بدن ایجاد میشود که اجتناب ناپذیر هستند اما طبق تحقیقات به عمل آمده میتوان با اصلاح سبک زندگی و بهبود وضعیت تغذیه ای از شدت این تغییرات کاست.

بنابراین با استفاده از یک برنامه غذایی مناسب میتوان از بیماری هایی مانند فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، سکتة های قلبی و مغزی و سرطانات پیشگیری کرد.

### \*عوامل تغذیه ای موثر در افزایش طول عمر:

- خوردن غذا در وعده های مکرر و کم حجم
- مصرف میوه و سبزی و لبنیات کم چرب در برنامه غذایی روزانه
- مصرف کمتر چربیها و غذاهای سرخ کرده
- ثابت نگه داشتن وزن
- عدم مصرف نمک و غذاهای شور، کنسروی و فرآوری شده

### توصیه های غذایی

#### ۱. قند ها و مواد نشاسته ای:

- کاهش مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، نبات و پولکی، شربت و نوشابه، آبمیوه ها، مرباها و شیرینی ها
- توصیه به مصرف غلات سیوس دار و برنج قهوه ای بجای غلات تصفیه شده
- مصرف بیشتر غذاهای مخلوط حبوبات + غلات (مثل عدس پلو، ماش پلو و...)
- و یا مخلوط غلات + لبنیات (مثل سوپ شیر، نان و پنیر و..)

#### ۲. پروتئین ها :

- در دوران سالمندی به دلیل تحلیل عضلات و به ویژه در زمان ابتلا به بیماری و عفونت، جراحی و شکستگی ها نیاز به پروتئین افزایش می یابد.
- توصیه به مصرف پروتئین های با کیفیت بالا و کم کالری مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ، بوقلمون و گوشت های کم چرب

### ۳. لبنیات:

- یک سالمند در طول روز به ۲-۳ واحد لبنیات نیاز دارد
- توصیه به مصرف لبنیات پاستوریزه کم چرب و حذف لبنیات محلی و پرچرب

### ۴. چربی ها :

- عدم مصرف روغن های حیوانی و جامد و ترجیحا مصرف روغن های زیتون، کانولا و کنجد برای پخت و پز
- کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده مثل کنسروها، سوسیس کالباس و فست فود
- عدم مصرف غذاهای حاوی چربی بالا مثل کله پاچه، دل، قلوه، جگر
- محدود کردن مصرف گوشت های قرمز بعلت چربی پنهان بالای آن
- کاهش مصرف غذاهای سرخ شده و مصرف بیشتر غذاها به صورت آبپز و بخارپز

### ۵. میوه و سبزی:

- میوه ها و سبزیجات بعلت داشتن فیبر، علاوه بر پیشگیری از یبوست، باعث کاهش کلسترول، فشارخون و قند خون میشوند.
- یک سالمند در طول روز به ۴-۲ سهم میوه و ۵-۳ سهم سبزی نیاز دارد.
- بهتر است میوه و سبزی مورد نیاز روزانه در چهار وعده تقسیم شود.

### ۶. مایعات:

- مصرف مایعات کافی برای کارکرد طبیعی کلیه و دفع سموم از بدن ، جلوگیری از خشکی دهان و زبان و یبوست الزامی است.
- مصرف روزانه ۶-۴ لیوان آب حتی در صورت عدم احساس تشنگی
- مصرف مایعات بیشتر در آب و هوای گرم، مصرف ملین ها، اسهال، تب و ورزش

\*در صورت کمبود مواد مغذی، با نظر پزشک مکمل های ضروری توصیه میشود.

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۰۵/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۲۳

کد: MH.BR.PE.NUT.۲۷۱

واحد تغذیه