



انگیزه مردم پزشکی و خدمات بهداشتی دولتی
معاونت بهداشت



شیوه زندگی سالم سالمندان

تغذیه سالم



گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس

گروه آموزش و ارتقای سلامت

تیرماه ۱۳۹۹

زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی
های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر و گشنیز
از منابع آهن هستند.

جگر، گوشت، حبوبات و غلات و مغزها (پسته، بادام، گردو
و فندق) از منابع غذایی حاوی روی هستند. برخی از
علائم کمبود روی شبیه علائمی است که به طور طبیعی
همزمان با سالمندی بروز می کند، مانند کاهش حس
چشایی و التهاب پوست باید از خوردن مواد غذایی که
سفت و ریشه ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل
است، اجتناب شود. اگر مشکلات دندانی وجود دارد باید
با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی ها و میوه
های خام مصرف شوند.

برای این که چربی مورد نیاز بدن تامین شود، باید
روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن
زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف شود.
باید تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کاهش یابد.
باید از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل تا دو
ساعت بعد از خوردن غذا خودداری شود.
سالمندان باید هر روز صبحانه بخورند.

منبع: راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

خانواده- دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

تألیف: سال ۱۳۹۹

تهیه کنندگان: فاطمه بوژآبادی - زهره نوروزیان پور

شماره تماس: ۴۳۳۴۷۵۲۰ - ۵۱

در سالاد به جای سس های چرب، باید از کمی روغن
زیتون با آب لیمو یا سرکه و سبزی های معطر استفاده
شود. همچنین می توان ماست را جایگزین سس مایونز
در سالاد کرد.

مصرف غذاهای سرخ کرده باید کاهش یابد. به جای روغن
های جامد، کره مارگارین و چربی های حیوانی باید از
روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و
روغن ذرت استفاده شود.

با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم
مانند شیر و لبنیات و تامین ویتامین «د» استفاده از نور
مستقیم آفتاب، جگر و روغن کبد ماهی افزایش می یابد.
مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود.
برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق
شبکه های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک
عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» داده می شود.



مقدمه:

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیب ها و کاهش کیفیت زندگی می کند.

اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می تواند باعث افزایش کارایی و استقلال سالمندان شود و آن ها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمان های آن کمک نماید.

با آموزش شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکان پذیر خواهد بود.

تغذیه سالم در سالمندان:

در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب، برای پیشگیری از بروز یبوست و کم آبی بدن توصیه می شود، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و ابتلا به یبوست هستند.



نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروه های سنی است. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می شود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربی ها را نیز کاهش دهید.



باید به اندازه ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نمایید. بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم کالری و باکیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید.

مصرف چربی ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود.

مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. توصیه می شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

مصرف زرده تخم مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو و سایر غذاها مصرف نشود و چنانچه چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشارخون بالا یا چاقی است، حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.

سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر، مقدار کمی چربی، فاقد کلسترول و دارای مقادیر زیادی ویتامین هستند و از بروز بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کنند.

