

تغذیه

دوران سالمندی

میوه و سبزی

این گروه از تنوع بسیار زیادی برخوردار است و شامل انواع میوه و سبزی ها است و همان طور که تنوع زیادی دارند خاصیت های فراوانی نیز در آن به چشم می خورد در اصطلاح به این گروه جاروی بدن می گویند زیرا سموم بدن را خارج می کند. از گروه میوه ها در طول روز ۲-۴ واحد و از گروه سبزی ها ۳-۵ واحد مورد نیاز است.

پروتئین

این گروه شامل انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ، حبوبات و مغزها می باشد توصیه می شود سالمندان به جای گوشت قرمز بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایند که میزان چربی و کلسترول کمتری دارد.

از گروه مواد پروتئینی ۲-۳ واحد مورد نیاز است.



تغذیه دوران سالمندی

تغذیه مناسب یکی از نکات ضروری برای داشتن زندگی سالم و با نشاط است در این دوران لازم است از تمامی گروه های غذایی به مقدار توصیه شده استفاده شود.

نان و غلات

یکی از مهمترین و ارزانه ترین منابع تأمین انرژی است و بیش از نیمی از انرژی مورد نیاز بدن از طریق آن تامین می شود این مواد علاوه بر تامین انرژی، خواص فراوانی را دارا هستند. در این گروه مصرف نان ها و غلات سبوس دار بهتر از انواع سبوس گرفته می باشد.

در طول روز ۶-۱۱ واحد از این گروه باید مصرف شود منابع غذایی این گروه شامل انواع نان ها، برنج، ماکارونی، رشته و غلات می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی تهران



مرکز تحقیقات سلامت سالمندان
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شبکه علمی
تحقیقات سالمندی



اسایشگاه خیریه کهریزک

آدرس: تهران- خیابان انقلاب، خیابان استاد نجات الهی،
پلاک ۴ طبقه چهارم، مرکز تحقیقات سلامت سالمندان

شماره تلفن: ۹-۸۸۸۰۸۰۰۵ داخلی ۴۱۰

شماره فکس: ۸۸۹۱۳۵۴۹ کد پستی: ۱۵۹۹۶۶۶۶۱۵

<http://emri.tums.ac.ir/ehrc>

ehrc@tums.ac.ir



تغذیه دوران سالمندی



مرکز تحقیقات سلامت سالمندان

Elderly Health Research Center

آب و مایعات

با افزایش سن در مرکز تشنگی بدن اختلال ایجاد شده و سالمند احساس تشنگی نخواهد کرد از این رو بهتر است روزانه ۶-۸ لیوان آب و مایعات مصرف کرده و منتظر تشنه شدن نماند.



نکات مهم

- فرد سالمند نسبت به قبل به کالری کمتری نیاز دارد در صورتی که این مهم را مد نظر قرار ندهد به چاقی دچار می شود.

- دریافت انواع نوشابه های گازدار، سس مایونز، شیرینی و شکلات، غذاهای چرب و سرخ شده محدود شود.

- از جمله مهمترین مشکلات این دوران یبوست است در صورتی که سالمندی به نکات تغذیه ای ذیل توجه کند تا حد زیادی به برطرف شدن مشکل کمک خواهد کرد، میوه ها و سبزی ها را بیشتر از قبل استفاده نماید، افزایش مصرف فیبر (انواع سبزی ها، میوه های هسته چوبی، انجیر و یا آلوی خیسانده در آب)، مصرف روغن زیتون و مصرف کافی مایعات تا حد زیادی این مشکل را برطرف خواهد کرد.

لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، دوغ، کشک و پنیر است. لبنیات سرشار از کلسیم می باشد که مصرف کافی آن سبب پیشگیری از پوکی استخوان می شود. مصرف لبنیات کم چرب مناسب تر از انواع پر چرب آن است. از گروه لبنیات ۲-۳ واحد مورد نیاز است.



مواد متفرقه

این گروه شامل چربی، قند و شکر، نمک است توصیه می شود از این مواد به صورت محدود در رژیم غذایی استفاده شود.