



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)
Ghaem SubSpecialty Hospital

تغذیه مناسب در دوران سالمندی



تهیه کننده: سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

تأیید کننده: کارشناس تغذیه



توصیه های تغذیه ای در دوران سالمندی:

مصرف روغن زیتون به جای روغن جامد و چربی حیوانی
مصرف غذا در حجم کم و تعداد دفعات غذایی بیشتر
مصرف شیر و فراورده های کم چرب آن، ماهی، مغزها مانند مغز بادام
گردو و سبزیهایی مانند انواع کلم برای جلوگیری از پوکی استخوان
در صورت مشکلات جویدن مصرف غذا به صورت پوره، آب میوه و
خرد شده
انجام ورزش هایی مانند پیاده روی و نرمش به صورت روزانه در حد
تحمل و توان
قرار گرفتن در معرض نور خورشید حدود 20 دقیقه البته در زمان
اوج تابش خورشید نباشد
کنترل وزن و پیشگیری از چاقی
استفاده از گوشت های سفید بدون چربی و بدون پوست مانند
ماکیان و مرغ

رشت، بلوار شهید افتخاری
۱۹-۱۱-۵۶۵۰۱۳۳۳
۱۵-۵۶۵۰۱۳۳۳
www.ghaem-hospital.ir
info@ghaem-hospital.ir

4. گروه گوشت تخم مرغ حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع ماهی مرغ گوشت قرمز تخم مرغ انواع حبوبات و مغزها (گردو بادام فندق پسته و...) هستند که تامین کننده پروتئین، آهن، برخی ویتامینها و املاح می باشند بویژه مغزها که حاوی آنتی اکسیدان و چربی های مفید می باشد. مقدار مورد نیاز روزانه حدودا چهار واحد است که هر واحد معادل 30 گرم از انواع گوشت پخته (2 تکه خورشتی یا یک تکه کف دست برش ماهی) یا یک عدد تخم مرغ، نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا 5 الی 6 عدد از انواع مغزها می باشد.



اهمیت مصرف مایعات: در دوران سالمندی میزان آب بدن و احساس تشنگی کاهش می یابد که زمینه ابتلا به عفونت های ادراری تنفسی زخم بستر و یبوست را افزایش می دهد. بنابراین مصرف 6 تا 8 لیوان در روز برای پیشگیری در سالمندانی که مشکلات قلبی کلیوی و ... ندارند ضروری است در صورت ابتلا به مشکلات نام برده باید دستور غذایی و مصرف مایعات با نظر پزشک معالج باشد.

نوشیدن آب آلو و آب برگها نیز سبب گوارش بهتر و دفع راحت تر می شود.

3. گروه شیر و فراورده های آن

این گروه شامل شیر ماست پنیر کشک دوغ و بستنی می باشد. مواد غذایی این گروه تامین کننده بخشی از پروتئین کلسیم فسفر و برخی مواد مغذی دیگر می باشد.



توصیه می شود سالمندان روزانه 2 تا 3 واحد از این گروه را مصرف نمایند. هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر یا ماست و 30 تا 45 گرم پنیر می باشد.



2. گروه میوه ها و سبزی ها

شامل انواع میوه ها و سبزی ها می باشد که تامین کننده ویتامین آ و ث مقداری از ویتامین های گروه ب آهن و مقدار قابل توجهی فیبر غذایی هستند. توصیه می شود روزانه حداقل 2 واحد از گروه میوه ها و سه واحد از گروه سبزی ها در برنامه غذایی سالمندان گنجانده شود.



هر واحد از گروه میوه ها برابر با یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال، هلو یا یک چهارم طالبی متوسط و یا نصف لیوان دانه گیلاس یا حبه انگور و یا 3 عدد انجیر خشک می باشد.

همچنین هر واحد گروه سبزیها برابر است با یک لیوان سبزی برگی شکل مانند کاهو و اسفناج و یا نصف لیوان سبزی پخته و یا نصف لیوان از سایر سبزی های خام خرد شده می باشد.



با توجه به اینکه اضافه وزن، چاقی، فشار خون بالا، چربی خون بالا دیابت از مشکلات شایع سالمندی است پس عمده ترین راه کنترل آنها تغذیه مناسب و پیروی از یک الگوی تغذیه ای صحیح است.

توجه به تغذیه در سن بالا 60 سال به دلیل تغییر نیاز های تغذیه ای بدن از اهمیت بالایی برخوردار است.

نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان استفاده از 4 گروه اصلی غذایی با تاکید بر کاهش مصرف چربی و نمک و افزایش مصرف آب و غذاهای پر فیبر مانند **سبزیجات و میوه جات** است.

1. گروه نان غلات

این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار برنج ماکارونی سیب زمینی و سایر غلات می باشد. توصیه میشود سالمندان طبق نیاز انرژی و فعالیت بدنی روزانه 6 تا 9 واحد از این گروه غذایی مصرف کنند. هر واحد از این گروه برابر با یک برش به اندازه کف دست بدون انگشتان معادل 30 گرم از انواع نان(در مورد نان لواش 3 تا 4 کف دست) نصف لیوان ماکارونی یا برنج و یا یک عدد سیب زمینی پخته متوسط است.

