

تغذیه در دوران سالمندی

سالمندان باید برای داشتن رژیم غذایی سالم تلاش کنند.

رژیم غذایی مناسب، به پیشگیری یا درمان بیماری‌های مرتبط با سالمندی کمک می‌کند.

سالمند عزیز، برای داشتن تغذیه سالم، نکته‌های زیر را به صورت روزانه

رعایت کنید:

- مصرف روزانه مواد غذایی سالم و متنوع
- مصرف انواع میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای رنگ‌های متنوعی هستند
- مصرف غلات، شامل غذاهای تهیه شده از گندم، برنج، ذرت، جو و ...، مخصوصاً غلات کامل (سبوس‌دار)
- مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی
- مصرف گوشت، مرغ و ماهی لخم و بدون پوست، حبوبات و تخم‌مرغ. ماهی و حبوبات می‌توانند جایگزین گوشت و مرغ شوند. همچنین مصرف مغزها و دانه‌ها (یعنی آجیل بدون نمک و چربی) به مقدار کم
- به حداقل رساندن مصرف شکر و مواد غذایی حاوی کلسترول و چربی، مخصوصاً چربی اشباع و چربی ترانس، مصرف غذاها به صورت کم‌چرب، پرهیز از سرخ کردن مواد غذایی، استفاده بیشتر از چربی‌های غیر اشباع یعنی چربی‌های موجود در غذاهای گیاهی مانند روغن‌های گیاهی و مغزها و نیز ماهی
- **توجه:** غذاهای گیاهی فاقد کلسترول هستند.
- چربی اشباع، معمولاً در غذاهای حیوانی وجود دارد.
- وجود چربی ترانس را می‌توانید از روی برچسب محصولات بسته‌بندی شده، بخوانید.

صحیح غذا خوردن به شما کمک می‌کند سالم و مستقل باقی بمانید و ظاهر و احساس خوبی داشته باشید.



- به کنترل وزن خود توجه کنید.
- امکان غذا خوردن در جمع (جمع خانواده و دوستان) را برای خود فراهم کنید تا از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید.

فرقی نمی‌کند که سن شما چقدر است، از همین امروز می‌توانید آرام آرام تغییرات مثبتی در شیوه زندگی و نوع غذا خوردن خود ایجاد کنید.

- دریافت نمک روزانه خود را به حداکثر **دو سوم قاشق مرباخوری نمک** محدود کنید. غذاهای کم‌نمک مصرف کنید و نمکدان را از سفره بردارید.
- مقدار کافی آب و مایعات مصرف کنید.
- برای جلوگیری از مسمومیت‌های غذایی از خوردن شیر و لبنیات غیرپاستوریزه و انواع گوشت، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ خام یا نیم‌پخته و نیز جوانه‌های خام خودداری کنید و بهداشت مواد غذایی را به خوبی رعایت کنید.