



معاونت غذا و دارو

تغذیه در دوران سالمندی



تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲
تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۴-۶۳۱۰
تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴
پست الکترونیک:
R&D_DFD@SBMU.AC.IR

منابع

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/nutritionforseniors.html>
- <http://nihseniorhealth.gov/eatingwellasyougetolder/printerFriendly.html?allTopics=entireTopic&print=Confirm+print+selection>
- <http://www.nia.nih.gov/health/publication/healthy-eating-after-50>
- Wellman N and Kamp BJ. Nutrition in Aging . In: Escott Stump S and Mahan LK (eds). Krause's Food & Nutrition Therapy. 12th ed. Philadelphia: Saunders, 2008: 286-308.



معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
گروه تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷
تلفن‌های مستقیم: ۸۸۶۶۲۳۳۲
برای اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه مناسب با مرکز اطلاع‌رسانی غذا با شماره مستقیم ۴۲۸۶۹۰۰۰ تماس بگیرید.
تلفن گویا: ۸۴۲۴۸
تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴
پست الکترونیک: R&D_DFD@SBMU.AC.IR
WWW.SBMU.AC.IR

مایعات مصرف شود. خوردن میوه و سبزی، چای غیرشیرین، شیر کم‌چرب و آب میوه کاملاً طبیعی، به دریافت آب روزانه کمک می‌کند.

- خوردن مواد غذایی دارای فیبر، شامل نان و غلات تهیه شده از آرد کامل (سبوس‌دار)، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات و نیز نوشیدن بیشتر آب و مایعات در جلوگیری و درمان یبوست که از ناراحتی‌های گوارشی شایع در سالمندان است، بسیار مؤثر است. دریافت میوه به جای آب‌میوه باعث می‌شود که فیبر بیشتری دریافت کنید.
- چون در سالمندی تمایل به خوردن غذا کاهش می‌یابد، امکان غذا خوردن در جمع (جمع خانواده و دوستان) را برای خود فراهم کنید تا از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید.
- 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.
- داشتن تحرک جسمانی را در کنار تغذیه مناسب فراموش نکنید.

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.

سالمندی با مشکلاتی همراه است که می تواند باعث کاهش دریافت مواد غذایی و در نتیجه ایجاد سوء تغذیه در سالمندان شود. با این حال سالمندان نباید تصور کنند که سن بالا معادل ناتوانی است،

بلکه سالمندان باید برای داشتن رژیم غذایی

سالم تلاش کنند.

در هر سنی که باشید، نوع غذایی که در هر روز انتخاب می کنید بر سلامتی، ظاهر و احساس شما اثر دارد.

رژیم غذایی مناسب، به پیشگیری یا درمان بیماری های مرتبط با سالمندی مانند پوکی استخوان، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ (قند خون بالا)، سکنه مغزی، کم خونی و برخی سرطان ها و ... کمک می کند.

غذا، انرژی (کالری) و مواد مغذی مورد نیاز شما را فراهم می کند.

دریافت کافی انرژی، پروتئین، ویتامین های B_6 ، B_{12} و C و D و املاح کلسیم، آهن، پتاسیم، روی و سایر مواد مغذی از طریق مواد غذایی در سنین سالمندی مانند سایر گروه های سنی اهمیت زیادی دارد.



سالمند عزیز، برای داشتن تغذیه سالم، نکات زیر را به صورت روزانه رعایت کنید:

- هر روز مواد غذایی سالم و متنوعی انتخاب کنید.
- انواع میوه ها و سبزی ها که دارای رنگ های متنوعی هستند را به مقدار کافی مصرف کنید.
- غلات، شامل غذاهای تهیه شده از گندم، برنج، ذرت، جو و ... - مخصوصاً غلات کامل (سبوس دار) - را به مقدار کافی در رژیم غذایی خود قرار دهید. این مواد غذایی منبع انرژی هستند.
- شیر و لبنیات کم چرب یا بدون چربی را فراموش نکنید که تأمین کننده کلسیم، ویتامین D ، پروتئین، پتاسیم، ویتامین A ، منیزیوم و ... هستند و برای استحکام استخوان ها مفیدند.
- گوشت، مرغ و ماهی لخم و بدون پوست، حبوبات و تخم مرغ به مقدار کافی مصرف کنید. این گروه مواد غذایی منبع پروتئین، ویتامین های B ، آهن، روی و ... هستند. ماهی و حبوبات می توانند جایگزین گوشت و مرغ شوند. همچنین وجود مغزها و دانه ها (یعنی آجیل بدون نمک و چربی) به مقدار کم در رژیم غذایی مفید است.
- مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول و چربی، مخصوصاً چربی اشباع و چربی ترانس، را به حداقل برسانید.
- لازم نیست چربی ها را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید زیرا چربی نیز برای بدن مورد نیاز است ولی سعی کنید غذاها را به صورت کم چرب مصرف کنید، از سرخ کردن مواد غذایی بپرهیزید و بیشتر از چربی های

غیر اشباع یعنی چربی های موجود در غذاهای گیاهی مانند روغن های گیاهی و مغزها و نیز ماهی استفاده کنید. ضمناً غذاهای گیاهی فاقد کلسترول هستند.

- چربی اشباع، معمولاً در غذاهای حیوانی وجود دارد.
- برای اطلاع از وجود چربی ترانس، به برچسب روی غذاهای بسته بندی شده و روغن ها دقت کنید. چربی ترانس در مواد غذایی مثل روغن های هیدروژنه، بیسکوئیت ها و کیک ها و سیب زمینی سرخ کرده وجود دارد.

- از مصرف مواد غذایی پر کالری که حاوی مواد مغذی کمی هستند مانند چیپس ها، کیک ها، نوشابه ها و آب میوه های مصنوعی و ... خودداری کنید.

- میزان انرژی دریافتی از طریق غذا به سن، جنسیت و میزان تحرک بستگی دارد و باید در حدی باشد که به کنترل وزن کمک کند. وزن بالا، خطر بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و بیماری های مفصلی و ... را افزایش می دهد.

- دریافت نمک روزانه خود را به حداکثر ۱۵۰۰ میلی گرم

سدیم یعنی دو سوم قاشق مرباخوری

نمک محدود کنید. غذاهای کم نمک

مصرف کنید و نمکدان را از سفره بردارید.

- دریافت شکر (مواد غذایی حاوی شکر) را هم به حداقل برسانید.

- برای جلوگیری از کم آبی باید به مقدار کافی آب و

