

به نام خدا

به این دلیل که فرد سالمند از فعالیت کمتری برخوردار است پس باید :

*لقمه های کوچکتری مصرف کرده و اضافه کردن شکر یا نمک به غذاها محدود شود. بهتر است میوه ها جایگزین مصرف کیک و شیرینی شود.

به این دلیل که فرد سالمند از احتمال بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا برخوردار است پس باید :

*از نمک و ادویه کمتری در طبخ مواد غذایی استفاده شود.
*در هنگام پختن غذا به سبزیجات و گوشت تازه در مقابل کنسروها و سایر انواع غذاهای آماده اهمیت داده شود.

*در هنگام مصرف غذا استفاده از چاشنی هایی مانند پیاز، سیر و نعناع و ترخون جایگزین استفاده از نمک، سس سویا، سس گوجه فرنگی یا سس فلفل شود.



به این دلیل که فرد سالمند از احتمال بیشتری برای ابتلا امراض قلبی برخوردار است پس باید :

*غذاهای کم چرب مصرف کند و چربی زائد گوشت و پوست ماکیان از غذای او جدا شود.

*به جای غذاهای برشته و سرخ شده از انواع غذاهای آب پز و کبابی استفاده شود.

*از غذاهای حاوی کلسترول کم استفاده شود. مصرف زرده تخم مرغ به کمتر از چهار بار در هفته کاهش دهد.

*برای جلوگیری از امراض قلبی از گوشت سفید به جای گوشت قرمز در غذاها استفاده کند.



به این دلیل که فرد سالمند دچار یبوست می شود پس باید :

*روزانه از سبزیجات و میوه های تازه استفاده کند.

*حتما مواد غذایی همچون نان سیوس دار، برنج فرآوری نشده و نیز نخودفرنگی و لوبیای سبز در وعده های غذایی وی گنجانده شود چرا که ضمن جلوگیری از امراض گوارشی حرکات منظم روده ها را نیز تسهیل می کند.

به این دلیل که فرد سالمند مواد زائد و سموم را آهسته از بدن دفع می کند:

*آب بیشتری مصرف کند نیاز عادی حداقل شش تا هشت لیوان مایعات در طول روز است این مقدار همچنین شامل سوپ های رقیق، آب میوه و سایر نوشیدنی های کم شیرین نظیر شیر نیز می شود.

به این دلیل که فرد سالمند کلسیم استخوان خود را با سرعت بیشتری از دست می دهد پس باید :

*مصرف مرتب شیر کم چرب به خصوص در خانم های سالمند فراموش نشود.

*مصرف ماهی آزاد (سالمون) و نیز برخی از خشکبار مانند بادام درختی جهت تامین کلسیم جدی گرفته شود.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان گیلان

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی



اهمیت تغذیه سالمند

تهیه کننده :

آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف : تمامی افراد جامعه

مهر 1400

بازنگری تابستان 1401

منبع : سازمان تامین اجتماعی - معاونت درمان



آموزش به مددخواه :

A large speech bubble containing five horizontal dotted lines for writing.

نکات مفید برای مشکلات ویژه :

برای داشتن زندگی در دوران طلایی عمر، رعایت موارد ذیل پیشنهاد می شود :

*از غذاهای نرم نظیر برنج، شیربرنج، سوپ جو، ماهی، گوشت چرخ کرده، پنیر کم چرب و غیره استفاده شود.

*گوشت و سبزیجات در قالب سوپ و آبگوشت طبخ شود.

*غذاها باید تا حد امکان خرد و چرخ شود. می توان از مخلوط کن برای این منظور استفاده کرد.

*در خرید مواد غذایی و طبخ آن ها دقت به عمل آورید.

*سالمدان تنها، بهتر است در طبخ غذا از کمک یک دوست استفاده کنند.

سالمدانی که به تنهایی زندگی می کنند بهتر است برای روزهای برفی و بارانی یا ایام بیماری خود که امکان خروج از خانه را ندارند مقداری مواد غذایی به شرح ذیل

در منزل نگهداری کنند :

*برنج یا ماکارونی اضافی

*پودر شیر

*بیسکویت یا نان شیرینی

*کنسرو گوشت یا ماهی

*کمپوت

*آب میوه بدون شکر

