واحد آموزش و ارتقا سلامت بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار

من می توانم هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست

روز جهانی سالمند

شعار جهانی سال۱۴۰۰روز سالمندان(۹ مهر ماه)

بهره مندی عادلانه همه سنین از فناوری دیجیتال"

سالمندی، موهبتی الهی است؛
و سالمند اگر چه خسته ی راه است،
ولی تجربه ی گرانبهایش،
از بزرگ ترین گنجینه هاست . . .
«روز سالمندان مبارک»

لذا اول اکتبر مصادف با نهم مهرماه به عنوان روز سالمندان در تقویم رسمی کشور به ثبت رسیده است.

واحد آموزش وارتقای سلامت بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار در این روز گرامی افتخار دارد در خصوص اهمیت تغذیه در دوران سالمندی اطلاعاتی را به سالمندان عزیز ارائه دهد

توجه به تغذیه در این دوران به دلیل نیاز های تغذیه ای خاص اهمیت دارد.تغذیه خوب سبب می شود فرد احساس سلامتی کند و سالهای عمر را با راحتی و نشاط بیشتری طی کند. بزرگسالانی که اصول تغذیه صحیح را رعایت کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری ها قرار می گیرند و این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی آنان می شود .

از سالمندی نمی توان پیشگیری کرد اما حفظ سلامت در سنین سالمندی به عادات افراد در طول زندگی بستگی دارد. برای سالم ماندن در زمان سالمندی باید تغذیه صحیح، تحرک و فعالیت بدنی مناسب را در طول زندگی مد نظر قرار دهیم.

با افزایش سن نیاز به انرژی کاهش می یابد افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگهداشتن وزنشان هستند. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه کنید غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر مصرف کنند و مصرف مواد شیرین و چربی ها را نیز کاهش دهند. از آنجاکه در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می یابد، پروتئین مورد نیاز بدن باید گوشتهای کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند

جذب کلسیم و ویتامین دی بدن با افزایش سن کاهش می یابد بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) افزایش می یابد. بر این اساس توصیه می شود افراد بالای ۵۰ سال کلسیم مورد نیاز خود را از طریق مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و مکمل دارویی دریافت کنند.

با افزایش سن توانایی جذب ویتامین ب بدن کاهش می یابد. مصرف مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ و مورد تاکید قرار دهید

کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که غذاهای کم انرژی مصرف می کنند و یا مشکوک به سوء تغذیه هستند شایع است. نیاز مردان و زنان سالمند به آهن یکسان است .

زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر،گشنیز و بخش های تیره برگ از منابع آهن می باشند

اسیدهای چرب برای افراد در هر سنی از جمله افراد سالمند مهم هستند زیرا به جلوگیری از التهاب که می تواند باعث سرطان ، روماتوئید ، آرتروز و بیماری های قلبی شود کمک می کند.

اسیدهای چرب امگا ۳ را می توان در ماهی ساردین ، ماهی تن ، یافت. همچنین در دانه های کتان ، دانه های سویا ، روغن کانولا و گردو یافت می شود.

متخصصان تغذیه خوردن یک وعده اسیدهای چرب امگا ۳ را دو بار در هفته توصیه می کنند. مکمل های اسیدهای چرب امگا ۳ نیز موجود هستند اما حتماً قبل از شروع استفاده از آنها با ارائه دهنده بهداشت خود مشورت کنید

غذاهای غنی از فیبر

هر چه پیرتر می شویم ، سیستم هضم ما کندتر می شود. دیواره های دستگاه گوارش ضخیم می شوند و انقباضات کندتر و کمتر می شوند که ممکن است منجر به یبوست شود.

غذاهای غنی از فیبر با انتقال مواد غذایی از طریق دستگاه گوارش باعث هضم مناسب می شوند. همچنین مشخص شده است که این غذاها خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهند.

غذاهای غنی از فیبر شامل آجیل ، غلات سبوس دار ، نان و ماکارونی سبوس دار ، برنج قهوه ای ، نان قهوه ای ، میوه ها و سبزیجات است.

اهمیت آب در تغذیه سالمندان

بر طبق نظر محققان نوشیدن هشت لیوان آب روزانه در کنار فعالیت بدنی از اهمیت بالایی برای سلامتی برخوردار است.

با افزایش سن ، توانایی بدن در صرفه جویی در مصرف آب کاهش می یابد ، بنابراین سالمند اغلب احساس تشنگی نمی کند. با این حال ، بدن او هنوز به آب نیاز دارد.

کمبود آب بدن باعث خواب آلودگی و گیجی در میان سایر عوارض جانبی می شود بنابراین حفظ آب بدن ضروری است. اگر از رژیم غذایی توصیه شده با فیبر بالا استفاده می کنید ، باید مقدار زیادی آب بنوشید زیرا این فیبر آب زیادی را جذب می کند.

می توانید آب را در بطری های کوچک بریزید و در کل روز بنوشید ، نه اینکه در یک ظرف بزرگ نگهداری نمایید.

برای سالمندان مبتلا به بیماری کلیوی یا کبدی یک استثنا وجود دارد. لطفاً با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود در مورد مقدار مناسب آب مشورت کنید

غذاهای غنی از ویتامین C

ویتامین Cدارای خواص آنتی اکسیدانی است که اعتقاد بر این است که از سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. این ماده همچنین در تولید کلاژن نقش دارد ، که به پوست شما قابلیت ارتجاعی می دهد.

همچنین به ترمیم استخوان و دندان و به بهبود زخم کمک می کند. این ویتامین ضروری را می توان در میوه ها و سبزیجات یافت. مکمل ها نیز با تأیید ارائه دهنده خدمات بهداشتی قابل دسترس هستند.

غذاهای غنی از پتاسیم

این ماده در میوه ها و سبزیجات مانند موز ، آلو خشک و سیب زمینی یافت می شود. در حالی که کمبود پتاسیم یک مشکل بزرگ در سالمندان است ، اما مقدار زیادی از آن نیز خطرناک است ، بنابراین قبل از شروع مصرف مکمل ها با پزشک خود مشورت کنید.

منیزیم

این ماده قلب سالمند را سالم ، سیستم ایمنی بدن و استخوان های او را قوی نگه می دارد. هرچه پیرتر می شوید ، توانایی بدن در جذب منیزیم کاهش می یابد.این ماده غالباً در غلات کامل ، مغزها ، میوه های تازه و سبزیجات یافت می شود.

نکات تغذیه ای که به سالمندان توصیه می شود

۱. تعداد وعده‌های غذایی زیاد (حداقل روزی ۵ وعده) ولی حجم و مقدار در هر وعده کم باشد.

۲. در هر وعده غذایی حداقل ۳ گروه از گروههای مواد غذایی از جمله شیر و لبنیات ، نان و غلات ، گوشت و حبوبات ، میوه و سبزیجات مصرف کنید.

۳.شیر و لبنیات را (ترجیحا از نوع کم چرب) حداقل در وعده غذایی مصرف کنید.

۴.اگر بعلت مشکلات دندانی در غذا خوردن مشکل دارید غذا ها را نرم و بصورت پوره و سوپ یا آش مصرف کنید.

۵.مصرف تخم مرغ را به ۳ عدد در هفته محدود کنید.

۶.از مصرف غذاهای پرچرب سرخ شده، سس مایونز سبزیهای نفاخ مثل (کلم ، گل کلم و پیاز) پرهیز کنید.

۷.تا حد امکان مصرف ادویه و نمک و شکر را کم کنید.

۸.برای رفع یبوست از مقدار کافی مایعات، مواد پر فیبر مثل (سبزیجات ، میوه جات و مواد سبوس دار مثل نان بربری یا سنگک) مصرف کنید.

۹. برای جلوگیری از کم آب شدن بدن روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده تا قبل از ساعت ۸ شب بنوشید.

بیماری کرونا در هر سنی بخش های ضعیفتر را مورد حمله قرار می دهد، در سنین سالمندی به علت کاهش تحرک و کاهش متابولیسم بدن، مقاومت و توانایی بدن کاهش می یابدکاهش توده عضلانی و چربی در بدن افراد سالمند باعث می شود که بدن بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا قرار بگیرد.به همین خاطر توجه به حفظ توده عضلانی بدن در سالمندان و اضافه کردن منابع مناسب پروتئین و چربی کم خطر به برنامه تغذیه سالمندان در دوران کرونا اهمیت خاصی دارد.

چند نکته کلیدی درمورد تغذیه سالمندان در دوران کرونا

- مصرف مواد غذایی شیرین را کاهش دهید
- کنسروها و سوسیس و کالباس را از برنامه غذایی خود حذف کنید
- از ادویه هایی مانند زردچوبه و زعفران درچاشنی مواد غذایی استفاده کنید
- از جوانه گیاهانی مانند ماش، عدس در برنامه غذایی سالمندان استفاده شود.
- مصرف مغزهای خوراکی با رعایت میزان مصرف بسیار مفید است.
- برای تامین ویتامین سی بهتر است در کنار مکمل ها میوه های مانند پرتقال و گوجه بیشتر در استفاده شود

درکنار رعایت توصیه های غذایی داشتن خواب کافی و دوری از استرس باعث می شود که ابتلا به این بیماری کاهش یابد. استرس از جمله عواملی است که می تواند در سوخت وساز بدن اختلال ایجاد کند.