



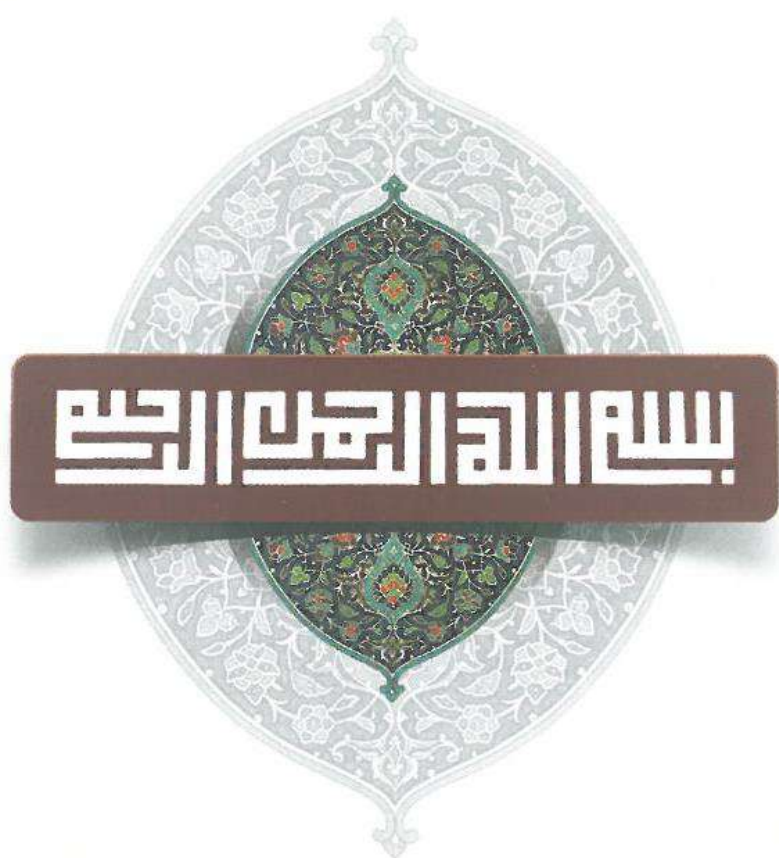
سازمان فرهنگی تفریحی
شهرداری اصفهان
ستاد فرهنگ سلامت



مرکز بهداشت استان
گروه سلامت خانواده و جمعیت
واحد بهبود تغذیه جامعه

تغذیه مناسب در دوران سالمندی





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه مناسب در دوران سالمندی

تهیه و تنظیم:

سهیلا داوری، مرجان منوچهری، دکتر آناهیتا بابک

ویراستاری:

دکتر پژمان عقدک، سکینه جعفری

سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان
ستاد فرهنگ سلامت

تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات، ارزش بسیار زیادی داشته است. استفاده از یک برنامه غذایی مناسب از بیماریهای زیر پیشگیری می کند:

چاقی - سوء تغذیه - پوکی استخوان - فشار خون بالا - چربی خون بالا - دیابت - سکتة های قلبی و مغزی - سرطان ها.



مقدمه

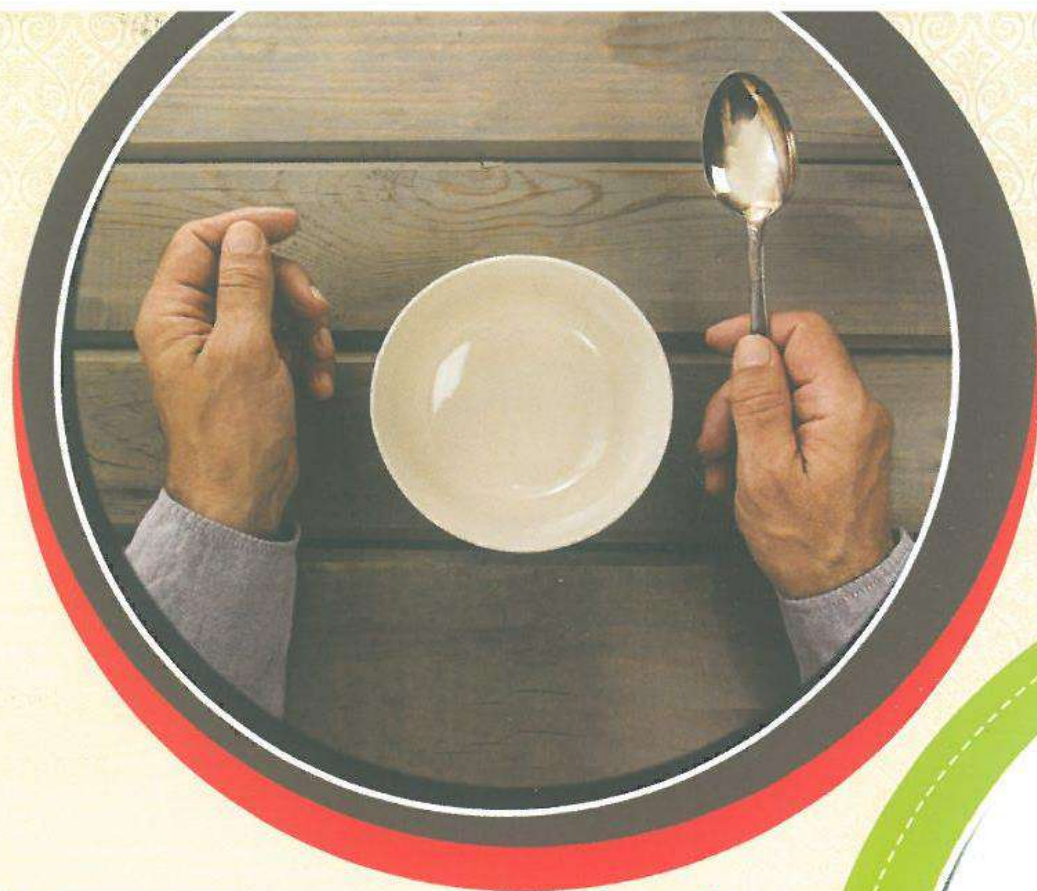
در دوران سالمندی به طور طبیعی تغییراتی در بدن سالمند ایجاد می شود که اجتناب ناپذیر است اما طبق تحقیقات به عمل آمده برخی عوامل می توانند سالمندی را به تاخیر بیندازند و یا از شدت تغییرات بکاهند.

عوامل تغذیه ای موثر در افزایش طول عمر

- خوردن مرتب غذا در هر وعده
- افزایش دفعات غذا خوردن در روز
- کم کردن حجم غذا در هر وعده
- استفاده از میوه و سبزی و لبنیات کم چرب در برنامه غذایی روزانه
- مصرف کم روغن ها و مواد غذایی چرب
- ثابت نگه داشتن وزن
- کاهش مصرف نمک (روزانه ۵ گرم) و مواد غذایی شور به مقدار زیاد

اهمیت تغذیه در دوران سالمندی

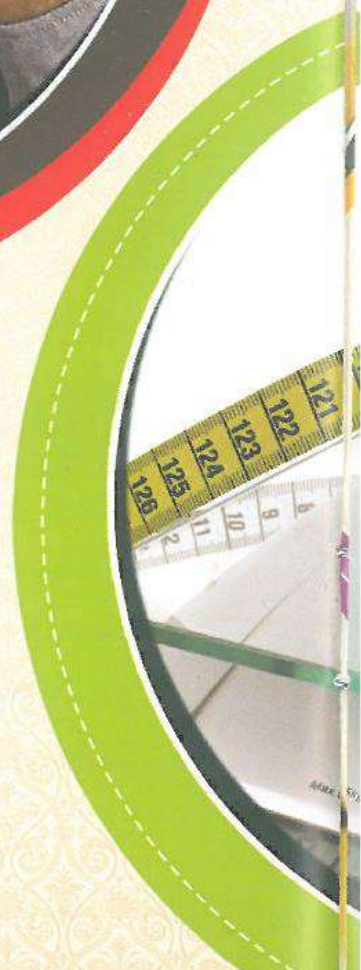
در تمام دوران زندگی تغذیه به عنوان عامل



خطر سوء تغذیه در سالمندی

با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن به طور طبیعی (مانند بی دندان) ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را در این گروه سنی افزایش می دهد که ابتدا با بی اشتها و سپس علائم خستگی، کاهش تحرک، ضعف و فراموشی و ناراحتیهای عصبی خود را نشان می دهد.

آگاهی از نیازهای غذایی و داشتن یک برنامه غذایی مناسب برای سالمندان ضروری است.





نیازهای غذایی سالمندان کدامند؟

انرژی (کالری)

بدن یک سالمند به انرژی کمتری نسبت به سایر گروه های سنی نیاز دارد توجه به این موضوع باعث داشتن وزن مناسب و در نتیجه پیشگیری از چاقی، فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا و بعضی از سرطان ها می شود.

- انرژی (کالری)
- قندها و مواد نشاسته ای
- پروتئین ها
- چربی ها
- ویتامین ها
- مواد معدنی
- آب



توصیه های مهم برای تامین انرژی

- افزایش مصرف غذاهای کم حجم، غنی از مواد مغذی و زود هضم
 - کاهش مصرف شیرینی جات و چربی ها
 - مصرف غذا به اندازه ای که وزن بدن را در حد طبیعی نگه دارد
- جدول زیر وزن طبیعی بر حسب قد مشخص می کند:

قد (سانتی متر)	۱۵۰	۱۵۵	۱۶۰	۱۶۵	۱۷۰	۱۷۵	۱۸۰	۱۸۵
حداقل وزن (کیلوگرم)	۴۹/۵	۵۳	۵۶/۵	۶۰	۶۳	۶۷/۵	۷۱/۸	۷۵/۵
حداکثر وزن (کیلوگرم)	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸	۷۲/۵	۷۶/۵	۸۱	۸۵/۵

قندها و مواد نشاسته ای

به مقدار زیاد و به عنوان منابع اولیه و مهم انرژی برای بدن مورد نیاز هستند اما در دوران سالمندی سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته ای کاهش می یابد و بدن نیاز کمتری به این مواد غذایی دارد.

توصیه های مهم برای تامین قندها و مواد نشاسته ای:

- بهتر است بیش از نیمی از انرژی را مواد نشاسته ای مانند برنج، نان، غلات و حبوبات تامین کنند.
- بیشتر از حبوبات، غلات سبوس دار و نانهای سبوس دار استفاده شود.
- مصرف مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق و ...)، میوه ها و برخی سبزی ها علاوه بر مواد قندی و نشاسته ای، تامین کننده ویتامین های ضروری و املاح نیز می باشند.





توصیه های مهم برای تامین پروتئین ها:

- ۲۵-۲۰٪ پروتئین مصرفی از نوع حیوانی باشد زیرا نسبت به پروتئین های گیاهی کامل تر هستند.

- در زمان ابتلا به بیماری و عفونت، اعمال جراحی و شکستگی های استخوانی پروتئین بیشتری مصرف شود.
- از پروتئین های با کیفیت بالا و کم کالری استفاده شود مانند: (گوشت های کم چربی - مرغ - ماهی - تخم مرغ - فرآورده های لبنی کم چرب - غلات و حبوبات)

پروتئین ها

در دوره سالمندی میزان نیاز به پروتئین به دلیل تحلیل عضلات افزایش می یابد. عدم توجه به این مهم باعث آسیب به سیستم دفاعی بدن شده و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند.

چربی‌ها

در دوران سالمندی نیاز به چربی کاهش می‌یابد.

توصیه‌های مهم برای تامین چربی‌ها:

- حداکثر ۳۰٪ کل انرژی دریافتی از چربی باشد.
- چربی به طور کامل از رژیم غذایی حذف نشود زیرا در بهبود طعم غذا، کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی و تامین‌کننده اسیدهای چرب ضروری است.
- روغن‌های حیوانی مصرف نشود و از روغن‌های گیاهی ترجیحاً روغن مایع (مانند روغن زیتون - کلزا - ذرت - سویا - کنجد - آفتابگردان و ...) استفاده شود.
- مصرف مواد غذایی مثل سوسیس و کالباس و همبرگر به حداقل برسد.
- مواد غذایی چون کله‌پاچه، مغز و دل و قلوه مصرف نشود.
- مصرف گوشت قرمز به علت وجود مقادیر زیاد چربی پنهان محدود گردد و در صورت وجود چربی‌های قابل رویت تا حد امکان قبل از پخت و مصرف جدا گردد.
- مصرف غذاهای سرخ‌شده تا حد امکان کاهش و بیشتر از غذاهای آب‌پز و بخارپز استفاده شود.
- بیشتر از ۳ الی ۴ عدد تخم مرغ در هفته مصرف نشود.
- روزانه به میزان کافی آب مصرف شود.
- مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته در مقابل بیماریهای قلبی و خصوصاً سکته قلبی حفاظت ایجاد می‌کند.



ویتامین ها

با افزایش سن میزان برخی ویتامین ها در بدن کاهش می یابد.

توصیه های مهم برای تامین ویتامین ها:

- برای اطمینان از دریافت ویتامین گروه ب: مصرف مواد غذایی مثل لبنیات - تخم مرغ - حبوبات و غلات سبوس دار - گوشت سفید - میوه و سبزی و جوانه غلات و حبوبات توصیه می شود.

- برای اطمینان از دریافت ویتامین د: حداقل ۲-۳ بار در هفته پوست خود را به مدت ۱۵-۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهید همچنین با مشورت پزشک همزمان روزانه یک عدد مکمل کلسیم یا کلسیم د استفاده شود.

- برای اطمینان از دریافت ویتامین ای: جوانه گندم - مغزها - دانه میوه ها - غلات سبوس دار - سبزی های دارای برگ تیره - روغن های گیاهی - زرده تخم مرغ توصیه می شوند.

- برای اطمینان از دریافت ویتامین آ: هویج - اسفناج - انبه - هلو - جعفری - گوجه فرنگی - طالبی - زردآلو و شلیل توصیه می شود.

- برای اطمینان از دریافت ویتامین ث: انواع میوه ها و سبزی های تازه مانند: گوجه فرنگی - مرکبات - کلم و گل کلم - توت فرنگی - طالبی - خربزه - فلفل سبز و دلمه ای - جعفری - نعناع - ساقه پیازچه - کیوی توصیه می شود.

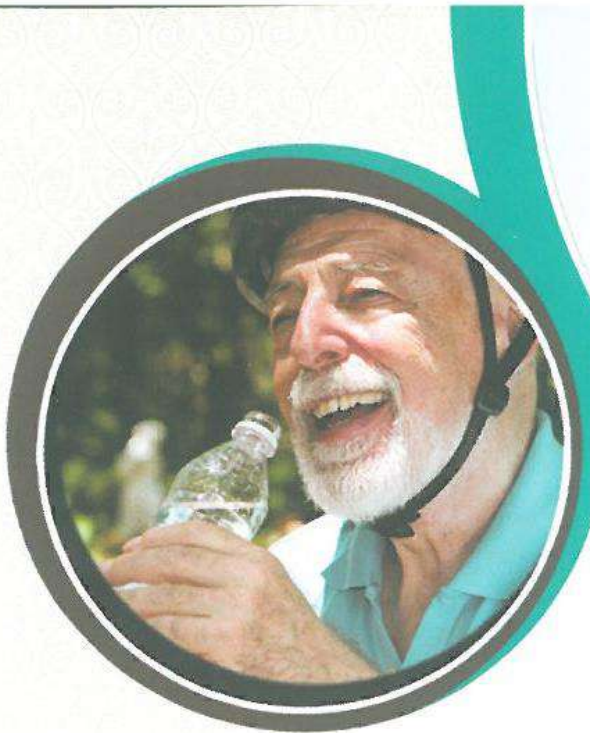
مواد معدنی

چهار ماده معدنی مورد نیاز سالمندان کلسیم، آهن، روی و منیزیم است.

توصیه های مهم برای تامین مواد معدنی:

- برای اطمینان از دریافت کلسیم: مصرف روزانه شیر و لبنیات به همراه مکمل کلسیم (با توصیه پزشک متخصص تغذیه) توصیه می شود.
- برای اطمینان از دریافت آهن: از نوشیدن چای و قهوه ۱-۲ ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید و از گوشت سفید و میوه های خشک شده و سبزی های سبزی تیره و سویا و مغزها و حبوبات استفاده شود.
- برای اطمینان از دریافت روی: از گوشت سفید - شیر - حبوبات - نان گندم سبوس دار استفاده شود.
- برای اطمینان از دریافت منیزیم: از آجیل و سویا استفاده شود.





آب

در دوران سالمندی احساس تشنگی کاهش می یابد بنابراین یک سالمند نباید صرفاً زمانی که تشنه می شود آب بنوشد.

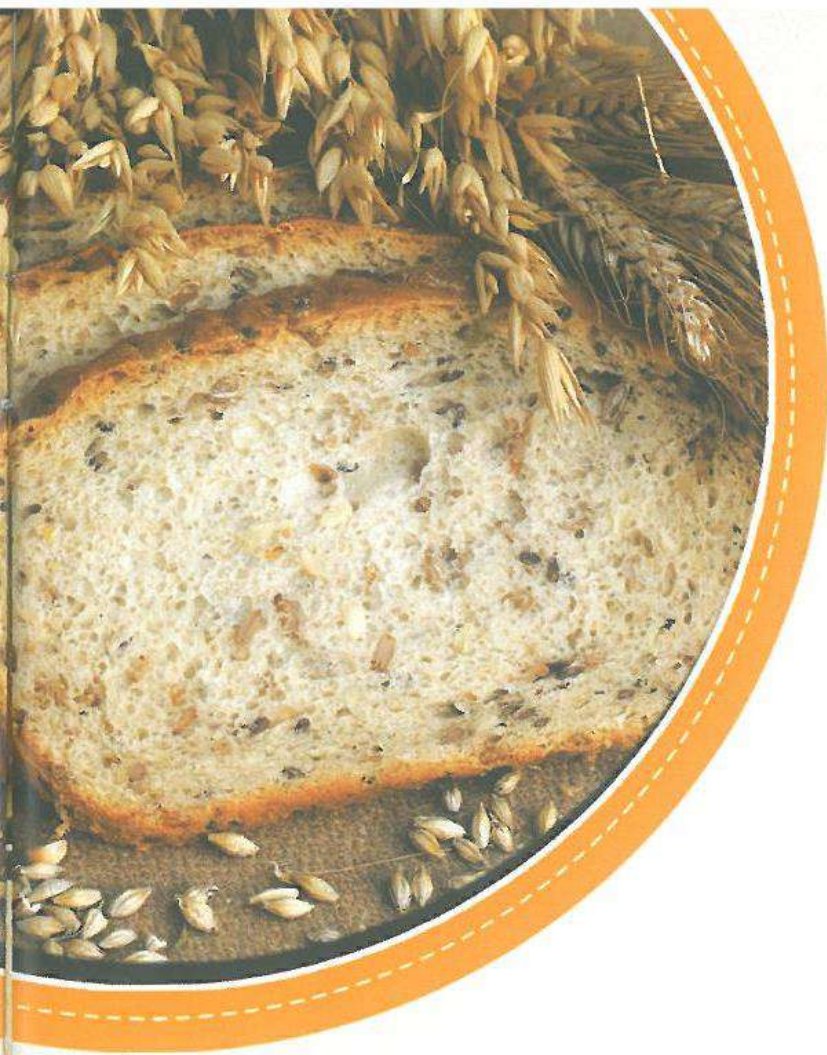
توصیه های مهم برای تامین آب:

- یکی از مواد مهم بدن است که برای کار طبیعی کلیه و دفع مواد زائد و سموم بدن جلوگیری از کم آبی، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست لازم است.

- روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات و ترجیحاً آب نوشیده شود حتی اگر تشنگی وجود ندارد.
- به دلیل مصرف انواع قرص و داروها در دوران سالمندی خوردن آب از اهمیت زیادی برخوردار است.
- در سالمندی که دچار کم آبی شده، علائم گیجی، یبوست، خواب آلودگی، عفونت ادراری و اختلال در عملکرد قلب ایجاد می شود.
- در شرایط آب و هوای گرم، هنگام مصرف داروهای ملین و ادرار آور، ابتلا به اسهال و تب و در هنگام ورزش و فعالیت بدنی، آب بیشتری مصرف شود.

راهنمای تغذیه در دوره سالمندی





یک سالمند باید از چهارگروه اصلی غذایی و به میزانی که توصیه می‌گردد مصرف کند:

گروه‌های غذایی کدامند؟

- گروه نان و غلات
- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها
- گروه گوشت - تخم مرغ - حبوبات و مغزها
- گروه متفرقه

گروه نان و غلات

نقش این گروه در بدن، تامین انرژی و سلامت سیستم عصبی است. یک سالمند در طول یک روز بسته به میزان فعالیت به ۶-۱۱ سهم از مواد غذایی این گروه نیاز دارد.

یک کف دست نان سنگک یا تافتون یا بربری یا ۴ کف دست نان لواش یا نصف لیوان برنج پخته شده و یا نصف لیوان ماکارونی پخته شده یک سهم محسوب می‌شوند.

توصیه‌های مهم:

- مصرف غلات به همراه حبوبات (مانند عدس پلو، لوبیا پلو) و یا غلات به همراه لبنیات (مثل شیربرنج، سوپ جو، نان و پنیر) مجموعه کاملی از پروتئین می‌باشد.

گروه میوه ها و سبزی ها

نقش این گروه افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها -
ترمیم زخم ها - سلامت چشم - پوست و کمک به سوخت
و ساز بدن است.

یک سالمند در طول یک روز به ۲-۴ سهم از میوه ها و ۳-۵
سهم از سبزی ها نیاز دارد.

یک عدد میوه متوسط (مانند سیب - پرتقال - هلو) یا ربع یک
طالبی متوسط یا نصف لیوان گیلان یا نصف لیوان حبّه انگور
یا ۳ عدد زردآلو یا سه چهارم لیوان آب میوه طبیعی یا یک لیوان
سبزی برگ خرد شده مثل کاهو و اسفناج یا نصف لیوان سبزی
پخته یا یک لیوان سایر سبزی های خام برگ دار یا یک عدد
سیب زمینی متوسط معادل یک سهم محسوب می گردند.

توصیه های مهم:

- بهتر است میوه و سبزی مورد نیاز روزانه، در چهار وعده
مصرف شود.

- میوه ها و سبزی ها به دلیل داشتن فیبر، علاوه بر
پیشگیری از یبوست باعث کاهش کلسترول و
فشار خون نیز می شوند و از بالا رفتن قند خون
جلوگیری می نمایند.





گروه گوشت تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

- توصیه های مهم:
- پروتئین های گیاهی را باید با یکدیگر مصرف کرد تا کامل گردد.
- ماهی های کوچک (کیلکا) به دلیل اینکه می تواند با استخوان مصرف شود علاوه بر پروتئین، کلسیم و ویتامین د نیز دارد و برای پیشگیری از پوکی استخوان مناسب است.
- سویا سرشار از پروتئین - کلسیم - ویتامین های گروه ب و امگا ۳ است و در پیشگیری بسیاری از بیماری ها به خصوص پوکی استخوان نقش مفیدی دارد.

- یک سالمند در طول یک روز به ۲-۳ سهم از این گروه غذایی نیاز دارد.
- ۲-۳ قطعه گوشت خورشتی پخته شده یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته شده یا نصف سینه مرغ کوچک و یا یک سوم لیوان مغزهای گیاهی یک سهم محسوب می شوند.
- ترکیب مقداری از مواد فوق در یک روز توصیه می شود.

گروه شیر و لبنیات

نقش این مواد کمک به استحکام دندان و استخوان ها و سلامت پوست است.

- یک سالمند در طول یک روز به ۲-۳ سهم از این گروه مواد غذایی نیاز دارد.
- یک لیوان شیر کم چرب یا یک لیوان ماست کم چرب یا به اندازه ی دو قوطی کبریت پنیر یا ۲ لیوان دوغ کم نمک یا سه چهارم لیوان کشک با غلظت متوسط یا ۱/۵ لیوان بستنی معادل یک سهم می باشند.



۱۴

گروه متفرقه

شامل شیرینی ها - شربت ها - روغن ها - ترشیجات - نمک و قند و شکر است که سالمندان باید کمتر از آنها استفاده کنند. مصرف غذاهای کم چرب - کم کلسترول - کم نمک و پرفیبر در سالمندان تاکید می شود.





آیا می دانید؟

- مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده - پانکراس - پستان - پروستات و رحم را کم می کند.
- مصرف کمتر روغن های جامد و نمک - باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می کند.
- مصرف روزانه یک یا دو وعده از میوه ها و سبزی های تازه، خطر بیماری قلبی را ۳۰٪ کاهش می دهد و همچنین خطر ابتلا به سرطان ها را کم می کند.
- مصرف ۲-۳ وعده ماهی در هفته، خطر بیماری های قلبی و عروقی و آلزایمر را کاهش می دهد.
- مصرف مواد غذایی چون مغز، دل و جگر گاو و گوسفند، زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ پوست نگرفته و لبنیات پرچرب، باعث افزایش چربی خون شده و در دراز مدت باعث سختی عروق و افزایش فشار خون می گردد.

غذای سالمندان باید ساده و کم حجم باشد و تمام نیازهای بدن را تامین کند.

**در صورت وجود سوال یا مشکل به نزدیکترین مرکز
بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت محل زندگی خود
مراجعه کنید.**

منابع:

بسته خدمت تغذیه در طرح نوین نظام تحول سلامت در
حوزه بهداشت - دفتر بهبود تغذیه جامعه - دیماه ۱۳۹۳
راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی
(جلد یک) دکتر سهیلا خوش بین و همکاران - ۱۳۸۶
تغذیه سالم در سلامت و بیماری - دکتر پریسا ترابی،
فریبا کلاهدوز - ۱۳۸۳



سازمان فرهنگی تفریحی
شهرداری اصفهان
ستاد فرهنگ سلامت



مرکز بهداشت استان
گروه سلامت خانواده و جمعیت
واحد بهبود تغذیه جامعه

خیابان لاله، روبروی ترمینال باقوشخانه،
خیابان طبیب اصفهانی



۰۳۱-۳۴۴۸۷۷۵۳
۰۳۱-۳۴۴۸۷۷۵۴



۳۰۰۰۴۸۴۵۸۵

www.isfahansalamat.ir