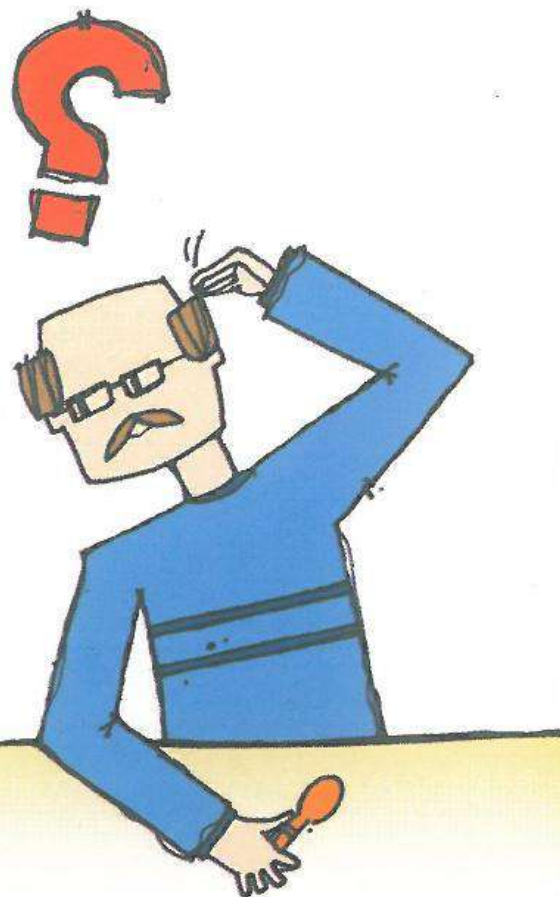
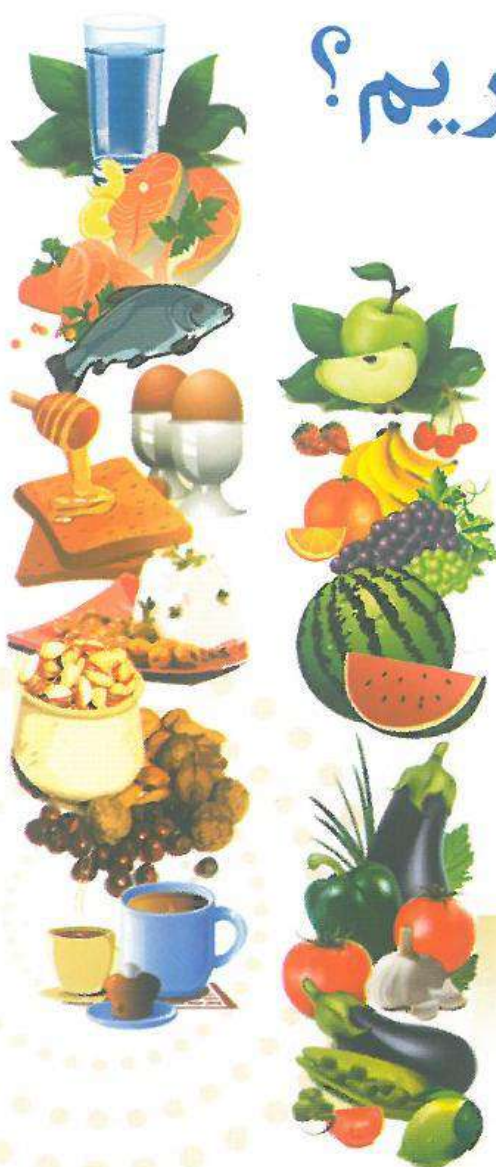


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

درسین بالای ۶۰ سالگی چه بخوریم؟



با همکاری اداره سلامت سالمندان

◀ ویژه مردم



در سنین بالای ۶۰ سال چه بخوریم؟

تهیه و تدوین: دکتر پریسا ترابی، دکتر زهرا عبداللهی

گرافیک: مهسا ترابی

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۰-۶۹-۳

تیراژ: ۳۰۰۰۰ نسخه

ترابی، پریسا، ۱۳۵۰- در سنین بالای ۶۰ سال چه بخوریم؟/تهیه و تدوین: دکتر پریسا ترابی، زهرا عبداللهی؛ [برای: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه، قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۰. ۲۴ ص: مصور(رنگی)، جدول: ۲۱ × ۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۰-۶۹-۳

عنوان روی جلد: در سنین بالای ۶۰ چه بخوریم؟ ویژه مردم

سالمندان-تغذیه/غذاهای رژیمی/عبداللهی، زهرا

ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰/۴۴۴/۶/۷۷۷ RW

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۳۰۱۳

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۸۴۶



انتشارات اندیشه ماندگار

قم / خیابان صفائیه (شهدا)/ انتهای کوی بیگدلی/ نبش کوی

شهید گلدوست / پلاک ۲۸۴

صندوق پستی: ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳

تلفن: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳-۰۲۵۱/۷۷۳۶۱۶۵-۷۷۴۲۱۴۲

توجه به تغذیه در سنین بالای ۶۰ سال به دلیل تغییر نیازهای تغذیه‌ای بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. نیاز به مواد مغذی متاثر از داروها، بیماری‌ها و پدیده‌های طبیعی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است.

مهمترین توصیه تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف او باشد. انتخاب نوع غذا در برنامه غذایی روزانه بر سلامت فرد تاثیرگذار است. نکته اساسی در برنامه غذایی، استفاده از گروه‌های مختلف غذایی با تاکید بر کاهش مصرف چربی و نمک و افزایش مصرف غذاهای پرفیبر است.

اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، چربی خون بالا و دیابت از مشکلات شایع این سنین است که عمده‌ترین راه کنترل آن‌ها تغذیه مناسب و پیروی از یک الگوی تغذیه‌ای صحیح می‌باشد.





چند توصیه کلیدی زیر به بهبود وضعیت تغذیه این گروه سنی کمک می‌کند:

* روزانه حداقل ۶ لیوان (۱۵۰۰ میلی‌لیتر) مایعات ترجیحاً آب برای پیشگیری از یبوست و کم‌آبی بدن مصرف کنید، زیرا علی‌رغم نیاز واقعی به مایعات ممکن است کمتر احساس تشنگی کنید و به همین دلیل احتمال ایجاد کم‌آبی در بدن و یبوست افزایش یابد.

* با افزایش سن نیاز به انرژی کم می‌شود زیرا در این سنین فعالیت بدنی کمتر شده و در نتیجه بدن نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگه‌داشتن وزن است. برای محدود کردن دریافت انرژی، لازم است غذاهای کم‌حجم و غنی از مواد مغذی (پروتئین، ویتامین و املاح معدنی) را بیشتر مصرف کنید و مصرف مواد شیرین و چربی‌ها را نیز کاهش دهید.

* پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم‌چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم‌مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم‌چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف

شوند تمامی نیاز بدن به پروتئین را تامین می کنند. به طور کلی مصرف روزانه دو سهم گوشت، ماهی یا تخم مرغ توصیه می شود که هر سهم معادل ۶۰ گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشی) یا دو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته (معادل نصف لیوان حبوبات خام) یا یک لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه) است. لازم به یادآوری است که مواد این گروه قابل جایگزینی با یکدیگر می باشند و در افراد سالم مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ، مطلوب است.

✿ جذب کلسیم و تولید ویتامین D در بدن با افزایش سن کاهش می یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی های استخوانی می شود. بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی از کلسیم (مانند شیر و ماست و ...) و ویتامین D (استفاده از نور آفتاب، زرده تخم مرغ، جگر و ماهی) افزایش می یابد. قرار گرفتن روزانه به مدت حدود ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید و مصرف مکمل ویتامین D و کلسیم با نظر پزشک توصیه می شود. لبنیات از منابع غنی کلسیم هستند. در برخی افراد که دچار عدم





تحمل گوارشی شیر تازه هستند، سایر غذاهای غنی از کلسیم از جمله ماست کم چرب، پنیر کم نمک و کشک پاستوریزه و کم نمک را به عنوان جایگزین شیر مصرف کنید. همچنین می توان شیر بدون لاکتوز را در این موارد مصرف کرد. مصرف روزانه حداقل ۲ سهم از انواع لبنیات در روز ضروری است. هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵-۶۰ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) یا یک لیوان کشک پاستوریزه.

❁ با افزایش سن، توانایی جذب ویتامین B_{12} بدن کاهش می یابد. مصرف گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ را به عنوان منابع ویتامین B_{12} مد نظر قرار دهید.

❁ کمبود ویتامین B_6 در این سن شایع است زیرا با بالا رفتن سن، سوخت و ساز این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می یابد. از طرف دیگر مصرف ناکافی گوشت، دریافت این ویتامین را نیز کاهش می دهد. روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار) را مصرف نمایید.

❁ کم‌خونی فقر آهن در سنین بالا نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که غذاهای کم انرژی مصرف می‌کنند و یا مشکوک به سوء تغذیه هستند شایع است.

نیاز مردان و زنان در سن بالای ۶۰ سال به آهن یکسان است. مصرف چای خصوصاً بلافاصله بعد از غذاهای گیاهی حاوی آهن مانند حبوبات و غلات از جذب آهن جلوگیری می‌کند. بنابراین از مصرف چای از یک ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا خودداری کنید. زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، حبوبات و سبزی‌های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز، انواع خشکبار مثل خرما، کشمش، توت خشک، انواع مغزها مثل پسته، گردو، بادام و فندق از منابع خوب آهن به شمار می‌روند و در میان وعده‌ها بخشی از آهن مورد نیاز را تامین می‌کند.

❁ نقش روی در بدن ترمیم بافت‌ها و افزایش ایمنی بدن است. بطور کلی مصرف روی در این سنین پایین است. به علاوه ممکن است با بالا رفتن سن، جذب روی در بدن کمتر شود. برخی از داروها مانند مکمل‌های آهن و کلسیم در صورت مصرف همزمان





با غذاهای حاوی روی می‌توانند سبب کمبود روی در بدن شوند. گوشت، شیر، حبوبات و گندم از منابع غنی روی می‌باشند. برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که بطور طبیعی همزمان با افزایش سن بروز می‌کند مانند کم‌اشتهایی، کاهش حس چشایی و انواع مشکلات پوستی.

❖ منیزیم یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه‌ای در این سنین می‌باشد و در افراد مبتلا به سوء تغذیه و سوء جذب مواد غذایی نیز بیشتر مشاهده می‌شود. منابع غذایی منیزیم عبارتند از: آجیل، لوبیای سویا، دانه کامل ذرت، ملاس، ادویه‌ها، اسفناج، نخود سبز، جگر و گوشت گاو.

❖ اسیدفولیک یکی از ویتامین‌های گروه B است که در خونسازی، کاهش هموسیستئین بالا و در نتیجه کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، جلوگیری از افسردگی و آلزایمر نقش دارد. هم‌چنین اسید فولیک در پیشگیری از ابتلا به سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ، سینه، مری و معده موثر است. با مصرف منابع غذایی غنی

از اسید فولیک شامل اسفناج، سبزی‌های برگ سبز و تیره، سبزی خوردن، کاهو، خیار، نخود فرنگی، کلم بروکلی، کلم برگ، لوبیای سویا، انواع گوشت، سبزی‌های ریشه‌ای، غلات کامل، جوانه گندم، انواع حبوبات، مرکبات، توت فرنگی و موز می‌توان از بروز کمبود اسیدفولیک پیشگیری کرد.

✱ مصرف چربی‌ها باید در برنامه غذایی محدود شود. در جدول زیر، مقدار کلسترول موجود در برخی مواد غذایی آورده شده است:

ماده غذایی	یک لیوان شیر بدون چربی	نصف لیوان بستنی	یک لیوان شیر پر چربی	یک قاشق مربا خوری کره	۹۰ گرم گوشت گوسفند و گوساله	۹۰ گرم گوشت مرغ	یک عدد تخم مرغ درشت	۹۰ گرم جگر گاو و گوساله و گوسفند	۹۰ گرم مغز گاو و گوسفند
کلسترول (mg)	۵	۲۷	۳۳	۳۱	۵۶	۸۵	۲۱۸	۳۳۰	۱۴۲۰

با افزایش سن مقدار توده چربی بدن افزایش می‌یابد و به همین علت احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر افزایش فشارخون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد.





بنابراین کاهش مصرف چربی به پیشگیری از چاقی، عقب انداختن بروز سرطان، افزایش فشار خون و سایر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. محدودیت شدید کنترل چربی خون برای سنین ۵۰ تا ۷۰ سال مفید است ولی این محدودیت شدید مصرف غذاهای چرب و کنترل چربی خون برای سنین بالای ۷۰ سال ضروری نیست.

برای کاهش مصرف چربی‌ها به نکات زیر توجه کنید:

* چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنید.

* مصرف گوشت قرمز در وعده‌های غذایی را کم کنید زیرا گوشت حاوی چربی پنهان نیز می‌باشد.

* حتی‌الامکان از مواد غذایی پرفیبر بیشتر مصرف کنید زیرا فیبر موجود در مواد غذایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده به کنترل سطح کلسترول خون کمک می‌کند.

* از مصرف کله‌پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند تا حد ممکن خودداری کنید.

* از مصرف غذاهای آماده پرچربی و شور مانند سوسیس، کالباس و همبرگر اجتناب نمایید.

* قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.

* مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دوبار در هفته ماهی مصرف کنید. برای بهبود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطرو آب لیمو به آن اضافه کرد.

* چنانچه سطح چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشار خون بالا یا چاقی است، حداکثر ۳ عدد تخم‌مرغ در هفته مصرف شود. لازم به ذکر است که این تعداد تخم‌مرغ در انواع کوکو، کیک و کلیه غذاهای حاوی تخم‌مرغ نیز محاسبه می‌شود. این محدودیت مربوط به زرده تخم‌مرغ است و سفیده تخم‌مرغ فاقد کلسترول بوده و دارای پروتئین با ارزش و مناسبی می‌باشد.

* شیر و لبنیات کم‌چرب را جایگزین نوع پرچرب نمایید.

* کره، خامه، سرشیر و بستنی جزو گروه شیر و لبنیات نیستند.





مصرف آنها را به دلیل اینکه حاوی کلسترول هستند بسیار محدود کنید.

✱ از مصرف زیاد شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس و سس‌های چرب اجتناب کنید.

✱ از سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات، غلات و نان‌های سبوس‌دار که حاوی مقدار زیادی فیبر و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان و مقدار کمی چربی هستند و از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند به میزان کافی استفاده نمایید. البته در مصرف این مواد غذایی نیز نباید زیاده‌روی کرد زیرا مصرف بیش از حد نیاز آنها نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می‌شود.

استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها را به میزان ۵ سهم در روز، گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها ۲-۳ واحد در روز و نان و غلات ۱۱-۶ واحد در روز توصیه می‌شود. بهتر است تا حد امکان میوه و سبزی‌ها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزی‌ها بهتر است آنها را بخارپز کرد تا خواص تغذیه‌ای آنها حفظ شود.

* در سالاد به جای سس‌های چرب، از کمی روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر استفاده کنید. همچنین می‌توانید ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کنید.

* مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید و ترجیحاً غذا را به صورت آب‌پز، بخارپز، کباب‌شده یا تنوری تهیه کنید. برای سرخ کردن مواد غذایی (در حد تفت دادن)، از روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی به مقدار کم بجای روغن‌های جامد و مایع معمولی استفاده کنید.

* بجای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن کلزا به مقدار کم استفاده کنید.

* روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن‌های مایع به حرارت بالا حساس است. آن را به عنوان جانشینی برای سس‌های سالاد مصرف کنید.

* در مورد ظرف نگهداری روغن تاکید می‌شود که این ظروف باید سالم و غیرقابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشند. روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شود. همچنین در





هنگام خرید روغن باید به مشخصات روی برچسب توجه کرد (نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه‌ای کاملاً باید روی آن ذکر شده باشد). در منزل هم روغن مایع را در ظرف دربسته و در جای تاریک و خنک مثل داخل کابینت آشپزخانه نگهداری کنید. قرار دادن ظرف روغن کنار اجاق گاز به دلیل گرما موجب فساد روغن می‌شود.

بهتر است دو نوع روغن در منزل داشته باشید: روغن مایع معمولی و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی زیرا هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع برای طبخ غذا و افزودن به سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید.

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است اما این به معنی آن نیست که از این نوع روغن می‌توان به دفعات مکرر برای سرخ کردن استفاده کرد. روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر دو تا سه بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی قابل استفاده است و پس از آن باید دور ریخته شود.

راه‌های ساده

برای حل مشکلات غذا خوردن در سنین بالای ۶۰ سال

بسیاری از افراد در این سنین در انتخاب و خوردن غذای مناسب با مشکل مواجه هستند. در اینجا به این مشکلات اشاره شده و راه‌های مناسب برای آن‌ها ارائه شده است. ممکن است این راه‌حل‌ها گاهی بسیار پیش پا افتاده به نظر برسند ولی با مرور کردن آن‌ها می‌توان بهترین راه حل را برای مشکل در غذا خوردن خود انتخاب کرد.

آیا نمی‌توانید غذا را خوب بجوید؟

ممکن است در خوردن موادی مانند میوه، سبزی، گوشت و مغزها (مانند بادام، پسته، فندق، گردو و ...) به علل مختلف مشکل داشته باشید.



راه حل: غذاهای دیگر را امتحان کنید:

این‌ها را امتحان کنید:	به جای:
آب میوه طبیعی و تازه، میوه پخته شده، میوه رنده شده به شکل پالوده و یا خرد و ریز شده	میوه‌های تازه
آب سبزی‌ها (مانند آب هویج و آب گوجه‌فرنگی) سبزی‌های پخته و له شده (گل کلم، لیو، هویج، سیب‌زمینی، کرفس و ...)، نخود فرنگی و لوبیا سبز	سبزی‌های خام
گوشت چرخ کرده (مرغ و گوشت قرمز)، تخم مرغ، پروتئین سویا	تکه‌های سفت گوشت
نان‌های حجیم تازه مانند نان‌های صنعتی، کلوچه‌های نرم، حبوبات کاملاً پخته مانند خوراک لوبیا یا عدسی، برنج (کته)	نان‌ها و حبوبات سفت
مغزهای خرد و نرم شده	مغزها (بادام، پسته فندق، گردو و ...)

آیا مشکل نفخ و برگشت غذا از معده دارید؟

نفخ، گاز زیاد و ناراحتی‌های معده ممکن است سبب شود از مصرف برخی مواد غذایی خودداری کنید. این مشکل موجب محرومیت شما از برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مانند آهن و کلسیم، فیبر و پروتئین می‌شود.

راه حل:

قبل از استفاده از حبوبات برای مدت ۳-۴ ساعت آن‌ها را در آب بخیسانید و سپس آب آن را دور ریخته و حبوبات را برای طبخ به غذا (آش، آب گوشت و انواع خورش‌ها) اضافه کنید.

به جای:	این‌ها را امتحان کنید:
شیر، شیر سرد	ماست کم چرب، پنیر کم چرب، شیر گرم به شکل ساده و یا داخل فرنی، شیر برنج و سوپ، کشک به شکل ساده و یا داخل انواع آش، کشک بادمجان و یا همراه کدو
انواع سبزی‌های برگ‌دار و کلم خام	آب سبزی‌ها مانند آب هویج و آب گوجه‌فرنگی و سبزی‌های پخته مانند لوبیا سبز، هویج و سیب‌زمینی
میوه تازه	آب میوه طبیعی تازه و کمپوت‌های کم شیرین تهیه شده از انواع میوه‌ها





آیا نمی‌توانید خرید کنید؟

ممکن است خرید کردن برای شما مشکل باشد مثلاً قادر به پیاده‌روی و یا ایستادن به مدت طولانی نباشید.

راه حل:

- از مغازه‌های محله خود بخواهید که سفارش‌هایتان را به منزل بیاورند. برخی از مغازه‌ها سرویس رایگان دارند و عده‌ای بابت این سرویس ممکن است هزینه کمی دریافت کنند.

- ممکن است برخی رابطین بهداشت یا افرادی در محله شما داوطلب کمک در تهیه مواد غذایی باشند. می‌توانید از مغازه‌ها یا مراکز بهداشتی درمانی محل اقامت خود در پیدا کردن این افراد و تهیه مواد غذایی خود کمک بگیرید.

- می‌توانید از اعضای خانواده و یا همسایگان خود بخواهید زمانی که برای خرید خود از منزل خارج می‌شوند برای شما نیز خرید کنند.

آیا نمی‌توانید آشپزی کنید؟

ممکن است در طبخ غذا با مشکلاتی مواجه باشید مثلاً بلند کردن ظروف، قابلمه و ماهی تابه و یا ایستادن به مدت طولانی حین آشپزی برایتان دشوار باشد.

راه حل:

- غذای خود را به صورت گروهی مثلاً با همسایگان یا دوستان و آشنایان تهیه و میل کنید تا از مشارکت دیگران نیز در تهیه غذا بهره مند شوید.
- زندگی در نزدیکی فرزندان و آشنایان سبب می‌شود بتوانید از آنان در تهیه غذا کمک بگیرید.

آیا میل به غذا خوردن ندارید؟

گاهی احساس تنهایی سبب بی‌اشتهایی می‌شود. حتی ممکن است تنهایی مانع شود که غذا را فقط برای خودتان تهیه و طبخ کنید. شاید غذاها به نظر خیلی بی‌مزه و یا حتی بدمزه به نظر برسند. این مشکل ممکن است از عوارض داروهایی که مصرف می‌کنید یا



به علت بالا رفتن سن و یا کم شدن طبیعی حس ذائقه باشد.

راه حل:

- تا حد امکان غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان خود صرف کنید.

- با سایر دوستان هم سن خود گروهی را تشکیل دهید و غذای خود را به شکل دوره‌ای در کنار هم صرف کنید.

- با پزشک خود در مورد داروهایتان مشورت کنید تا در صورت تاثیر دارو بر اشتها، آنها را تغییر دهد و یا اگر از انواع مختلف داروها استفاده می‌کنید در صورت امکان تعداد آن‌ها را کاهش دهد.

- با افزودن انواع سبزی‌های خشک معطر، آب نارنج و آب لیموی تازه به غذایتان، طعم غذا را مطلوب‌تر کنید تا اشتهایتان برای غذا تحریک شود. این افزودنی‌ها می‌توانند جایگزین مناسبی برای نمک در غذا نیز باشند.