

اهمیت گروه‌های غذایی در تأمین سلامت سالمندان

تغذیه در دوره سالمندی اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا عامل مهمی در تأمین سلامت است.

بهترین راه‌های تأمین این نیازها:

مصرف روزانه از هر یک از گروه‌های غذایی اصلی یعنی شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات و میوه‌ها و سبزیجات است.

در هر وعده غذا حداقل از ۳ گروه غذایی استفاده کنید.

مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید.

سه وعده غذای اصلی و دو وعده سبک تر در بین آنها معمولاً مناسب است.

شکر، نمک، روغن و غذاهای پر چرب و سرخ شده را کمتر مصرف کنید.

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است.

مهمترین ماده مغذی این گروه کلسیم می باشد. این ماده در سلامت دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود. نقش کلسیم در استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها و سلامت پوست مهم است.

لبنیات مصرفی بهتر است پاستوریزه، کم چرب و کم نمک باشد



گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات، و مغزها است.

عضلات محل ذخیره پروتئین است و از آنجایی که در سنین سالمندی عضلات تحلیل می رود در نتیجه باید پروتئین بیشتری مصرف شود. کمبود پروتئین به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند.



توصیه می شود حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد پروتئین مصرفی از نوع حیوانی باشد زیرا پروتئین‌های حیوانی نسبت به پروتئین‌های گیاهی کامل تر هستند.

گوشت‌های کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فراورده‌های لبنی بدون چربی یا کم چرب، غلات و حبوبات از منابع کم کالری و با کیفیت بالای پروتئین می باشند.



گروه نان و غلات

سومین گروه مواد غذایی شامل انواع نان ، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت است

نقش گروه نان و غلات در بدن **تامین انرژی و سلامت سیستم عصبی** است
مواد نشاسته ای به عنوان **منابع اولیه و مهم انرژی** برای بدن مورد نیاز هستند.



از حبوبات و غلات سبوس دار بیشتر استفاده کنید

مصرف غلات همراه حبوبات مثل عدس پلو ، لوبیا پلو، آش جو و **همچنین غلات همراه لبنیات** مثل شیر برنج ، سوپ جو یا شیر، ماکارونی با پنیر ، نان و پنیر **مجموعه پروتئینی کاملی** را برای بدن فراهم می کند .



گروه میوه و سبزیجات

این گروه شامل انواع میوه ها و سبزی ها است که **ویتامین ها و مواد معدنی** بسیار زیادی دارند

مصرف میوه ها و سبزیجات در **افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها ، ترمیم زخم ها ، سلامت چشم ، پوست و کمک به سوخت و ساز بدن** نقش دارند .

انواع **سبزیجات و میوه ها** مثل ، پرتقال ، نارنگی ، لیمو ، کیوی و توت فرنگی **سرشار از ویتامین C** هستند.

سبزی های دارای رنگ سبز تیره ، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل طالبی ، زرد آلو و شلیل **ویتامین A** مورد نیاز بدن را تامین می کنند .
زیتون و سبزی هایی که برگ سبز تیره دارند دارای **ویتامین E** هستند.



سالمندان گرامی

کلیه مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه های بهداشت آماده ارائه آموزش های لازم در زمینه تغذیه سالم در دوره سالمندی می باشند.

راهنمای

تغذیه مناسب

ویژه : سالمندان سالم



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی البرز
معاونت بهداشتی

Www.mdr.abzums.ac.ir

تلفن تماس ۳۲۵۴۸۴۷۹