

کلیدهای پیری سالم

چگونه با تغذیه مناسب از بدن خود در میانسالی و بعد از آن حمایت کنیم؟

مصرف مکمل ها

در سنین بالاتر مصرف مکمل ها برای تامین ویتامین های بدن اهمیت بیشتری پیدا می کند؛ از جمله ویتامین D که نقش بسیار مفیدی در سلامت و پیشگیری از بیماری ها دارد. اهمیت این ویتامین در زمان اوج کرونا به خوبی شناخته شد. مطالعات نشان داد مرگ میر ناشی از کرونا در میان افراد با ویتامین D زیر ۳۰ بیشتر بوده است. یکی دیگر از ویتامین های مفید، B12 است، این ویتامین در محیط اسیدی معده جذب می شود، اما با توجه به اینکه در سالمندی اسیدیته معده کاهش پیدا می کند جذب این ویتامین به طور کامل انجام نمی گیرد. در اثر کاهش این ویتامین در بدن امکان دارد اختلالات قلبی و حتی نوروپاتی هایی در اندام های محیطی ایجاد شود.



تغییرات، هیچ گاه ناگهانی رخ نمی دهد و کاملاً تدریجی است. بر اساس شرایط ژنتیک و تغییرات فیزیکی که فرد داشته و مجموعه عوامل محیطی، این تغییرات می تواند در هر فرد متفاوت باشد؛ به عنوان مثال از ۵۰ سالگی به بعد ضرورت دارد که افراد روند تغذیه ای خود را به سمت شیوه تغذیه افراد سالمند پیش ببرند. دکتر خدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با بیان این مطلب می گوید: «افراد میانسالی باید مصرف مواد پرکالری را کم کنند و پروتئین، انواع سبزی، صیفی و میوه بیشتری در رژیم غذایی روزانه داشته باشند. مصرف شیرینی و شکلات هم در این افراد باید به تدریج کاهش پیدا کند. از ۵۰ سالگی کاهش حس تشنگی شروع می شود که البته در افراد مختلف متفاوت است؛ حتی ممکن است این حس از ۴۵ سالگی در برخی از افراد ایجاد شود؛ بنابراین میانسالی باید مصرف آب و مایعات را هم جدی بگیرند.» رحمانی به چند نکته مهم درباره تغذیه گروه های میانسالی و سالمند اشاره کرده است که در ادامه می خوانید.



نکته

هر فرد به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن خود ۳۰ میلی لیتر آب می خواهد. تأکید متخصصان تغذیه بر این است که حتماً نیمه از مایعات مصرفی در طول روز آب باشد و نیم دیگر سایر مایعات شامل شیر، آبمیوه و چای.

گوشت های مغذی

با افزایش سن به ویژه در دوره سالمندی، توده چربی بدن افزایش پیدا می کند؛ به همین دلیل استفاده از گوشت قرمز باید محدود شود. خوردن هفته ای ۲ بار ماهی هم به همه گروه های سنی به ویژه سالمندان و میانسالی توصیه می شود، چرا که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی برای عملکرد مغز لازم و ضروری هستند.

چربی های مناسب

اگر در دوران جوانی روزانه ۵ قاشق روغن مصرف می کردید با افزایش سن باید آن را کاهش دهید و به ۳ قاشق برسانید. چربی های اشباع هم نباید در سنین بالا برای آشپزی مورد استفاده قرار گیرند. بهتر است روغن های جامد هم استفاده نشوند. برای آشپزی ترجیحاً از روغن زیتون یا روغن کانولا و نهایتاً از روغن های گیاهی مایع استفاده کنید.

نکته

با افزایش سن بهتر است خوردن شیرینی و شکلات را که باعث ایجاد احساس سیری و حذف نیازهای غذایی می شود، کاهش دهید. البته خوردن این خوراکی ها در برخی زمان ها ایرادی ندارد، اما نباید به شکل روتین و روزانه باشد.

اهمیت پروتئین

ماحصل سلامت تغذیه ای در سنین بالاتر، چیزی است که افراد از دوران جنینی داشته اند. البته وضعیت تغذیه در دوران سالمندی تغییر می کند چون تغییرات کلی در همه اندام های بدن رخ می دهد و عملکرد همه ارگان های بدن رو به کاهش می رود. کاهش توده عضلانی و افزایش توده چربی هم وجود دارد؛ به همین دلیل چه از دوره میانسالی و چه در دوران سالمندی دریافت بیشتر پروتئین اهمیت بیشتری دارد، اما باید پروتئین های زود هضم و زود جذب باشند؛ به عنوان مثال استفاده از تخم مرغ در وعده صبحانه یا انواع گوشت ها و ماهی در وعده های ناهار و شام.



چرا آب حیاتی است؟

با افزایش سن مسئله هیدراته ماندن بدن و آبرسانی اهمیت زیادی پیدا می کند. پایه هرم غذایی سالمندان را هم آب تشکیل می دهد؛ در حالی که در گروه های دیگر آب در کنار است و پایه هرم نیست. چون افراد با افزایش سن حس تشنگی کمتری دارند، در نتیجه تا بروز تشنگی کامل یا آب نمی خورند یا کمتر از سایر گروه های سنی آب می خورند. مسئله مهم اینکه زمانی تشنه می شوند که آب ضروری بدن کاهش پیدا می کند و امکان آسیب به بدن وجود دارد. بیشترین آسیب هم در سلول های مغزی رخ می دهد؛ به همین دلیل گفته می شود کم آبی می تواند هوشیاری افراد سالمند را مختل کند.

اهمیت لبنیات

لبنیات، پروتئین و ریز مغذی های مفیدی مانند کلسیم، روی و سایر عناصر مورد نیاز بدن را دارد. به همین دلیل باید به میزان ۳ واحد روزانه از آنها استفاده کرد. یک واحد شیر، یک واحد پنیر و واحد سوم هم می تواند ماست یا دوغ باشد. کل لبنیات مصرفی باید کم چرب و ماست و پنیر برای کارکرد مطلوب دستگاه گوارش پروبیوتیک و کم چرب باشد. بهتر است در هر وعده غذایی یک واحد از سبزی و صیفی و ۲ واحد میوه هم استفاده شود.

