



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز بهداشت و سلامت



مهم ترین مراقبت های بهداشتی در دوران سالمندی چیست؟

سالمندی پدیده ای طبیعی است که با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد مختلف یکسان است، اما سرعت ایجاد آن متفاوت است. از سالمندی نمی توان پیشگیری کرد، اما می توان با رعایت اصول تغذیه صحیح در تمام دوران زندگی، سلامت جسمی و روحی خود را برای سالمندی حفظ کرد. اضافه وزن، کاهش وزن، فشارخون بالا، چربی خون بالا و دیابت اصلی ترین مشکلات در سالمندی است و عمده ترین راه کنترل آنها، تغذیه مناسب و پیروی از یک الگوی تغذیه ای صحیح است.

چاقی

با افزایش سن و کم شدن تحرک، کاهش توده بدنی و کند شدن سیر متابولیسم پایه، نیاز به انرژی کاهش می یابد. در صورتی که رژیم غذایی با کالری بالایی تامین شده باشد، چاقی ایجاد می شود. بنابراین در این سنین انتخاب غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی، کاهش مصرف مواد شیرین و چربی ها توصیه می شود.

سوء تغذیه و کاهش وزن

در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه و کاهش وزن، رژیم غذایی پرکالری و پر پروتئین توصیه می شود. این افراد بایستی از وعده های غذایی بیشتر (پرانرژی مثل مثل عسل، مربا و کره در صبحانه) استفاده کرده و انواع طعم دهنده ها مثل ادویه ها، چاشنی ها و آب لیمو برای خوش طعم کردن غذا و تحریک اشتها را در برنامه غذایی خود بگنجانند. رعایت تنوع غذایی، مانند استفاده از نان و غلات، سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود.

افزایش کلسترول

برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، باید چربی های قابل رؤیت گوشت قبل از پخت تا حد ممکن جدا شود. همچنین از مصرف کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند، خودداری شود. بایستی مواد غذایی پرفیبر مصرف شود. زیرا فیبر موجود در غذاهایی مانند حبوبات و غلاتی که سیوس آنها جدا نشده به کنترل سطح کلسترول خون کمک می کند. مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر به کمترین میزان رسیده و قبل از طبخ مرغ، پوست آن به صورت کامل جدا شود. مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. بنابراین مصرف دست کم دو بار ماهی در هفته توصیه می شود. بهتر است بیشتر از چهار تا پنج تخم مرغ در هفته مصرف نشود.

پوکی استخوان

برای پیشگیری و کنترل روند پوکی استخوان، مصرف منابع غنی کلسیم و قرار گرفتن به مدت طولانی در معرض نور مستقیم خورشید توصیه می شود. پرهیز از مصرف زیاد پروتئین، سدیم، کافئین و مواد غذایی حاوی فسفر مانند نوشابه های گازدار، فعالیت بدنی سبک و منظم نیز برای جلوگیری از پوکی استخوان ضروری است.

یبوست

در افراد سالمند احتمال ابتلا به یبوست زیاد است، توصیه می شود مصرف مواد فیبردار مانند میوه ها و سبزی های تازه به صورت پخته یا خام، غلات سبوس دار و میوه های خشک مانند برگه زردآلو، آلو و انجیر افزایش یافته و مایعات نیز به مقدار زیاد مصرف شود.

دیابت

برای پیشگیری و کنترل دیابت رعایت نکات تغذیه ای زیر لازم است: استفاده از سالاد یا مواد غذایی کم کالری مانند کاهو، کرفس و سوپ های ساده قبل از صرف غذا، نوشیدن روزانه هشت لیوان آب، استفاده از نوشیدنی ها و دسرهای بدون قند و خودداری از مصرف روغن ماهی و مکمل نیاسین، به دلیل افزایش قند خون