



# اهمیت تغذیه در دوره ی سالمندی

## ○ فصل ششم



○ اهداف آموزشی:

○ (۱) اهمیت تغذیه در دوره سالمندی را شرح دهد.

○ (۲) نیازهای غذایی فرد سالمند را بیان کند.

○ (۳) برای فرد سالمند یک برنامه ی غذایی مناسب پیشنهاد دهد.



○ - تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل مشکلات شایع سالمندی، اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالاست.

○ با افزایش سن، توده ی عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوءتغذیه را بیشتر می کند



کم کردن مشکلات با برنامه غذایی:

**مصرف کم چربی**- کاهش سرطانات  
پروستات، روده، پانکراس

**مصرف کم نمک** و **روغن جامد**- کاهش  
فشارخون و کلسترول

**مصرف ۵ سهم میوه و سبزی تازه** - بیماری  
قلبی تا ۳۰ درصد کاهش

**کاهش کلسترول خون**- خطر بیماری قلبی را  
۳۰ درصد کمتر

**کاهش فشارخون به میزان ۶ میلی متر جیوه**-  
میزان سکته مغزی ۴۰ درصد کاهش

و خطر سکته قلبی تا ۱۵ درصد کاهش می یابد



کاهش آنزیمهای گوارشی و اسید معده در نتیجه هضم و جذب مواد غذایی دچار مشکل می شود ابتدا به بیماری های مزمن، تغییر در حس بو و مزه غذا، کاهش ترشح بزاق، کاهش هضم غذا، عدم تحرك، واکنش متقابل غذا و دارو هایی که سالمند مصرف می کند، نگرانی های روحی و تنهایی، همگی اشتهای فرد سالمند را کم می کنند، دشواری تهیه مواد غذایی از بازار و نداشتن مهارت کافی در تهیه غذا و مشکلات دندان باعث می شود فرد سالمند غذای کافی دریافت نکند و یا مواد غذایی نرم انتخاب نماید.

## نیازهای غذایی فرد سالمند؛

۱. انرژی

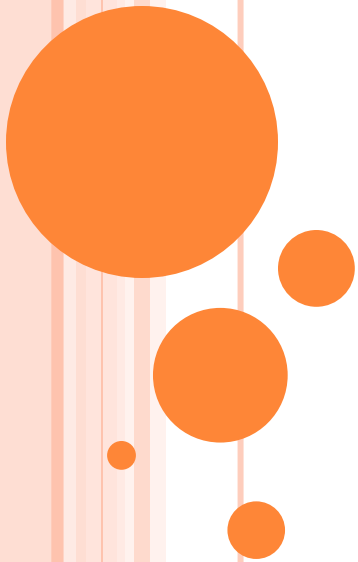
۲. پروتئین ها

۳. چربی ها

۴. ویتامین ها

۵. مواد معدنی

۶. آب



# نیازهای غذایی فرد سالمند

## ۱- انرژی؛

با افزایش سن به دلیل کوچکتر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی نیاز به **انرژی** کاهش می یابد.



روش محاسبه ی وزن ایده آل به صورت تقریبی

در مردان :

۴۹ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه ی  
یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر

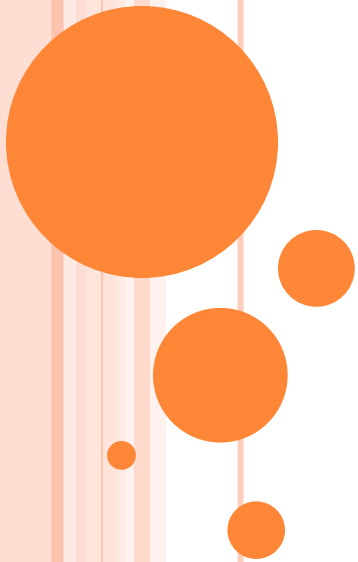
در زنان :

۴۵ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه ی  
یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر

## ۲) پروتئین؛

مقدار پروتئین در دوره سالمندی کم می شود، مصرف پروتئین بیشتر شود.

کمبود پروتئین منجر به تضعیف سیستم دفاعی بدن و افزایش ابتلا به بیماری



## ۳) چربی؛

با افزایش سن بر مقدار چربی بدن افزوده می شود.  
چربی ها در بهبود طعم غذا و کمک به جذب  
ویتامینهای محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب  
ضروری نقش دارند.  
مصرف غذاهای سرخ شده کمتر و مصرف روغن  
جامد محدود گردد.

## ۴) ویتامین ها:

ویتامین های گروه B، D، E، C با افزایش سن در بدن کاهش می یابد.

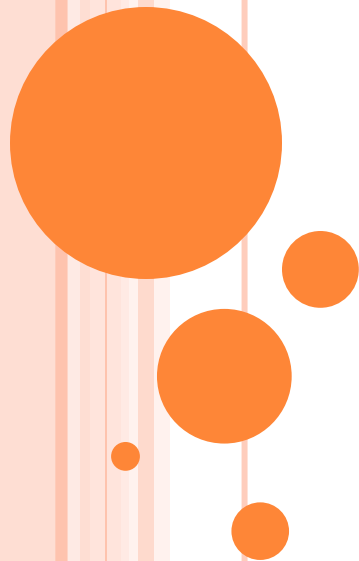
## ویتامین های ب؛

(موثر در کاهش بیماری قلبی و عروقی) و موجود در انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر، حبوبات غلات سبوس دار و به مقدار کم در میوه ها و سبزیهای برگ سبز تیره و جوانه غلات و حبوبات

## ویتامین D:

(جلوگیری از پوکی استخوان)

قرارگیری در معرض نور مستقیم آفتاب و مصرف  
ماهانه پرل ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی



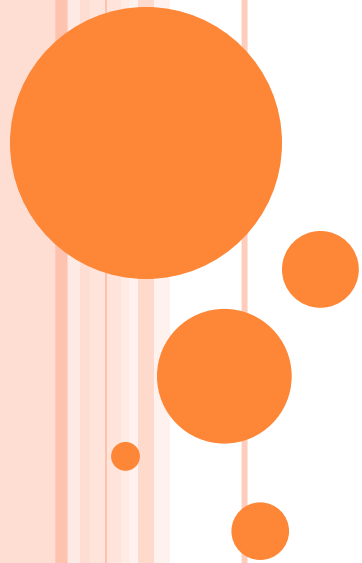
## ویتامین C:

افراد سیگاری و یا در معرض استرس نیاز بیشتر به ویتامین C دارند و منابع ویتامین C در گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای سبز، پرتقال، کیوی، ساقه ی سبز پیازچه

## ویتامین E:

در جوانه گندم ، غلات سبوس دار و سبزی های دارای برگ سبز تیره و روغن زیتون

مواد معدنی :  
کلسیم و روی و آهن



مواد معدنی مهم مورد نیاز سالمندان **کلسیم، روی**  
و آهن می باشد.

مصرف داروهای ضد اسید معده، عدم تحرک،  
اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین  
D باعث کاهش کلسیم می شود.

مصرف روزانه ۳ واحد لبنیات و مکمل کلسیم با  
نظر پزشک برای همه ی سالمندان توصیه می  
شود.



## آهن :

کمبود آهن در دوران سالمندی منجر به کم خونی، احساس ضعف و خستگی می شود.

آهن در انواع گوشتها، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (پسته بادام) و غلات سبوس دار موجود می باشد.

آهن موجود در فراورده های گوشتی جذب خوبی دارد ولی برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی که حاوی ویتامین C می باشد.



**روی :**

**کمبود روی** باعث بی اشتها یی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم ها و کاهش حس چشایی و تشخیص طعم و مزه غذا ست.

**روی** در انواع گوشت ها، جگر، تخم مرغ، شیر و لبنیات، غلات سبوس دار، مغزها و سبزی های برگ سبز تیره و زرد تیره وجود دارد.



**آب**، برای کار طبیعی کلیه ها، دفع موادزائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، خشکی دهان (مشکل شایع) و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری می باشد.

روزانه **۶ تا ۸ لیوان** نیاز به آب می باشد با افزایش وزن نیاز به مایعات افزایش می یابد.

در شرایط زیر بدن به آب بیشتری نیاز دارد :

- ۱ - در هنگام تمرینات و فعالیت بدنی
- ۲ - در آب و هوای گرم
- ۳ - هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- ۴ - در مواقع ابتلا به اسهال یا تب



مهم ترین توصیه تغذیه ای برای این سنین ، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که نیازهای سالمند به موادمغذی تامین شود.

نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان؛ مصرف مواد غذایی ( کم چرب و کم کلسترول ) مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن ، کره، خامه و مواد غذایی کم نمک و پر فیبر است.



در سالمندان با **نمایه توده بدنی ۲۱ و بالاتر**، الگوی تغذیه سالمندان عمدتاً بر اساس گروه های غذایی

و در مورد سالمندان با **نمایه توده بدنی کمتر از ۲۱** از پرسشنامه ارزیابی تغذیه ای مختصر شده MNA-SF

Mini Nutritional Assessment Short- )  
Form )



برنامه ی غذایی مناسب برای سالمندان از **شش گروه اصلی**  
مواد غذایی زیر برخوردار می باشد :

۱- نان و غلات

۲ - سبزی ها

۳-میوه ها

۴- شیر و فرآورده های آن

۵-گوشت و تخم مرغ

۶-حبوبات و مغز دانه ها



# هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها  
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ  
۱-۲ واحد



حبوبات و مغزها  
۱ واحد

سبزی‌ها  
۳-۵ واحد



میوه‌ها  
۲-۳ واحد



نان و غلات  
۶-۱۱ واحد



مثال در رژیم غذایی :

-سه کف دست نان سنگک + نصف لیوان برنج پخته +

یک لیوان ماکارونی پخته

-سه کف دست نان تافتون + یک لیوان برنج پخته +

نصف لیوان جو پخته شده به صورت آش یا سوپ

+ **چهار کف** دست نان لواش + یک لیوان برنج پخته +

یک لیوان ماکارونی پخته



یک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده  
مثل کاهو و اسفناج، با نصف لیوان سبزی  
پخته ، با نصف لیوان سایر سبزیهای  
خام خردشده  
با یک عدد گوجه فرنگی برابر است.



ارزش غذایی یک عدد میوه متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط، با نصف لیوان گیلان، با نصف لیوان حبه ی انگور، با ۳ عدد زرد آلو، با نصف لیوان آب میوه برابر است .

-نصف لیوان حبه ی انگور + یک سیب  
-یک چهارم طالبی + سه عدد زرد آلو  
-نصف لیوان آب میوه + یک گلابی



ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، با یک لیوان ماست کم چرب، با یک قوطی کبریت پنیر و با یک سوم لیوان کشک معادل است با

**ارزش پروتئینی** سه قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته و با دو عدد تخم مرغ برابر است .



نخود، لوبیا، عدس، گردو، بادام، فندق و... در گروه پروتئین ها قرار دارند.

ارزش پروتئینی یک لیوان حبوبات پخته شده با **نصف لیوان انواع مغز ها** برابر است.

افراد سالمند، مغز ها را می توانند به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه با غذا بدلیل مشکلات دندانی مصرف کنند.



## چند نکته در تغذیه ی سالمندان :

۱ - بهتر است میوه و سبزی و نان و غلات مورد نیاز یک روز را در **چهار نوبت** میل نمایند .

۲ - با مصرف میوه و سبزی نیازی به مصرف ملین ندارند

۳- اگر مشکل دندانی وجود دارد سبزی ها را خرد کرده و برخی را رنده کرده و استفاده کنند .



## چند نکته در تغذیه ی سالمندان: (ادامه)

۴ - روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون حاوی ویتامین E همراه غذا یا سالاد مصرف نمایند .

۵ - برای جذب بهتر آهن همراه با غذا سبزی خوردن و سالاد مصرف نمایند . سبزی و سالاد حاوی ویتامین C بالایی است که به جذب آهن کمک می کند.



## چند نکته در تغذیه ی سالمندان (ادامه)

- ۶- بعد از غذا میوه ی تازه بخورند.
- ۷- از نوشیدن چای یا قهوه، یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنند. باعث کاهش جذب آهن موجود در غذا می شود.
- ۸- تا حد امکان از ادویه، نمک و شکر به میزان کم مصرف کنند.
- ۹- توصیه می شود غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات به همراه لبنیات مثل شیر برنج، سوپ جو با شیر، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر که مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می کند.



الگوی غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی نداشته باشند. در تجویز رژیم غذایی باید نیازها و محدودیتهای هر فرد از جمله قد، وزن، سن، جنس، میزان فعالیت، ابتلا به فشارخون بالا و یا قندخون بالا مورد توجه قرار گیرد.

تغذیه مناسب به معنای صرفه هزینه ی زیاد نیست، مهم ترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت **تنوع** در خوردن مواد غذایی از همه ی گروه های غذایی است.

• مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند مبتلا به

اختلال فشارخون و چربی خون:

۱. غذاها را به صورت کم نمک مصرف نماید.

۲. از مصرف فراورده های غذایی نمک سوده مثل چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، فست فودها و ساندویچ ها با سس زیاد، فلافل و سمبوسه پرروغن و ... خودداری نماید.

مصرف میوه و سبزی را افزایش دهند و در صورت وجود مشکلات دندانی از میوه و سبزی خرد شده استفاده کند.  
در صورت وجود مشکل گوارشی از میوه و سبزی پخته شده، استفاده نماید.

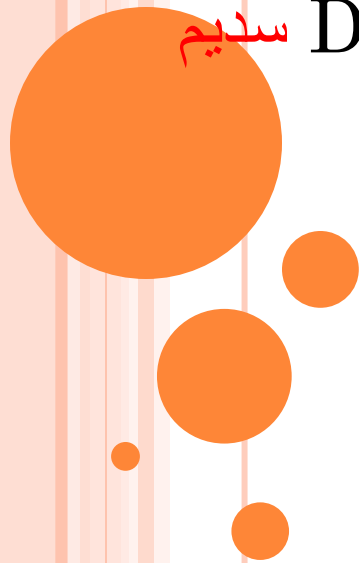
۳. به حداقل رساندن مصرف غذاهای چرب و غذاهای سرخ

شده



استفاده از رژیم غذایی دش) \* DASH که غنی از میوه و سبزی و لبنیات کم چرب و غلات سبوس دار می باشد.

مصرف گوشت قرمز محدود شده و مصرف ماهی و ماکیان افزایش می یابد. اگر سالمندی به علت مشکلات دندانی نتواند از این رژیم استفاده کند، توصیه به مصرف سبزی و میوه پخته، آش و سوپ می گردد. در رژیم DASH سدیم محدود و پتاسیم افزایش می یابد.



• مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند مبتلا به

اختلال فشارخون و چربی خون: (ادامه)

۴۰. خودداری از مصرف سس برای سالاد یا سبزیجات و استفاده

از روغن زیتون با آب لیمو یا سرکه و سبزی های معطر به

همراه ماست کم چرب

۵۰. مصرف لبنیات کم چرب و غلات سبوس دار

۶۰. مصرف غذاها به صورت آب پز، بخارپز یا تنوری



• مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند مبتلا به اختلال فشارخون و چربی خون: (ادامه)

۷۰. خودداری از مصرف کله پاچه، مغز و قلوه

۸۰. مصرف ۳ عدد تخم مرغ در هفته

۹۰. کاهش مصرف چربی به خصوص چربی های اشباع



• مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند مبتلا به اختلال فشارخون و چربی خون: (ادامه)

۱۰. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را به حداقل برساند. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدن سالمند تأمین شود، روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کند.

۱۱. خودداری از مصرف سس برای سالاد یا سبزیجات و استفاده از روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه و سبزی های معطر به همراه ماست کم چرب .

• مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمند مبتلا به

اختلال فشارخون و چربی خون: (ادامه)

۱۲. مارگارین جایگزین مناسب روغن های جامد و کره و روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت جایگزین چربی حیوانی

۱۳. جداکردن کامل پوست مرغ قبل از طبخ

۱۴. فراموش نکردن مصرف ۶ لیوان آب روزانه



موفق باشید

