



آموزش به بیمار

تغذیه در سالمندان



بیمارستان آموزشی، پژوهشی ،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

منیزیم :

منیزیم نقش مهمی در عملکردهای فیزیولوژیکی بدن دارد. این ماده قلب سالمند را سالم، سیستم ایمنی بدن و استخوان های او را قوی نگه می دارد. هرچه پیرتر می شوید، توانایی بدن در جذب منیزیم کاهش می یابد. برخی از داروها برای افراد سالمند وجود دارد که میزان جذب منیزیم را کاهش می دهد. این ماده غالباً در غلات کامل، مغزها، میوه های تازه و سبزیجات یافت می شود.

غذاهای غنی از ویتامین:

B12 ویتامین B12 مسئول حفظ عملکرد عصب، تولید گلبول های قرمز خون و DNA است. با افزایش سن، جذب ویتامین از مواد غذایی دشوارتر است. بنابراین، می توانید با پزشک در مورد مکمل ها مشورت کنید. این ماده در محصولات لبنی مانند شیر و گوشت و محصولات مرغی یافت می شود.



منبع : <https://medlineplus.gov2020>

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

لینک آموزش به بیمار



اهمیت آب در تغذیه سالمندان:

با افزایش سن، توانایی بدن در صرفه جویی در مصرف آب کاهش می یابد، بنابراین سالمند اغلب احساس تشنگی نمی کند. با این حال، بدن او هنوز به آب نیاز دارد. برای سالمندان مبتلا به بیماری کلیوی یا کبدی یک استثنا وجود دارد. لطفاً با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود در مورد مقدار مناسب آب مشورت کنید.

غذاهای غنی از آهن در تغذیه سالمندان :

هنگامی که آهن کافی مصرف نمی کنید، اکسیژن کافی به بافت های بدن نمی رسد. این موضوع منجر به احساس خستگی و بی حالی می شود. کمبود آهن به عنوان عامل کم خونی شناخته می شود.

غذاهای غنی از ویتامین C :

ویتامین C دارای خواص آنتی اکسیدانی است که اعتقاد بر این است که از سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. این ماده همچنین در تولید کلاژن نقش دارد، که به پوست شما قابلیت ارتجاعی می دهد.

نقش ویتامین دی در تغذیه سالمندان :

برخی از غذاها می توانند با ویتامین دی غنی شوند مانند غلات، شیر، ماست و آب میوه ها. به طور طبیعی، ویتامین D در تخم مرغ و ماهی های خاص (ماهی قزل آلا و ماهی تن) وجود دارد. کمبود ویتامین D همچنین احتمال سقوط و زمین خوردن سالمند را افزایش می دهد. برخی از افراد استدلال می کنند که قرار گرفتن در معرض آفتاب سالمند را مستعد ابتلا به سرطان پوست می کند، بنابراین توصیه می شود از مکمل های ویتامین D استفاده کنید.

مددجوی عزیز:

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از خودتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



تعریف سالمندی:

سالمندی پدیده طبیعی است که با مرور زمان با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. روند این تغییرات در افراد گوناگون یکسان است ولی سرعت انجام آن متفاوت می باشد. در واقع پیری کاهش قوای روانی و جسمی است که در اثر گذشت زمان روی می دهد و یک فرایند طبیعی از تغییرات مربوط به زمان است که با تولد شروع شده و در سراسر زندگی ادامه می یابد. دوران پس از ۶۰ سالگی را دوران سالمندی می گویند. سالمندان از گروه های آسیب پذیر جامعه هستند که به مراقبت های ویژه نیازمندند. اگر افراد خانواده و اطرافیان و فرد سالمند بعضی از نکات را بدانند و رعایت کنند می توانند از بسیاری حوادث ناگواری که برای سالمند رخ می دهد پیشگیری کرده و شرایطی را فراهم ساخت که سالمند خود را در خانواده فرد مفیدی احساس کرده و سربار ندادند.



تغذیه در سالمندان:

پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه می شود. بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از بروز این مشکلات پیشگیری کند و یا آنها را تخفیف دهد. به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان وضعیت تغذیه آنهاست. نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا اضافه وزن، فشارخون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح به کنترل آنها کمک می کند. به علاوه با افزایش سن توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد مصرف غذا کمتر می شود و تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوءتغذیه را بیشتر می کند با یک برنامه صحیح می توان خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش داد.

نیازهای تغذیه ای در سالمندان:

غذاهای غنی از کلسیم و تغذیه سالمندان:

سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند افراد بالای ۵۰ سال روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند. این مقدار به اندازه ۴ فنجان آب پرتقال غنی شده، شیر، سویا یا شیر بادام می باشد. غذاهای غنی از کلسیم عمدتاً محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر و همچنین سبزیجات سبز برگ و غلات غنی شده با کلسیم هستند.

غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا 3:

این اسیدهای چرب برای افراد در هر سنی از جمله افراد سالمند مهم هستند زیرا به جلوگیری از التهاب که می تواند باعث سرطان، روماتوئید، آرتروز و بیماری های قلبی شود کمک می کند. شواهد اخیر نشان داده است که این اسیدهای چرب می توانند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند و مغز سالمند را هوشیار نگه دارند. اسیدهای چرب امگا ۳ را می توان در ماهی ساردین، ماهی تن، ماهی خال مخالی و ماهی آزاد یافت. همچنین در دانه های کتان، دانه های سویا، روغن کانولا و گردو یافت می شود.

غذاهای غنی از فیبر:

هر چه پیرتر می شویم، سیستم هضم ما کندتر می شود. دیواره های دستگاه گوارش ضخیم می شوند و انقباضات کندتر و کمتر می شوند که ممکن است منجر به یبوست شود. غذاهای غنی از فیبر با انتقال مواد غذایی از طریق دستگاه گوارش باعث هضم مناسب می شوند. همچنین مشخص شده است که این غذاها خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهند. غذاهای غنی از فیبر شامل آجیل، غلات سبوس دار، نان و ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای، نان قهوه ای، میوه ها و سبزیجات است.

