

رژیم غذایی سالم سالمندان



- * نحوه سرو غذا مورد پسند باشد و در مکان مناسبی میل شود
- * برای جلوگیری از مشکلات عاطفی و احساسی در سالمندان، بهتر است به عادات غذایی آن‌ها احترام گذاشت و هر نوع تغییر با ملایمت و به شکلی دوستانه ایجاد شود.
- * در صورت وجود بی خوابی و کم خوابی از دادن چای و قهوه پیش از خواب خودداری شود.
- * در کم خوابی، مصرف یک لیوان شیر ولرم پیش از خواب مؤثر است.
- * در صورت تمایل به مصرف یک غذای کامل، باید وعده ی سنگین را برای نهار توصیه کنیم.
- * در سالمندانی که به دلیل داشتن دندان های مصنوعی قادر به جویدن غذا نیستند، غذاهای زیر توصیه می شود: برنج نرم به صورت کته، گوشت های نازک قیمة ای آب پز و نرم، سیب زمینی پخته و پوره شده، سبزی های پخته و پوره شده، آب میوه، نان های نرم و مکمل دار، مرغ پخته و آب آن، تخم مرغ پخته، شیر، ماست و پنیر.
- غذاهای غیر مجاز برای سالمندان عبارتند از غذاهای چرب سرخ شده، سس ها، تخم مرغ نیمرو، حبوبات کم پخته شده، سبزی های نفاخ، پیاز، پیازچه، تربچه، شلغم، کلم، هندوانه، خربزه و گاهی لپه، عدس و لوبیا.
- * گوشت های کم چرب شامل: ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت گوساله ی تازه به صورت خورشتی و بیفتکی، دنده، فیله ران و سردست.
- * تخم مرغ بهتر است به صورت یک روز در میان و یا دو روز در میان، استفاده شود و در صورت کلسترول خون بالا مصرف آن ممنوع است.

* با توجه به مشکل یبوست در اکثر سالمندان مصرف کافی مایعات و مواد پُر فیبر نظیر **نان سبوس دار** و سبزیجات و میوه هایی مثل گلابی، **آلو**، زردآلو اهمیت دارد.

* برخی از سالمندان ممکن است مبتلا به **فشار خون بالا** باشند؛ در این موارد، رژیم غذایی کم نمک و در صورت نیاز کاهش وزن پیشنهاد می شود.

* برای متنوع کردن برنامه ی غذایی می توان در تهیه انواع فرنی و پوره به جای آرد گندم از جو سیاه، ارزن، ذرت، جو و گندم استفاده کرد.

* **سیب** به دلیل داشتن پکتین زیاد باعث کاهش چربی و **کلسترول** می شود؛ بنابراین بهتر است روزانه یک تا دو عدد سیب میل شود.

* اضافه کردن پودر فندق و بادام به حریره ها و پتاژهای غلات برای تأمین منیزیم ضروری به نظر می رسد.