

## توصیه های تغذیه ای در خصوص ارتقاء سلامتی سالمندان



- کاهش مصرف نمک در برنامه غذایی روزانه برای کاهش فشار خون و احتباس آب در بدن
- کنترل وزن و مناسب نگه داشتن آن با توجه به نوع استخوان بندی
- رعایت تنوع در گروه های غذایی مختلف
- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده
- مصرف گروه **شیر و لبنیات** در روز
- مصرف کمتر گوشت های قرمز و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی و حبوبات جهت تأمین پروتئین
- مصرف کمتر غذاهای پر کالری نظیر شیرینی، **شکر**، آب نبات و کیک خامه ای
- مصرف مستمر سبزیجات خام جهت تأمین **فیبر غذایی**
- مصرف میوه های غنی از ویتامین **A , C**
- کاهش مصرف سبزیجات نفاخ مثل گل کلم، **کلم** و ...
- افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده
- کاهش مصرف **نوشابه های گازدار** و کافئین دار
- استفاده از **ادویه جات** و گیاهان معطر جهت بهبود طعم و مزه و بوی غذا
- استفاده از ۳ تا ۶ لیوان **آب** در طول روز
- مصرف حداکثر ۲ عدد **تخم مرغ** در هفته
- عدم مصرف چای و قهوه قبل از خواب

- مصرف حداقل غذاهای دودی و کنسرو شده
- عدم مصرف سس های چرب (مانند مایونز) برای سالاد و سبزیجات پخته، استفاده از ماست بجای سس های چرب
- قرار گرفتن در مقابل نور خورشید جهت کسب **ویتامین D**