

تعریف سالمندی

سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان با تغییرات فیزیولوژیک همراه است. دوران پس از 60 سالگی را دوران سالمندی می‌نامند.



به این دلیل که فرد سالمند...

از فعالیت کمتری برخوردار است:

پس باید ...

❖ لقمه‌های کوچک‌تری مصرف کرده و اضافه کردن شکر یا نمک به غذاها و نوشیدنی‌ها کاسته شده شود. همچنین بهتر است میوه‌ها جایگزین مصرف کیک و شیرینی شود.



(1)

به این دلیل که فرد سالمند...

از احتمال بیشتر ابتلاء به فشار خون بالا برخوردار است:

پس باید...

❖ از نمک و ادویه کمتر در طبخ مواد غذایی استفاده نماید.
❖ در هنگام پختن غذا سبزیجات و گوشت تازه نسبت به کنسروها و سایر انواع غذاهای آماده ارجحیت دارد.
❖ هنگام صرف غذا، استفاده از چاشنی‌هایی مانند سیر، پیاز و نعناع، جایگزین نمک، سس گوجه فرنگی یا سس فلفل شود.



به این دلیل که فرد سالمند...

کلسیم استخوان خود را با سرعت بیشتری از دست می‌دهد:

پس باید...

❖ مصرف مرتب شیر کم‌چرب بخواهد.
❖ خانم‌های سالمند فراموش نشود.
❖ مصرف ماهی آزاد (سالمون) و نیز برخی از خشکبار مانند بادام درختی جهت تأمین کلسیم جدی گرفته شود.

(2)

به این دلیل که فرد سالمند ...

از احتمال بیشتر ابتلاء به بیماری‌های قلبی برخوردار است:

پس باید...

❖ غذاهای کم‌چرب مصرف کند و چربی زائد گوشت و پوست ماکیان از غذای او جدا شود.
❖ به جای غذاهای برشته و سرخ شده، از انواع غذاهای آب‌پز و کبابی استفاده کند.
❖ از غذاهای حاوی کلسترول کم استفاده کند.
❖ مصرف زرده تخم مرغ به کمتر از 4 بار در هفته کاهش یابد.
❖ برای جلوگیری از امراض قلبی از گوشت سفید بجای گوشت قرمز در غذاها استفاده کند.

به این دلیل که فرد سالمند ...

دچار یبوست می‌شود:

پس باید...

❖ روزانه از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده کند.
❖ حتماً مواد غذایی هم‌چون نان سبوس‌دار، برنج فرآوری نشده و نیز نخودفرنگی و لوبیایی سبز در وعده‌های غذایی وی گنجانده شود. زیرا ضمن جلوگیری از بیماری‌های گوارشی، حرکات منظم روده‌ها را نیز تسهیل می‌کند.



(3)



دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

تغذیه در سالمندان



بیمارستان شهدا سرپل ذهاب

"واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار"

عنوان سند: سند آموزشی

کد سند PED-PAM-07-00

تاریخ تدوین: اردیبهشت ماه 1402

تاریخ بازنگری بعدی: اردیبهشت ماه 1403

تهیه کننده:

پیام محمدی

(مسئول واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار)

بهار 1402

سالمندانی که به تنهایی زندگی می کنند، بهتر است برای روزهای برفی و بارانی یا ایام بیماری خود که امکان خروج از خانه را ندارند، مقداری مواد غذایی به شرح ذیل در منزل نگهداری کنند:

- ❖ برنج یا ماکارونی اضافی
- ❖ پودر شیر
- ❖ بیسکویت یا نان شیرینی
- ❖ کنسرو گوشت یا ماهی
- ❖ کمپوت
- ❖ آبمیوه بدون شکر



برای اینکه سالهای طلایی عمر سالم

زندگی کنی "تغذیه سالم" داشته باشی

منبع:

➤ سایت رسمی سازمان تامین اجتماعی

به این دلیل که فرد سالمند ...

مواد زائد و سموم را آهسته از بدن دفع می کند :

پس باید ...

❖ آب بیشتری مصرف کنند. نیاز فـرد عـادی حداقل 6 تا 8 لیوان مایعات در طول روز است. این مقدار همچنین شامل سوپهای رقیق، آب میوه و سایر نوشیدنیهای کم شیرین نظیر شیر نیز می شود.



نکات مفید برای مشکلات ویژه:

برای داشتن زندگی سالم در دوران طلایی

عمر، رعایت موارد ذیل پیشنهاد می شود:

- ❖ از غذاهای نرم نظیر برنج، شیربرنج، سوپ جو، ماهی، گوشت چرخ کرده، پنیر کم چرب و غیره استفاده شود.
- ❖ گوشت و سبزیجات در قالب سوپ و آبگوشت طبخ شود.
- ❖ غذاها باید تا حد امکان خرد و چرخ شود. می توان از مخلوط کن برای این منظور استفاده کرد.
- ❖ در خرید مواد غذایی و طبخ آنها دقت به عمل آید.
- ❖ سالمندان تنها، بهتر است در طبخ غذا از کمک یک دوست استفاده کنند.