



رژیم غذایی مناسب برای افراد میانسال

جایی میان بهار کودکی و پاییز سالمندی، میانسالی منتظران است.

جام جم آنلاین: جایی میان بهار کودکی و پاییز سالمندی، میانسالی منتظران است. این دوران فرصتی است برای شما تا رهتوشه سلامتی‌تان را برای روزگار سالمندی ببندید و به همین دلیل باید‌ها و نبایدهای تغذیه در این دوران مهم می‌شود و آن وقت است که شما میان سبزی‌ها، میوه‌ها، گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات، غلات، نان‌ها، شیرینی‌ها و... سرگردان می‌شوید و نمی‌دانید کدام را انتخاب کنید تا سالم بمانید.

برای آن که بهتر بتوانید درباره رژیم میانسالی‌تان تصمیم بگیرید ابتدا باید با هرم غذایی آشنا شوید. این همان هرمی است که گاهی آن را در درمانگاه‌ها یا مطب برخی پزشکان و بویژه متخصصان تغذیه می‌بینید. این هرم در واقع یکی از ابزارهای مورد نیاز برای معرفی انواع گروه‌های غذایی است که میزان مصرف هر یک از مواد غذایی و نسبت مصرف آنها را با شکل به مخاطبان می‌فهماند.

این هرم از پایین به بالا شامل آب، نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، گوشت و جانشین‌های آن، لبنیات، چربی‌ها و شیرینی‌هاست و باید بدانید هیچ کدام از این مواد غذایی از دیگری مهم‌تر نیست و برای داشتن سلامت کامل باید همه آنها را در برنامه‌تان بگنجانید، مگر آن که پزشک نوع خاصی از ماده غذایی را از برنامه‌تان حذف کند. در همین زمینه، ایسنا هم گزارشی منتشر کرده که در آن به چگونگی مصرف مواد غذایی در گروه میانسالان پرداخته شده است. بر اساس این گزارش و با توجه به هرم سنی، بزرگسالان باید روزانه حداقل 6 سهم نان و غلات، 3 واحد سبزی، 2 واحد میوه، 2 واحد گوشت و جانشین‌های آن و 3 واحد لبنیات مصرف کنند. این مقدار می‌تواند بر حسب نیاز در افراد مختلف افزایش یابد. بهتر است در هر وعده غذایی حداقل از 3 گروه غذایی و در هر میان وعده از یک یا 2 گروه غذایی استفاده شود. آنچه در پی می‌آید میزان مصرف مواد غذایی را به ترتیبی که در هرم آورده شده، توضیح می‌دهد.

چربی‌های بدجنس!

مصرف چربی برای تامین بخشی از انرژی مورد نیاز، بهبود طعم غذا، کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری لازم است؛ اما مصرف زیاد چربی سبب چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون بالا، دیابت و برخی سرطان‌ها می‌شود.

بنا بر اعلام دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس و اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت، روغن‌های خوب عبارتند از روغن‌های زیتون، کانولا، آفتابگردان، ذرت، سویا، هسته انگور، ماهی، کره بادام زمینی، روغن کنجد و... همچنین روغن نباتی جامد، روغن محلی، پیه، دنبه، خامه، سرشیر و روغن نارگیل از روغن‌های بد محسوب می‌شوند.

برای کاهش مصرف چربی مضر، کاهش مصرف غذاهای سرخ شده (چیپس، زولبیا، بامیه و...) کاهش مصرف ته دیگ، کاهش مصرف سس و کاهش مصرف غذاهای حاوی کلسترول بالا (زرده تخم‌مرغ، کله و پاچه، سوسیس، کالباس و...) را باید مورد توجه قرار داد. سوسیس و کالباس جزو غذاهای پرچرب محسوب می‌شوند و بهتر است همراه این محصولات سبزیجات خام مصرف شود.

ماهی‌ها از گاوها بهترند

با توجه به این که گوشت قرمز از مواد غذایی پرچربی محسوب می‌شود، بنابراین بهتر است گوشت سفید شامل مرغ و ماکیان و ماهی به مقدار بیشتری در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند. در افراد کم خون نباید گوشت قرمز را حذف کرد. هنگام مصرف گوشت قرمز چربی‌های قابل رویت و هنگام مصرف مرغ، پوست آن را باید جدا کرد.

مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی امگا 3 نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون دارد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل هفته‌ای دو بار ماهی مصرف شود.

امگا 3 نیز یک اسید چرب ضروری است که در غذاهای دریایی بویژه ماهی‌های چرب وجود دارد. 20 درصد چربی بافت مغز انسان از این نوع چربی شکل گرفته است. این اسید چرب روی متابولیسم چربی و کلسترول موثر بوده و اثر محافظتی روی استخوان و عضله دارد. کمبود این اسید چرب فرد را مستعد ابتلا به بیماری قلبی - عروقی، دیابت، استئوپوروزیس، آرتریت، افسردگی و سایر اختلالات

روانی، آلزایمر و دمانس، کاهش عملکرد ایمنی و انواع سرطان می‌سازد.

حبوبات جایگزین خوبی برای انواع گوشت و از بهترین منابع پروتئین گیاهی محسوب می‌شوند. توصیه می‌شود حبوبات هفته‌ای 2 بار در برنامه غذایی در نظر گرفته شود. برای پیشگیری از نفخ، حبوبات باید قبل از مصرف به مدت حداقل 12 ساعت در آب خیسانده شده و آب آن دور ریخته شود. دانه‌های روغنی و مغزها جایگزین دیگری برای انواع گوشت محسوب می‌شوند. افزایش مصرف دانه‌های روغنی (بادام، گردو، فندق، پسته و...) سبب کاهش کلسترول بد (ال دی ال) و افزایش کلسترول خوب (اچ دی ال) می‌شود. تعادل در مصرف انواع آجیل را نیز برای جلوگیری از افزایش وزن باید مورد توجه قرار داد.

شیر بنوشید

گروه لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن را تامین و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند. مقدار کلسیم غذایی دریافتی لازم برای گروه 20 تا 50 سال روزانه یک هزار میلی‌گرم و برای 51 سال و بالاتر یک هزار و 200 میلی‌گرم است.

در افراد بالای 25 سال مصرف لبنیات باید به نوع کم چربی محدود شود. این افراد باید تنها از شیر 1.5 درصد چربی استفاده کنند. همچنین مصرف لبنیات از نوع چرب مانند پنیر پیتزا، پنیر خامه‌ای و خامه و کره نیز در افراد بالای 25 سال باید محدود شود. این نوع پنیرها علاوه بر آن که چرب هستند، میزان کلسیم پایین‌تری دارند.

میوه‌ها و سبزیجات، راز سلامتی

مصرف منظم میوه و سبزی، تامین انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های A، E و C، تامین برخی املاح و موادمعدنی مانند سلنیوم و روی، تامین فیبر مورد نیاز بدن و تامین آنتی‌اکسیدان‌ها را سبب می‌شود. مهم‌ترین تاثیر مصرف میوه و سبزی پیشگیری از اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد در بدن انسان است که تحت تاثیر فرآیند اکسیداسیون، آلودگی هوا و تخلیه لایه ازن، مصرف اسیدهای چرب ترانس در غذاهای سرخ شده و غذاهای آماده ایجاد می‌شوند.

نان، فقط سبوس‌دار

میزان مورد نیاز نان و غلات روزانه 6 سهم است، ولی برحسب وزن یا میزان فعالیت فیزیکی روزانه می‌توان دریافت نان و غلات را افزایش داد. بهتر است از نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک یا نان‌هایی که خمیر آنها به طور طبیعی ورآمده است، استفاده شود. از مصرف نان‌هایی که در فرآوری آنها از جوش شیرین استفاده شده است، خودداری شود.

آب را فراموش نکنید

هر روز 8 لیوان آب و مایعات نیاز است. با افزایش وزن نیاز به آب افزایش می‌یابد و یادتان باشد برای کاهش وزن بدن، آب مصرفی را کاهش ندهید.