

مواد غذایی سالم برای سالمندان

در دوره سالمندی داشتن تغذیه سالم یکی از مهمترین موضوعاتی است که باید به آن توجه داشت.



در دوره سالمندی داشتن تغذیه سالم یکی از مهمترین موضوعاتی است که باید به آن توجه داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از میزان، دوران سالمندی به سنین بالای 60 سال گفته می شود.

تغییرات سالمندی متأثر از عوامل اجتماعی، اقتصادی، روش زندگی، حوادث و بیماری های ژنتیک است.

در دوره قبل از سالمندی از جمله عوامل تاثیرگذار و مهم در تعیین سن سالمندان را می توان به عوامل متعددی از جمله خواب منظم و کافی، فعالیت بدنی، پرهیز از پرخوری، حفظ وزن ایده آل، مصرف نکردن سیگار و از همه مهم تر داشتن یک رژیم غذایی سالم، کم کالری و کم چربی و اعتدال در مصرف نمک و قند اشاره کرد.

هر سالمندی باید برای خود یک برنامه ریزی و رژیم غذایی مناسب داشته باشد. به طور مثال کاهش مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین و نیز غذاهای پرکالری در برنامه غذایی سالمندان باید مورد توجه قرار گیرد. همچنین دریافت پروتئین می تواند برای سیستم بدنی آن ها بسیار مفید باشد.

داشتن صبحانه کامل یکی از مهمترین نکاتی است که یک سالمند باید به آن توجه کند همچنین مصرف روزانه میوه سبزی در حفظ سلامت و طول عمر سالمندان نیز بسیار موثر است.

مصرف جوانه گندم و نیز ویتامین A، D و C که در مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، جگر، اسفناج، کلم بروکلی، انبه، سیب زمینی و هویج وجود دارد، از جمله مهم ترین مواد غذایی مفید در دوران سالمندی محسوب میشود. منیزیم، امگا3، ویتامین E، روی و آهن هم باید مصرف شود.