

راهنمای تغذیه‌ای برای افراد سالمند



تغذیه بخش مهمی از سبک زندگی سالم در هر سنی است و این ضرورت در سنین بالا هم باقی می‌ماند. برخی از اصول راهنمای تغذیه‌ای برای افراد سالمندتر اینها هستند:

سالمندان باید یک تا دو گرم در روز به ازای هر کیلوگرم وزن‌شان پروتئین به دست آورند. برای مثال یک یک شخص 70 کیلوگرمی باید 70 تا 100 گرم در روز پروتئین به دست آورد. افراد دچار بیماری مزمن کلیوی باید از دکترشان در مورد اینکه مصرف چه مقدار پروتئین برای‌شان ایمن است، سوال کنند.

سالمندان به 1000 میلی‌گرم کلسیم در روز، 1000 واحد ویتامین D در روز نیاز دارند.

سالمندان باید به طور خاص مراقبت کنند که یک رژیم غذایی متعادل با مقدار زیاد میوه و سبزی مصرف کنند.

سالمندان در صورتی که رژیم غذایی‌شان متعادل نیست، دچار بیماری شده‌اند، یا وزن از دست می‌دهند، باید مولتی‌ویتامین دریافت کنند. البته در مولتی ویتامین پروتئینی وجود ندارد.

همشهری آنلاین