



الگوی تغذیه با افزایش سن باید تغییر کند

با افزایش سن، افراد باید تغذیه خود را تغییر دهند تا اطمینان یابند مقدار کالری، ویتامین و مواد معدنی مناسب سن‌شان را دریافت کرده‌اند.

با افزایش سن، افراد باید تغذیه خود را تغییر دهند تا اطمینان یابند مقدار کالری، ویتامین و مواد معدنی مناسب سن‌شان را دریافت کرده‌اند.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان، نیازی نیست افراد مسن رژیم غذایی همانند نوجوانان داشته باشند. موسسه ملی پیری آمریکا نکات زیر را به افراد مسن توصیه می‌کند:

- در طول روز آب بنوشید. با افزایش سن، حس تشنگی از بین می‌رود. مصرف نوشیدنی‌های حاوی نمک یا قند افزودنی را محدود نمایید.

- به حجم غذای‌تان توجه داشته باشید، گاهی اوقات یک پرس غذا در رستوران دو وعده غذای یک فرد سالمند است.

- انواع سبزیجات با رنگ‌های مختلف مصرف کنید تا مطمئن شوید که بهترین ویتامین‌ها و مواد معدنی را دریافت کرده‌اید.

- به سلامت لثه و دندان‌هایتان توجه داشته باشید. مشکلات دندانی می‌تواند خوردن میوه، سبزیجات و گوشت را برای‌تان دشوار کند.

- ادویه‌ها و گیاهان دارویی مصرف کنید. با افزایش سن یا به خاطر مصرف برخی داروها، طعم بعضی غذاها کمی نامطلوب می‌شود. غذای‌تان را با ادویه‌ها دلچسب کنید.

- از مصرف غذاهای پرخطر نظیر شیر پاستوریزه نشده پرهیز کنید.

- با پزشک‌تان در مورد نیاز به مصرف مکمل‌ها مشورت کنید.