



تغذیه سالمندان در دوران نقاهت بیماری کووید 19

مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی خراسان شمالی گفت: در دوره نقاهت بیماری کووید 19 سالمندان بیش از سایر سنین مستعد سوء تغذیه هستند که باید از نظر تامین کالری، پروتئین و ریز مغذی های لازم چه در منزل و چه در نقاهتگاه ها، تحت مراقبت جدی قرار گیرند.

مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی خراسان شمالی گفت: در دوره نقاهت بیماری کووید 19 سالمندان بیش از سایر سنین مستعد سوء تغذیه هستند که باید از نظر تامین کالری، پروتئین و ریز مغذی های لازم چه در منزل و چه در نقاهتگاه ها، تحت مراقبت جدی قرار گیرند.

به گزارش نصر، نسرین علیزاده اظهارکرد: در صورت امکان غذاها را از نظر پروتئین با اضافه کردن و مصرف گوشت چرخ کرده، پودر شیرخشک، پنیر، ماست چکیده، مغزها، تخم مرغ و ژلاتین غنی کنید مثلا می توانید پودر شیرخشک یا پودر انشور-1 را به شیر معمولی اضافه کنید.

وی با اشاره به مصرف میان وعده های مقوی برای سالمندان افزود: غذاهایی مانند سوپ غلیظ، پوره سیب زمینی با پنیر و یا گوشت مرغ، ساندویچ تخم مرغ، پودر مخلوط مغزها و فالوده انواع میوه بسیار مقوی است همچنین می توان از سمنو در میان وعده ها نیز استفاده کرد.

علیزاده ادامه داد: استفاده از مخلوط حبوبات و غلات در غذاها، مانند عدس پلو، لوبیا پلو و باقلا پلو و یا تهیه انواع کیک های کم شیرین خانگی با اضافه کردن مغز گردو و مغز بادام، میان وعده مناسبی برای این دوران هستند.

وی درخصوص غنی کردن وعده های غذایی از کربوهیدرات و کالری گفت: غذاها را از نظر کربوهیدرات با استفاده از پوره سیب زمینی و جوانه گندم، ماش یا جو و از نظر کالری نیز با اضافه کردن خامه، روغن زیتون و روغن بذر کتان غنی کنید.

علیزاده خاطرنشان کرد: از مواد غذایی تازه و سالم استفاده کرده و از غذاهای مانده و یا فریز شده و مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه اجتناب کنید.

وی افزود: استفاده از انواع سبزی ها مانند هویج، سبزی های برگ سبز، کدو، کرفس، شلغم و .. در مصرف روزانه بسیار مفید است و می توان پوره آن ها را به غذا اضافه کرد.

علیزاده یکی از علل کم اشتها در این گروه سنی را کم آبی خواند و توصیه کرد: استفاده از مایعات مختلف در بین وعده های غذایی، به بدن آب کافی برسانید همچنین روزانه حداقل 8 لیوان، آب آشامیدنی، چای کم رنگ، شیر یا آب میوه های طبیعی در فاصله وعده های غذایی استفاده کنید.

وی یادآور شد: در صورتی که سالمند مبتلا به دیابت نباشد می توان از شیر انگور و یا انواع شربت های تهیه شده با عرقیات و نبات بصورت کم شیرین استفاده کرد.

خبرگزاری ایسنا