



توصیه های تغذیه ای به سالمندان مبتلا به سوء تغذیه

سالمندان باید روزانه حداقل 5 سهم میوه و سبزی سهم مصرف کنند.

سلامت نیوز: سالمندان باید روزانه حداقل 5 سهم میوه و سبزی سهم مصرف کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت؛ دکتر پریسا ترابی، کارشناس تغذیه اظهار داشت: رژیم غذایی این افراد باید حاوی مقادیر مناسبی روی (ZN) مانند جگر، عدس، نخود سبز، نان گندم کامل مانند سنگک، گوشت و لبنیات باشد.

وی خوردن روزانه 1 تا 1/5 لیتر مایعات (آب، شیر، چای، دوغ، آب میوه طبیعی) قبل از ایجاد احساس تشنگی را در سالمندان ضروری دانست و گفت: لازم است از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی به مقدار بیشتر استفاده شود. سالمندان لاغر باید در هر وعده غذایی یکی از انواع نان و غلات یا سیب زمینی را مصرف کنند.

این کارشناس تغذیه با تأکید بر این که میوه ها به عنوان میان وعده باید حتماً به طور مرتب و روزانه مورد استفاده قرار گیرد، افزود: سالمندان باید روزانه حداقل 5 سهم میوه و سبزی سهم مصرف کنند و در صورت مشکلات گوارشی و دندانی می توان میوه ها را به صورت پخته مصرف کرد.

دکتر ترابی خاطرنشان کرد: میزان مصرف میوه و سبزی نباید به حدی زیاد باشد که سبب کاهش اشتها و یا مشکلات گوارشی شود. همچنین در این گروه از سالمندان به خصوص در صورت وجود مشکلات دندانی و گوارشی بهتر است سبزی ها به شکل پخته همراه با کمی روغن زیتون و یا انواع پنیر برای هضم راحت تر و انرژی بیشتر و میوه ها به شکل کمپوت مصرف شود.