

نیازهای غذایی برای زنان سالمند

هنگامی که سن زنان بالا می‌رود، نیازهای غذایی آنها تغییر می‌کند...



هنگامی که سن زنان بالا می‌رود، نیازهای غذایی آنها تغییر می‌کند. یک رژیم غذایی سالم همیشه مهم است؛ اما برای زنان با افزایش سن حتی مهم‌تر می‌شود. زنان سالمند باید این نکات را در تغذیه خود رعایت کنند:

دریافت روزانه دست کم 1500 میلی‌گرم کلسیم، که می‌توان آن لبنیات و سبزی‌های دارای برگ سبز یا مکمل‌های غذایی آن به دست آورد.

دریافت روزانه 8 میلی‌گرم آهن- که برای کمک به تولید سلول‌های خونی لازم است. منابع سالم آهن شامل غلات صبحانه غنی‌شده، اسفناج و حبوبات است.

محدود کردن دریافت چربی اشباع شده و چربی ترانس.

محدود کردن دریافت نمک و قندهای اضافی.

دریافت مقدار کافی فیبرهای غذایی.