



## سالمندی را به سلامت سپری کنید

سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان اتفاق می‌افتد و با تغییرات فیزیولوژیک همراه می‌باشد. روند این تغییرات در افراد مختلف یکسان است...

سلامت نیوز: سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان اتفاق می‌افتد و با تغییرات فیزیولوژیک همراه می‌باشد. روند این تغییرات در افراد مختلف یکسان است، ولی سرعت انجام آن متفاوت می‌باشد. پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماری‌های مزمن همراه می‌شود و به نظر می‌رسد که بهبود وضعیت تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و یا آنها را تخفیف دهد. به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آنها است. در این قسمت به این تغییرات و توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب مرتبط با آن می‌پردازیم.

### تغییر در حس چشایی و بویایی

افراد مسن اغلب از کاهش توانایی برای طعم و لذت بردن از غذا شکایت می‌کنند. در این افراد تعداد و اندازه جوانه‌های چشایی کاهش می‌یابد، تغییرات در حس چشایی و بویایی می‌تواند منجر به کاهش اشتها و انتخاب‌های نامناسب غذایی و کاهش دریافت مواد مغذی شود. استفاده از طعم دهنده‌های مختلف مرتبط با ذائقه فرد مورد پیشنهاد است.

### تغییر در حفره دهان

اکثر افراد مسن از، از دست دادن استخوان و بیماری در بافت‌های اطراف دندان رنج می‌برند، بنابراین در این افراد تعداد وعده‌های غذا باید حداقل روزی ۵ وعده و مقدار غذا در هر وعده کم باشد و در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت‌های نرم، سوپ، آش‌هایی که حبوبات زیاد ندارند، آمیوه، میوه‌های رنده شده و سبزی خرد شده توصیه می‌شود.

### تغییر در ترکیب بدن

با افزایش سن، میزان چربی‌های بدن افزایش می‌یابد، در حالی که عضلات و وزن استخوان (وزن بدن بدون چربی) کاهش می‌یابد. این منجر به کاهش انرژی مصرفی در طی استراحت و در نتیجه نیاز به کالری کمتر و پروتئین بیشتر می‌شود، بنابراین خوردن غذاهای با کالری زیاد و افزایش دریافت مواد غذایی بصورت کلی توصیه نمی‌گردد.

### تغییرات عملکردی دستگاه گوارش

با افزایش سن، ترشح آنزیم‌های گوارشی کاهش می‌یابد. کاهش ترشح اسید معده (اسید هیدروکلریک) با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود، این ممکن است با هضم پروتئین‌ها تداخل داشته باشد. معده نیز ممکن است ترشح فاکتور داخلی که مورد نیاز برای جذب ویتامین B12 است را کاهش دهد. روده کوچک کمتر قادر به جذب برخی از مواد مغذی از جمله پروتئین، کربوهیدرات، چربی، برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. بیوسنتز ممکن است ناشی از تحرک کم دستگاه گوارش، مصرف مایعات ناکافی، و عدم فعالیت ایجاد شود، بنابراین خوردن غذاهای با منابع ویتامین C برای این افراد ضرورت دارد، همچنین استفاده نکردن مایعات در حین غذا خوردن و نوشیدن 6-8 لیوان آب خالص در فواصل وعده‌های غذایی پیشنهاد می‌شود.

## تغییرات شنوایی

در ایالت متحده آمریکا 30 تا 35 درصد افراد 60 تا 75 سال و 50 درصد جمعیت بالای 75 سال به درجاتی از، از دست دهی شنوایی مبتلا هستند. رایج‌ترین نوع کاهش شنوایی، پیرگوشی است. بعضی از ویتامین‌ها ممکن است در کاهش شنوایی نقش داشته باشند.

ویتامین B12 که یک ماده مغذی است و اغلب سالمندان دچار کمبود آن هستند، با افزایش وزوز کردن گوش، پیرگوشی و کاهش پاسخ شنوایی ساقه مغز در ارتباط است.

ویتامین D ممکن است در کاهش شنوایی اثر قوی داشته باشد، زیرا در متابولیسم کلسیم، مایعات، انتقال عصبی و ساختمان استخوان نقش دارد، بنابراین استفاده از منابع غذایی ویتامین B12 مثل انواع گوشت‌ها، دل، جگر و قلوه و در معرض قرار گرفتن بیشتر در مجاورت نور خورشید و استفاده از شیر و لبنیات توسط سالمندان ضرورت دارد.

## تغییرات بینایی

شایع‌ترین مشکلات بینایی در سالمندان عبارتند از: الف) گلوکوم: گلوکوم صدمه به عصب بینایی به علت افزایش فشار داخل کره چشم است. ب) کاتاراکت یا آب مروارید: کاتاراکت به تار شدن عدسی چشم اطلاق می‌شود. ج) تخریب ماکولا وابسته به سن (AMD): زمانی رخ می‌دهد که ماکولا، قسمت مرکزی شبکیه چشم تخریب شود. رژیم غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها مثل بتاکاروتن، سلنیوم، ویتامین C و

ویتامین E، کاتاراکت را به تعویق می‌اندازد. رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات ممکن است در به تاخیر انداختن یا جلوگیری از گسترش AMD مفید باشد.

## تغییرات عملکردی قلب و ریه

با بالا رفتن سن، کاهش در حدود هشت تا ده درصدی در هر دهه در توانایی قلب و ریه‌ها دیده می‌شود. این عمدتاً به دلیل کاهش فعالیت فیزیکی توسط افراد مسن است. مصرف غذاهای سالم، جلوگیری از چاقی و استفاده از فضاهای با اکسیژن بیشتر توصیه می‌شود.

## نکات دیگر تغذیه‌ای قابل توجه در تغذیه سالمندان

غذاهای چرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزی‌های نفاخ مانند کلم و گل کلم بهتر است تا حد امکان کمتر مصرف شود. مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود.

مصرف چربی‌ها کم شود و ترجیحاً از روغن‌های مایع مثل کانولا و زیتون برای طبخ غذا استفاده شود.

برای جلوگیری از کم آبی بدن روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده و تمیز مصرف شود.

در صورت داشتن یبوست و بی‌خوابی یک لیوان شیرگرم قبل از خواب مصرف شود.

منبع: دنیای تغذیه