

تغذیه مناسب برای پدر بزرگها و مادر بزرگها

تغذیه‌ی مناسب و فعالیت‌های بدنی مناسب راهی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های دوره‌ی سالمندی مانند پوکی استخوان، تصلب شرایین، برخی از سرطان‌ها و کاهش سیستم ایمنی بدن است.



همشهری آنلاین: تغذیه‌ی مناسب و فعالیت‌های بدنی مناسب راهی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های دوره‌ی سالمندی مانند پوکی استخوان، تصلب شرایین، برخی از سرطان‌ها و کاهش سیستم ایمنی بدن است.

سالمندی دوره‌ی استراحت و آرامش است. دوره‌ای که نباید بدن را به حال خود گذاشت. سالمندی سالم در گرو تغذیه‌ی خوب، فعالیت‌های جسمی و فکری مناسب می‌باشد. تغذیه‌ی مناسب و فعالیت‌های بدنی مناسب راهی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های دوره‌ی سالمندی مانند پوکی استخوان، تصلب شرایین، برخی از سرطان‌ها و کاهش سیستم ایمنی بدن است. با ما باشید تا با روش‌های مناسب برای سلامت دوره‌ی سالمندی بیشتر آشنا شوید.

سالمندی و فعالیت‌های جسمی

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فعالیت‌های بدنی و فکری برای سالمندان ضروری است و اثرات پیری را به تاخیر می‌اندازد. محققان روی سالمندان بین 90 تا 100 سال که خیلی جوان‌تر از سنشان به نظر می‌رسند بررسی‌هایی انجام داده و مشاهده کردند این افراد جزو سالمندانی هستند که ورزش می‌کنند و بازی‌های فکری مناسب انجام می‌دهند. در واقع به نظر می‌رسد که دوره‌ی بازنشستگی بهترین دوران برای ورزش‌های مناسب و منظم و انجام بازی‌های فکری است.

اگر کم‌کم به جمع پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها وارد شده‌اید خانه‌نشینی و بی‌حرکی را کنار بگذارید. پیاده‌روی و ورزش‌های مناسب انجام دهید. با بچه‌ها و نوه‌ها شطرنج بازی کنید. جدول حل کنید. خلاصه اینکه حسابی هوای خودتان را داشته باشید.

سالمندی: حس چشایی و حش بویایی

معمولاً از سن 65 سالگی اشتها کاهش پیدا می‌کند. در واقع احساس سیری زودتر به سراغ افراد می‌آید. از این گذشته حس چشایی و حس بویایی نیز دچار تغییراتی شده و ضعیف‌تر می‌شوند. این تغییرات در طول سال‌ها و به آرامی در وجود همه‌ی ما شروع می‌شود اما در بین افراد سالمند خانه‌نشین و تنها با سرعت بیشتری رخ می‌دهد.

سالمندی و انرژی سوزی

با بالا رفتن سن و سال بدن به انرژی کمتری نیاز پیدا می‌کند و در واقع متابولیسم بدن کندتر می‌شود. معمولاً هر 10 سال متابولیسم افراد به میزان 2 درصد کاهش پیدا می‌کند. البته نیاز به انرژی به وضعیت و سبک زندگی سالمندان نیز بستگی دارد.

معمولاً سالمندان خانه‌نشین، بی‌تحرك و یا افرادی که به دلیل ابتلا به روماتیسم، آرتروز و غیره مجبور به بی‌حرکی می‌شوند انرژی سوزی کمتری دارند.

سالمندی: نیازها و کمبودها

معمولاً با افزایش سن نیاز به پروتئین‌ها تغییر نمی‌کند؛ اما بدن سالمندان قدرت کافی برای تولید امگا 3 های لازم برای محافظت از رگ‌ها را ندارد. در این دوره احساس تشنگی کاهش می‌یابد. در واقع میزان آب بدن به دلیل مصرف برخی از داروها مانند دیورتیک‌ها، ملین‌ها و داروهای دیگر کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل هم امکان دهیدراته شدن بدن (بی‌آبی) بیشتر می‌شود. در نتیجه پوست خشک می‌شود و سر و کله‌ی مشکلات دیگر مانند یبوست، عفونت‌های ادراری و حتی سنگ کلیه یا کیسه‌ی صفرا پیدا می‌شود. یبوست در دوره‌ی سالمندی همچنین به دلیل کند شدن حرکات دودی روده (پرپرستالیسم)، کم‌آبی بدن و عدم مصرف فیبر لازم و همچنین کاهش فعالیت‌های بدنی به وجود می‌آید. فیبر در مواد غذایی مختلفی مانند غلات، سبزیجات و میوه‌های تازه به وفور وجود دارد.

همچنین باید بدانید که با افزایش سن حساسیت افراد به نمک نیز دستخوش تغییر می‌شود اما این مسئله دلیل بر این نمی‌شود که رژیم بی‌نمک داشته باشید. حذف کامل نمک از برنامه‌ی غذایی باعث از دست دادن اشتها می‌شود. اگر مشکل خاصی ندارید نیازی به حذف نمک از برنامه‌ی غذایی‌تان ندارید. کافیست که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

با افزایش سن همچنین مصرف کلسیم نیز کاهش می‌یابد. زمانی که میزان مصرف این ماده‌ی معدنی ناکافی باشد یعنی به میزان کافی محصولات لبنی مصرف نشود باعث تشدید پوکی استخوان می‌شود و خطر شکستگی استخوان نیز افزایش می‌یابد.

در بین سالمندان معمولاً کمبود آهن نیز مشاهده می‌شود که به دلیل مصرف کم گوشت قرمز حاصل می‌شود. معمولاً سالمندان به دلیل مشکلی که در جویدن غذا پیدا می‌کنند از مصرف گوشت قرمز خودداری می‌کنند. علاوه بر این کمبود فولات نیز در این سن و سال رایج است و همین مشکل نیز باعث بروز مشکلات مربوط به حافظه می‌شود.

سالمندی و کلسترول یا همان چربی خون

با افزایش سن به طور طبیعی کلسترول خون نیز افزایش می‌یابد. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد خطر سکته‌ی قلبی بیشتر از بالا بودن کلسترول به افزایش سن مربوط می‌شود و بالا بودن کلسترول خوب خون (HDL) یک عامل محافظتی موثر محسوب می‌شود.

توجه داشته باشید سالمندانی که از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستند نیازی به مصرف داروی کاهش‌دهنده‌ی کلسترول و رژیم غذایی کم‌چرب افراطی ندارند. به خاطر اینکه قرص‌های ضد چربی عوارض جانبی دارد و رژیم‌های کم‌چرب نیز باعث کاهش اشتها شده و به کمبود پروتئین، آهن و کلسیم منجر می‌شود.

حرف حساب

حرف حساب اینکه در طول زندگی از همان دوره‌ی جوانی حواستان به تغذیه‌تان باشد تا در دوره‌ی سالمندی نیازی به انواع رژیم‌های بدون چربی، بی‌نمک و غیره کمتر شود. بهترین کار کاهش مصرف چربی‌های ترانس و مواد قندی است. البته گفتیم کاهش این مواد غذایی نه حذف کامل آن. از آن مهم‌تر اینکه فعالیت جسمی خود را افزایش دهید. هیچ‌وقت دیر نیست.

در هر سن و سالی که هستید ورزش را شروع کنید. اول با پیاده‌روی و ورزش‌های ساده شروع کنید. به مرور با قوی‌تر شدن عضلاتتان ساعات ورزشی را هم بیشتر کنید. خلاصه اینکه به تغذیه‌تان اهمیت داده و از خانه‌نشینی بپرهیزید.