

۸ پیشنهاد غذایی برای بیماران وسالمندان

با افزایش سن و با بروز بیماری و مصرف دارو در خوردن بعضی از مواد غذایی باید دقت بیشتری داشت.

با افزایش سن و با بروز بیماری و مصرف دارو در خوردن بعضی از مواد غذایی باید دقت بیشتری داشت. به عنوان مثال داروی فشار خون بالا، اضطراب یا بی خوابی با مصرف آب گریپ فروت تداخل ایجاد می کند بنابراین بهتر است به جای گریپ فروت از پرتقال و لیمو شیرین استفاده کنید.

سبزیجات خام: اگر دندان های حساس و پوسیده دارید و یا تعدادی از آن ها افتاده است، از خوردن سبزیجات خام بپرهیزید. اما با توجه به این که سبزیجات حاوی فیبر و انواع ویتامین است برای بهره بردن از فواید آن، سبزیجات را بپزید تا نرم شود.

لوبیا: به گزارش «MSN» برخی افراد به علت ایجاد گاز در معده و درد آن از مصرف لوبیا پرهیز می کنند. اگر شما هم لوبیا را از برنامه غذایی تان حذف کرده اید، توصیه می کنیم دوباره آن را به برنامه غذایی تان بازگردانید. این ماده غذایی علاوه بر فیبر سرشار از پروتئین و آهن است. برای این که به مشکل برنخورید، لوبیا را به تدریج به برنامه غذایی تان اضافه کنید.

لبنیات: با افزایش سن، هضم شیر یا فرآورده های لبنی سخت می شود. اما شاید لازم نباشد، تمامی فرآورده های لبنی را که حاوی کلسیم و پروتئین است کنار بگذارید. خیلی از افراد می توانند بدون این که دچار مشکل شوند، مقدار کمی لبنیات مصرف کنند. برخی از فرآورده های لبنی از جمله ماست ساده بدون چربی و پنیر کم چرب یا لبنیات بدون لاکتوز، انتخاب مناسبی است.

کافئین: اگر چه این نوشیدنی برای همه افراد مشکل ایجاد نمی کند اما در برخی افراد احساس اضطراب و دلهره به وجود می آورد. کافئین می تواند ضربان قلب را بالا ببرد و باعث اختلال در خواب شود. اگر تصمیم دارید، میزان مصرف آن را کاهش دهید، این کار را کم کم انجام دهید. ترک ناگهانی مصرف کافئین، باعث سردرد، حالت تهوع و استفراغ می شود. از این رو به تدریج آب و نوشیدنی های بدون کافئین را جایگزین نوشیدنی های حاوی کافئین کنید.

گوشت: برخی از قسمت های گوشت از جمله گوشت بدون چربی، سفت و جویدن آن کمی مشکل است.

بنابراین از گوشت چرخ کرده کم چرب استفاده کنید که بیشتر از ۱۰ درصد چربی نداشته باشد یا این که به خوردن منبع پروتئین سالم تری مانند ماهی روی آورید.

مواد غذایی شور: اگر ۴۰ یا بالای ۴۰ سال دارید روزانه بیش از هزار و ۵۰۰ میلی گرم نمک مصرف نکنید. مصرف بالای سدیم، فشارخون را بالا می برد و خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد. غذاهای فرآوری شده مانند اسنک، مواد غذایی یخ زده، سس و سالاد و... اغلب سدیم بالایی دارد.

انواع کلم و میوه ها: کلم بروکلی، کلم برگ، گل کلم و کلم پیچ اگر چه نفاخ است اما سرشار از ویتامین C، بتاکاروتن، فیبر، کلسیم، آهن و فولات است. نتایج برخی مطالعات نشان می دهد این گونه سبزیجات خطر بروز سرطان را نیز کاهش می دهد. نیازی نیست این سبزیجات را از برنامه غذایی حذف کنید، بلکه کم کم به برنامه غذایی خود اضافه کنید. مصرف آب به میزان زیاد نیز می تواند موثر باشد.

میوه های تازه، سرشار از ویتامین ها، فیبر و مواد مغذی مهم دیگر است. اگر جویدن برخی میوه ها مانند سیب سخت است میوه های کنسرو شده بدون شکر مصرف کنید یا این که میوه های نرم تری مانند موز، توت و طالبی میل کنید.

جوانه های خام: جوانه ماش، شیدر، یونجه و... سرشار از ویتامین های B و ماده های مغذی دیگر است. اما جوانه های خام برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، می تواند خطرناک باشد زیرا باکتری موجود در جوانه ها بیشتر است. بنابراین این افراد قبل از مصرف باید جوانه ها را کاملاً بپزند.