

آشنایی با اصول تغذیه در سالمندی

کدورت و تازگی را بخورید!

فاطمه ابراهیمی

کارشناس مسؤول واحد تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



الهام میرزا حسینی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



دکتر زهرا اباضلتی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت دانشگاه علوم
پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- اهمیت تغذیه در دوران سالمندی را شرح دهند.
- تأثیر تغذیه بر سلامت سالمندان و پیشگیری از بیماری‌های شایع دوران سالمندی را بیان کنند.
- اهمیت مصرف میوه و سبزی در دوران سالمندی را توضیح دهند.
- عوامل باز دارنده مصرف میوه و سبزی را فهرست کرده و برای رفع آن اقدام کنند.

مقدمه

جمعیت سالمندان در ایران رو به افزایش است و تغذیه یکی از عوامل مهم تعیین کننده سلامت سالمندان است. با افزایش سن معمولاً از میزان مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها کاسته می‌شود. شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف کم میوه و سبزی مهم‌ترین عامل خطر برای بیماری‌های مزمن است. از آن‌جا که سالم پیرشدن حق همه افراد است این موضوع بر اهمیت توجه به پدیده سالمندی و پیشگیری از مشکلات آن می‌افزاید. حفظ سلامت، توانایی تفکر صحیح و نیز داشتن انرژی لازم برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی تحت تأثیر وضعیت تغذیه است. مطالعات نشان می‌دهد در سنین سالمندی شیوع بیماری‌های مزمن افزایش می‌یابد. بیماری‌های مزمن عامل اصلی هزینه‌های بهداشتی، درمانی، ناتوانی در سالمندان و علل اصلی مرگ و میر عمومی به شمار می‌روند. (۱)

اهمیت مصرف میوه و سبزی در سالمندان

میوه و سبزی بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است که با تأثیرات مثبت متعدد بر سلامت از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن همراه است. مصرف میوه و سبزی غنی از فیبر، آنتی اکسیدان، بتاکاروتن و سایر ویتامین‌ها با کاهش خطر سرطان، بیماری‌های عروقی، آسیب‌های چشمی و سایر بیماری‌ها مرتبط است. (۱)

مصرف ۵ سهم در روز از میوه‌ها و سبزی‌های تازه خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می‌کند. (۳)

میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی «فیبر» از بروز یبوست جلوگیری می‌کنند. بنابراین با خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها نیازی به مصرف داروهای ملین نخواهد بود. فیبر موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشار خون می‌شود، همچنین از بالا رفتن قند خون جلوگیری می‌کند (۳). البته لازم است سالمند مبتلا به دیابت مصرف میوه‌های شیرین مثل انگور، خربزه، توت و خرما را محدود کند (۴). با افزایش سن میزان ویتامین C خون کاهش می‌یابد. کسانی که در شرایط استرس قرار دارند یا سیگار می‌کشند، به ویتامین C بیشتری احتیاج دارند. ویتامین C در انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه وجود دارد. پختن سبزی‌ها به مدت طولانی یا قرار گرفتن میوه و سبزی خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آن‌ها می‌شود (۳). هرچند همه افراد از مفید بودن میوه و سبزی آگاه هستند اما میزان آگاهی آن‌ها در مورد نوع منافع میوه و سبزی اندک است. در ضمن در میان سالمندان ایرانی مصرف میوه و سبزی از حداقل میزان توصیه شده پایین‌تر است.

میزان میوه و سبزی مورد نیاز سالمندان

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت و همچنین بر اساس هرم غذایی ویژه سالمندان در ایران، برای بهره‌وری از فواید حاصل از مصرف میوه و سبزی باید حداقل به میزان ۴۰۰ گرم در روز (معادل ۵ وعده) مصرف شود (۱). لازم به ذکر است منظور از حداقل ۵ سهم، حداقل ۳ سهم سبزی و حداقل ۲ سهم میوه است.

عوامل بازدارنده

مهم‌ترین موانع مصرف کافی میوه و سبزی، عدم آگاهی، مشکلات اقتصادی و مشکلات جویدن و بلع است. از دیگر موانع، مشکلات خرید و آماده‌سازی میوه و سبزی است. (۱)

مشکلات دندانی باعث می‌شود که غذاهای نرم انتخاب شده و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن که نیاز به جویدن دارند مانند میوه و سبزی‌های خام از غذای روزانه حذف شود. (۳)

راه‌حلهایی برای دریافت بیشتر میوه و سبزی

سعی کنید با سالمند در مورد انواع غذاهایی که او دوست دارد و دوست ندارد صحبت کنید. از این مشورت به عنوان راهی برای برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی استفاده کنید. به عنوان مثال، اگر از طعم ملایم و بی‌مزه یک غذا خسته شده‌اند می‌توانید از ترکیب ادویه‌های مختلف به عنوان راهی برای خوش طعم کردن سبزی‌ها استفاده کنید. افزودن رزماری، آویشن، رازیانه، جعفری، گشنیز و... می‌تواند سبزی‌ها را به یک غذای بهتر تبدیل کند.

سالمندان میوه و سبزی آماده مصرف را جلوی چشم بگذارند، ظرف میوه آماده روی میز می‌تواند سالمند را ترغیب بکند که میوه بخورد.





دریافت خواهند کرد. برش مناسب سبزی و میوه نیز به سهولت خوردن و هضم آن توسط سالمند کمک می‌کند. سوپ‌های پوره شده یکی دیگر از روش‌هایی است که سبب هضم آسان و بهتر میوه و سبزی می‌شود. اضافه کردن سبزی تازه خرد شده به یک نان خانگی لذیذ نیز روش خوش طعم دیگری برای ترکیب سبزی و مواد مغذی اضافی است. سالمندان همیشه تلاش کنند میوه و سبزی‌های جدیدی که تا حال استفاده نکرده‌اند را به رژیم خود اضافه کنند. دستورالعمل‌های نو آشپزی را نیز امتحان کنند تا انواع روش‌های آشپزی با سبزی و میوه را یاد بگیرند.

نتیجه‌گیری

عوامل تسهیل‌کننده و بازدارنده فراوانی بر میزان مصرف میوه و سبزی در افراد سالمند مؤثر است. درک این عوامل به آموزش دهندگان و سایر متخصصان سلامتی در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مناسب کمک می‌کند.

پیشنهادهای

جهت بهبود مصرف میوه و سبزی، بالابردن سطح آگاهی‌ها و توجه به مشکلات اقتصادی سالمندان لازم است. (۱) در صورت وجود مشکلات دندان‌دانی برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش‌هایی مانند خردکردن و رنده کردن و در صورت وجود مشکلات گوارشی از میوه و سبزی پخته شده می‌توان استفاده کرد. (۳،۴)

اسموتی^۱ یک راه عالی دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر آنتی اکسیدان‌های مورد نیاز است. قوام خامه‌ای آن‌ها را برای سالمندانی که در جویدن مشکل دارند مناسب می‌کند. هضم سبزی‌های خام برای سالمندان بسیار سخت است، بنابراین بهتر است قبل از سرو، سبزی‌هایی مانند بروکلی، گل کلم، لوبیا سبز، هویج و... را کمی بخارپز کنند. بخار پز کردن سبزی‌ها برخلاف جوشاندن، که مواد مغذی را از بین می‌برد آن‌ها را نرم می‌کند و در عین حال اطمینان می‌دهد که آن‌ها همه ویتامین‌های مهم خود را حفظ می‌کنند.

میوه‌های رنگارنگ خرد شده را در ظرفی شیشه‌ای در یخچال بگذارید تا هر بار که سالمندان در یخچال را باز می‌کنند و سوسه شوند که میوه بخورند. هرچه این ظرف میوه تنوع رنگی بیشتری داشته باشد بیشتر اشتهای سالمند را تحریک کرده و در کنار آن مواد مغذی بیشتری

۱. نوشیدنی که با مخلوط کردن سبزی‌ها یا میوه‌های مختلف فصل با آب، شیر، بستنی و یخ در مخلوط کن به دست می‌آید.

منابع

۱. صالحی شایسته، ناجی سید علی، سرگزی مریم. بررسی میزان مصرف میوه و سبزی و عوامل مرتبط در سالمندان بستری در بیمارستان شهر زاهدان. مجله سالمندی ایران، ۱۳۹۰؛ دوره ۶(۲۲)
۲. عظیمی مهین السادات، مطلق محمد اسماعیل. کتاب زندگی سالم در دوره سالمندی. ۱۳۹۷؛ ۵.
۳. دستورالعمل «مراقبت‌های ادغام یافته سلامت سالمندان» ویژه بهورز و مراقب سلامت ۱۳۹۸
4. asyaeshiranian.com
5. hamrahnurse.com