

سالمندان نیازهای غذایی خاصی دارند. این نیازها شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. بهترین راه اطمینان از تامین نیازمندیهای تغذیه ای، مصرف روزانه هر چهار گروه اصلی غذایی است.

### گروههای غذایی هرم عبارتند از:

**1- گروه نان و غلات:** شامل انواع نان، ماکارونی، گندم، جو، برنج و ذرت است این گروه کربوهیدرات پیچیده و فیبر به علاوه ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین و آهن، پروتئین، روی، ویتامین E، فسفر و منیزیم را تامین می کند.

هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با 1 کف دست نان سنگک یا بربری و یا تافتون و یا 4 کف دست نان لواش، نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، نصف لیوان از انواع غلات پخته

میزان مورد نیاز از این گروه بستگی به میزان فعالیت روزانه و وزن شما دارد، ولی به طور کلی توصیه می شود در طول روز 6-11 واحد مصرف شود.

بهرتر است نان و غلات مورد نیاز در چهار وعده غذایی میل شود.

مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات به همراه لبنیات مثل شیر برنج، سوپ جو با شیر، ماکارونی با پنیر مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می کنند.

**2- گروه شیر و لبنیات:** شامل شیر و فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک، بستنی می باشد. این گروه مهمترین منبع کلسیم است و نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان ایفا میکند. همچنین تامین کننده ریبوفلاوین، پروتئین و ویتامین B12 می باشد.

علاوه بر کلسیم مواد این گروه غنی از پروتئین، فسفر، ویتامین A و ویتامین B می باشد.

یک واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر، یا یک لیوان ماست یا 30 گرم پنیر (معادل 1 قوطی کبریت) یا یک لیوان کشک مایع یا یک و نیم لیوان بستنی می باشد.

سالمندان باید در طول روز، حداقل در دو وعده غذایی، از شیر و فرآورده های آن استفاده کنند. بهتر است شیر و ماست کم چربی مصرف شود. نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می کند.

مقدار توصیه شده 2-3 سهم در روز می باشد.

نقش این مواد در بدن حفظ استحکام استخوان ها و دندان ها، سلامت پوست و رشد است.

### گروه میوه ها و سبزی ها:

این گروه شامل انواع میوه ها و سبزی ها است که ویتامینها و مواد معدنی بسیار زیادی دارند. سبزیها و میوه هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، ساقه سبز پیازچه، پرتقال، نارنگی، لیمو سبزی های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل طالبی، زرد آلو و شلیل، ویتامین A مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

زیتون و سبزی هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند.

این گروه منبع غنی ویتامین های گروه B، ویتامین C، ویتامین A و آهن می باشد.

ارزش غذایی یک عدد میوه متوسط مثلا یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، یا 3 عدد زردآلو، یا نصف لیوان گیلاس، یا نصف لیوان حبه انگور، یا ربع طالبی متوسط، یا یک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، یا نصف لیوان سبزی پخته، یا نصف لیوان سایر سبزی های خام خرد شده، نصف لیوان آب میوه و یا یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است.

در طول یک روز حداقل چهار وعده از این گروه استفاده شود.

مقدار توصیه شده برای سالمندان از میوه ها 2-4 سهم و از سبزیها 3-5 سهم در روز است.

نقش این مواد در بدن افزایش مقاومت بدن در برابر عفونتها با تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم زخم ها، سلامت پوست و کمک به سوخت و ساز بدن است.

4- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: شامل انواع گوشتهای قرمز و سفید، امعاء و احشاء، تخم مرغ و حبوبات و مغزها این گروه در تامین پروتئین، فسفر، ویتامینهای B6 و B12، روی، منیزیم، آهن، نیاسین و تیامین نقش دارند و برای رشد و خونسازی لازم است.

این مواد منبع غنی از پروتئین، آهن، روی و برخی ویتامینهای گروه B میباشند و نقش آنها در بدن رشد، خونسازی و سلامت اعصاب است.

هر واحد از این گروه معادل 60 گرم گوشت پخته (2 تکه متوسط خورشتی) یا یک ران مرغ کوچک، نصف سینه یک مرغ کوچک یا 60 گرم ماهی یا دو عدد تخم مرغ و یا نصف لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان از مغزها می باشد.

مقدار مصرف توصیه شده 2-3 سهم در روز می باشد.

- در طول هفته حداکثر از 3 عدد تخم مرغ استفاده شود.
- پروتئین های گیاهی به تنهایی کامل نبوده از دو یا چند نوع مختلف آنها با هم استفاده شود.
- مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است.
- مغزها به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه با غذا مصرف شود.
- ماهی های کوچک (کیلکا) که استخوان های آن به همراه گوشت ماهی خورده می شود، علاوه بر اینکه پروتئین مرغوبی است، کلسیم و ویتامین D دارد که برای کاهش پوکی استخوان مفید هستند.

گروه متفرقه:

نمک، چربیها، قند و شکر، شیرینی ها و ترشیاها در گروه متفرقه قرار دارند.

توصیه می شود همه افراد بویژه سالمندان از مواد غذایی این گروه کمتر مصرف کنند. روغنها کلا به دو شکل اشباع(جامد) و غیر اشباع (مایع) به همراه غذا مصرف می شوند. توصیه می شود تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز شود ولی در صورت تمایل به سرخ کردن حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

علاوه بر محدود کردن مصرف انواع چربیها، روغن های اشباع بایستی در برنامه غذایی در حداقل مقدار مصرف شود. زیرا مصرف روغن های اشباع خطر بروز بیماریهای قلب و عروق و سکنه قلبی را افزایش می دهد. مصرف روغن های مایع به مقدار متوسط مفید است و اثر محافظتی بر علیه ایجاد لخته در خون، حملات قلبی و سکنه قلبی دارد.

جایگزین کردن روغنهای مایع بجای جامد در هر سنی می تواند سبب کاهش سطح کلسترول خون و در نتیجه کاهش احتمال ابتلا به حملات قلبی شود. بطور کلی توصیه می شود غذاها بصورت کبابی، آب پز و یا تنوری تهیه شوند.

