

سلامت سالمندان از نان روزانه آغاز می‌شود

21 شهریور 1405

رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو، با تأکید بر اهمیت تغذیه سالم در دوران سالمندی، انتخاب نان مناسب را یکی از عوامل مؤثر در حفظ سلامت و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان عنوان کرد.

زهره پوراحمدی، با اشاره به جایگاه نان در الگوی غذایی ایرانیان، گفت: نان بخش مهمی از سبد غذایی خانوارهاست و سهم قابل توجهی در تأمین انرژی روزانه دارد؛ بنابراین توجه به کیفیت و ارزش تغذیه‌ای آن، به‌ویژه برای سالمندان، اهمیت ویژه‌ای دارد.

وی افزود: با افزایش سن، نیازهای تغذیه‌ای افراد تغییر می‌کند و دستگاه گوارش نیز حساس‌تر می‌شود؛ از این رو مصرف مواد غذایی غنی از فیبر و ریزمغذی‌ها می‌تواند در پیشگیری از برخی مشکلات شایع دوران سالمندی مؤثر باشد.

رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو با بیان اینکه نان کامل یکی از گزینه‌های مناسب برای سالمندان است، تصریح کرد: این نوع نان از آرد گندم بدون سبوس‌گیری تهیه می‌شود و به دلیل حفظ بخش قابل توجهی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی، ارزش تغذیه‌ای بیشتری نسبت به نان‌های تهیه‌شده از آردهای تصفیه‌شده دارد.

پوراحمدی ادامه داد: مصرف منظم نان کامل می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش یبوست و حفظ سلامت روده‌ها در سالمندان کمک کند. همچنین فیبر موجود در این نوع نان در کنترل بهتر قند خون و ایجاد احساس سیری پایدار نقش دارد.

وی با اشاره به اهمیت پیشگیری در نظام سلامت، خاطرنشان کرد: ترویج مصرف نان کامل و سایر غلات سبوس‌دار، راهکاری ساده و اثربخش برای ارتقای سلامت عمومی و کاهش بار بیماری‌های غیرواگیر در جامعه است.

رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو همچنین از خانواده‌ها خواست در انتخاب نان مصرفی سالمندان توجه بیشتری داشته باشند و گفت: افزایش آگاهی درباره مزایای نان کامل و فراهم شدن دسترسی آسان‌تر به این محصول می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی سالمندان و حفظ استقلال آنان کمک کند.

پوراحمدی در پایان تأکید کرد: سلامت سالمندان تنها به مراقبت‌های درمانی محدود نمی‌شود و انتخاب‌های روزمره در سبک زندگی و تغذیه، از جمله نوع نان مصرفی، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت و نشاط این گروه از جامعه داشته باشد.