

۵ خوراکی مغذی برای سنین بزرگسالی

2 مرداد 1405

مهم‌ترین توصیه تغذیه‌ای برای سنین ۶۰ سال به بالا، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین شود و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف این فرد باشد.

نکته اساسی در برنامه غذایی، استفاده از گروه‌های مختلف غذایی با تاکید بر کاهش مصرف چربی و نمک و افزایش مصرف غذاهای پر فیبر است. در این مطلب با تغییرات مورد نیاز در رژیم غذایی افراد بالای ۶۰ سال آشنا شوید.

کلسیم

ابیگیل کولن، متخصص تغذیه می‌گوید:

با افزایش سن، ممکن است نیاز به مصرف کلسیم بیشتری داشته باشید، زیرا این ماده به استحکام استخوان‌ها کمک کرده و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. به گفته او، بهترین منابع کلسیم عبارت‌اند از: سبزیجات سبز، مانند کلم‌پیچ (کیل) و کلم بروکلی و محصولات لبنی و محصولات غنی‌شده با کلسیم، مانند آب‌پرتقال و شیرهای گیاهی.

ویتامین D

کولن می‌گوید که ویتامین D نیز با افزایش سن به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. او ادامه می‌دهد: می‌توانید با گنجاندن ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ یا محصولات غنی‌شده با ویتامین D از جمله آب‌پرتقال و شیر در رژیم غذایی خود، این ویتامین را دریافت کنید.



به گفته جولیا زومپانو، متخصص تغذیه در «کلینیک کلیولند» می‌توانید با انجام یک کار ساده مانند پیاده‌روی نیز میزان دریافت ویتامین D خود را افزایش دهید؛ چرا که قرار گرفتن به مدت ۲۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

ویتامین B۱۲

کولن می‌گوید:

با افزایش سن، به دلیل کاهش تولید اسید معده، جذب ویتامین B۱۲ برای بدن دشوارتر می‌شود. در نتیجه، افزایش مصرف ویتامین B۱۲ می‌تواند مفید باشد. این افزایش در مصرف ویتامین B۱۲ را با مصرف بیشتر گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات، ماهی و مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین B۱۲ از جمله برخی غلات و حبوبات می‌توانید انجام دهید.

پروتئین

از آنجا که با افزایش سن به پروتئین بیشتری نیاز دارید، بهتر است سعی کنید در هر وعده غذایی یا میان‌وعده، مقداری پروتئین بگنجانید.



09102904758

کولن می‌گوید: من به اکثر افراد توصیه می‌کنم برای اطمینان از دریافت کافی پروتئین، در هر وعده اصلی و میان‌وعده پروتئین مصرف کنند. البته افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی از این قاعده مستثنی هستند، اما مصرف پروتئین در تمام وعده‌ها و میان‌وعده‌ها، توصیه‌ای بسیار مناسب برای عموم مردم است.

فیبر

مصرف بیشتر فیبر با افزایش سن برای حفظ سلامت دستگاه گوارش اهمیت دارد.

کولن می‌گوید که منابع خوب فیبر شامل غذاهای گیاهی مانند حبوبات و سبزیجات غیرنشاسته‌ای، و همچنین میوه‌ها، مغزها و دانه‌ها هستند. سایر تغییرات در رژیم غذایی نیز می‌توانند پس از ۶۰ سالگی فواید سلامتی به همراه داشته باشند.