

نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان

در دوران شیوع بیماری کرونا ویروس ۱۹ - COVID



با افزایش سن به علت کاهش تحرک بدنی، نیاز به انرژی کم می شود و در دوران قرنطینه خانگی جهت پیشگیری از کووید ۱۹، که تحرک بدنی کمتر شده است، لازم است برای محدود کردن دریافت انرژی، غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی بیشتر مصرف شود و مصرف مواد شیرین و چربی ها نیز کاهش یابد.

یکی از مهم ترین نکات هنگام **بروز بیماری**، داشتن تغذیه مناسب برای حفظ عملکرد طبیعی بدن است. در بیماری کووید ۱۹ بویژه در سالمندان که به طور طبیعی هم مستعد کم آبی هستند، باید مراقب کم آبی بدن بود و به بر طرف کردن مشکلات تنفسی نیز توجه کرد

یکی از **توصیه های مهم غذایی** در این روزها این است که از تمام گروه های غذایی **به تعادل** استفاده کنیم؛ یکی از گروه های غذایی **غلات** است که بیشتر در نان دیده می شوند. باید از نان هایی استفاده شود که سبوس بیشتری دارند، نشانه سبوس بیشتر در نان رنگ تیره آن است که کاملا قابل مشاهده است؛

گروه غذایی دیگر **شیر و لبنیات** است؛ شیر، ماست، دوغ و پنیر از جمله مواد لبنی مهم است که باید به صورت کم چرب مورد استفاده قرار گیرند.

گروه غذایی مهم دیگر **گوشت، تخم مرغ و حبوبات** است، در مصرف گوشت باید سعی کرد تا گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنیم، ماهی دریا از اهمیت بسیار بیشتری در این زمینه برخوردار است و باید مخلوط حبوبات و غلات را جانشین گوشت قرمز کنیم چرا که ترکیب غلات و حبوبات ارزش پروتئینی بسیار بالاتری دارد؛ البته خوشبختانه این مخلوط جز عادات غذایی ایرانیان است و در غذاهایی مثل عدس پلو، شوید باقالی، انواع دلمه، آش، کوفته و ... دیده می شود؛ تخم مرغ نیز ارزش غذایی بسیار بالایی دارد که البته در مصرف آن نباید افراط کرد، لازم است که تخم مرغ به صورت کامل پخته شود تا زرده آن کاملا سفت و پخته شود مصرف کافی منابع غذایی پروتئینی هم برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

گروه غذایی آخر نیز **سبزیجات و میوه ها** هستند؛ سبزیجات شامل: اسفناج، کاهو، کدو حلوائی، کدو سبز، پیاز، سیب زمینی، بادمجان، گوجه، خیار، سبزی خوردن، کرفس، ریواس، و..... نکته مهم در استفاده از سبزی ها و میوهجات ضد عفونی کامل آنان است.

برای جلوگیری از اضافه وزن در دوران قرنطینه: یکی از توصیه های مهم در این روزها که بیشتر در منزل حضور داریم و فعالیت بدنی مان کم شده است این است که از خوردن غذاهای سرخ کرده پرهیز کنیم؛ منظور از غذای سرخ کرده آن هایی

است که به صورت عمیق و طولانی در روغن سرخ می‌شوند؛ لازم است که اکثر غذاهایمان را به صورت بخارپز مصرف کنیم.

سالمندان و افراد دارای بیماری زمینه‌ای بیش از سایر افراد در خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند و در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است بیش از سایر گروه‌ها با عوارض ناشی از آن دست و پنجه نرم کنند. مهم‌ترین عامل برای تقویت سیستم ایمنی بدن در سالمندان مصرف بعضی از ویتامین‌ها می‌باشد:

- با افزایش سن، جذب **کلسیم و ویتامین D** در بدن کاهش می‌یابد، این امر اثر مخربی بر سلامت استخوان‌ها در سالمندان دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی‌های استخوانی می‌شود. به همین دلیل مصرف روانه مکمل کلسیم یا "کلسیم D" و مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مطابق با دستورالعمل‌های وزارت بهداشت ضروری است. علاوه بر آن، مصرف حداقل ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات که از منابع غنی کلسیم هستند توصیه می‌شود. در برخی افراد که دچار عدم تحمل گوارشی شیر هستند، لازم است روزانه جایگزین‌های شیر مثل ماست و پنیر استفاده کنند. همچنین می‌توان شیر بدون لاکتوز را در این موارد مصرف کرد. هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۴۵-۶۰ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت)

- **کمبود ویتامین B6** به علل مختلف در این سنین شایع است، زیرا با بالا رفتن سن سوخت و ساز این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می‌یابد. از طرف دیگر مصرف ناکافی گوشت، دریافت این ویتامین را نیز کاهش می‌دهد. مصرف روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار) به تامین این ویتامین و تقویت سیستم ایمنی بدن سالمندان کمک می‌کند.

- **آهن** از دیگر ریزمغذی‌هایی است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، جهت مصرف مکمل آهن سالمندان باید از کمبود میزان آهن بدن **خود اطمینان حاصل** نمایند. سالمندانی که بدلیل دریافت کم منابع غذایی آهن دچار کمبود آهن و کم خونی می‌شوند، مقاومت کمتری در مقابل عفونت‌ها و بویژه با **ویروس کرونا** دارند. منابع غذایی آهن از جمله گوشت قرمز، مرغ، ماهی از منابع غنی آهن هستند. حبوبات و زرده تخم مرغ، سبزی‌های سبز تیره مثل جعفری، برگ چغندر، برگه‌های تیره کاهو، انواع خشکبار و مغزها نیز به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می‌کنند.

- **روی** در افزایش ایمنی بدن نقش دارد؛ بطور کلی مصرف روی در این سنین پایین است. بعلاوه ممکن است با بالا رفتن سن، جذب روی در بدن کمتر شود. برخی از داروها مانند مکمل کلسیم در صورت مصرف همزمان با غذاهای حاوی روی می‌توانند سبب کمبود روی در بدن شوند. گوشت، شیر و تخم مرغ و حبوبات از منابع غنی روی هستند. بطور کلی با مصرف منابع غذایی حاوی پروتئین بخصوص پروتئین حیوانی هر دو ریزمغذی آهن و روی تامین می‌شود.

- مصرف انواع غذاهای حاوی **آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین A، C، E** که در انواع میوه و سبزی تازه وجود دارد. منابع ویتامین A در این زمینه بسیار مفید است که به غیر از مکمل‌ها در سبزیجاتی مثل هویج و گوجه فرنگی به وفور یافت می‌شود؛ منابع غذایی ویتامین C عبارتند از خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه‌ها روغن‌های گیاهی مایع مثل روغن زرت، آفتابگردان، سویا، کلزا، کنجد و زیتون منابع خوبی از ویتامین E هستند.

سالمندانی که دچار بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا و چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی هستند لازم است کماکان رژیم غذایی که به آنها داده شده را رعایت کنند.

روناک عطاری: کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه