تغذیه مناسب در سالمندی، خطر ابتلا به بیماری را کاهش می دهد

دکتر آمنه مُطلّبی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین، با بیان این موضوع که سالمندان و افراد دارای بیماری زمینه‌ای، بیش از سایر افراد، در خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند؛ گفت: در صورت ابتلای سالمندان به بیماری کووید ۱۹، این گروه ممکن است بیش از سایر گروه‌ها با عوارض ناشی از آن دست و پنجه نرم کنند.

وی، تغذیه مناسب برای حفظ عملکرد طبیعی بدن را یکی از مهم‌ترین نکات هنگام بروز بیماری، دانست و افزود: داشتن یک برنامه غذایی مناسب و رعایت صحیح آن، خطر ابتلا به بیماری های مزمن در سالمندان را کاهش می دهد و آنان را قادر خواهد ساخت که بیماری مُزمن را کنترل و مدیریت کنند.

این عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی قزوین گفت: بسیاری از سالمندان به دلایل مختلف، مانند: کاهش هضم و جذب غذا به علت کاهش آنزیم های گوارشی و اسید معده، کاهش اشتها به علت کاهش حس بویایی و چشایی، کاهش ترشح بزاق، تحرک نداشتن و وجود نگرانی های روحی و روانی و کاهش قدرت خرید و مشکلات دندانی، دچار سوء تغذیه می شوند.

وی در مورد نیازهای اساسی تغذیه ای سالمندان ضمن اشاره به شرایط این دوره سنی، اظهار کرد: در این افراد، در مقایسه با سایر گروه های سنی، تغییراتی در دریافت منابع غذایی دیده می شود که با افزایش سن، به علت کاهش بافت عضلانی و کاهش تحرک و فعالیت فیزیکی، نیاز به انرژی نیز کاهش می یابد، و در صورت کاهش مقدار دریافتی پروتئین، ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن و افزایش احتمال ابتلا به بیماری ها دیده می شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین با تاکید به اینکه مصرف زیاد چربی ها، بویژه روغن های جامد و اشباع شده، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد، توصیه کرد که از روغن های اشباع نشده، مثل: روغن کنجد و زیتون استفاده شود. وی در مورد نیاز سالمندان به مصرف ویتامین ها با اشاره به گروه های مختلف ویتامین ها بیان کرد: مصرف جوانه غلات و حبوبات (گندم، عدس، ماش) که سرشار از ویتامین های گروه B هستند، در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی و مصرف ویتامین C که در گوجه فرنگی، مُرکبّات (پرتقال، کیوی، لیمو) و فلفل سبز دلمه ای، به وفور یافت می شوند، برای بهبود سیستم ایمنی سالمندان موثر است.

این استاد دانشگاه تصریح کرد که ویتامین E در جوانه گندم، غلات سبوس دار و سبزی های برگ تیره وجود دارد که از میان آن ها، روغن زیتون، منبع غنی از این نوع ویتامین است.

روزانه، نیم ساعت در مقابل نور مستقیم خورشید

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قزوین، با گفتن اینکه کلسیم، یکی از مهمترین مواد معدنی است که دریافت آن برای سالمندان، در پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می شود؛ اظهار کرد: لبنیات کم چرب، از منابع خوب، برای تامین کلسیم در سالمندان است. وی با اشاره به اینکه کمبود روی باعث بی اشتهایی، مشکلات بینایی، کُندی ترمیم زخم، کاهش حس مزه و طعم غذاها می شود، افزود: گوشت، جگر، تخم مرغ، شیر و لبنیات، سبزی های برگ تیره و غلات سبوس دار حاوی روی هستند.

دکتر مُطلّبی با ضروری دانستن دریافت آب کافی برای کارکرد طبیعی کلیه، دفع مواد زائد و سموم بدن، برطرف کردن خشکی دهان و زبان و پیشگیری از یبوست؛ تاکید کرد: به دلیل کاهش حس تشنگی در سالمندان، توصیه می شود، حتی اگر تشنه نمی شوند، هشت لیوان آب در شبانه روز بنوشند و میزان مصرف مایعات را بعد از ساعت شش عصر، محدود کنند تا هنگام خواب شبانه، برای دفع ادرار بیدار نشوند.