

راهنمای تغذیه سالمندانی که در غذا خوردن مشکل دارند

- بسیاری از افراد مسن در انتخاب و خوردن غذای مناسب با مشکل مواجه هستند. در اینجا به این مشکلات اشاره شده و راه حل های مناسب نیز برای آن ها ارائه شده است. ممکن است این راه حل ها گاهی بسیار پیش پا افتاده به نظر برسند ولی با مرور کردن آن ها شاید بتوانید بهترین راه حل را برای مشکل خود انتخاب کنید.

آیا نمی توانید غذا را خوب بجوید؟

- اگر در خوردن غذاهایی مانند گوشت، میوه های تازه و سبزی ها به علل مختلف مشکل دارید، شکل های دیگر آن ها را بخورید.
- **راه حل:** شکل های دیگر را امتحان کنید:

به جای	این ها را امتحان کنید:
میوه های تازه	آب میوه تازه، میوه پخته شده مانند کمپوت های کم شیرین، میوه رنده شده به شکل پالوده و یا خرد و ریز شده
سبزی های خام	آب سبزی ها (مانند آب هویج) و سبزی های پخته له شده (گل کلم، لپو، هویج، سیب زمینی، کرفس و ...)
تکه های گوشت سفت	گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست، غذاهایی که با شیر درست می شوند (مانند فرنی) و گوشت ماهی
نان های سفت	نان لواش، کلوچه های نرم، برنج (کته)

آیا مشکل برگشت غذا از معده دارید؟

- نفخ، گاز زیاد معده و دیگر مشکلات معده ممکن است سبب شود از مصرف برخی مواد غذایی خودداری کنید. این امر موجب محرومیت شما از برخی مواد مغذی مانند ویتامین ها، کلسیم، فیبر و پروتئین می شود.

- راه حل:
- - غذاهای دیگر را امتحان کنید:

به جای	این ها را امتحان کنید
شیر - شیر سرد	ماست (حداقل ۲ لیوان ماست در روز)، پنیر کم چربی، شیر گرم (حدود ۳-۴ لیوان در روز)
سبزیهای برگ دار و انواع کلم خام	آب سبزی ها مانند آب هویج و آب گوجه فرنگی و سبزی های پخته مانند لوبیا سبز، هویج و سیب زمینی
میوه تازه	آب میوه و کمپوت های کم شیرینی تهیه شده از انواع میوه ها
حبوبات خیس نشده	حبوبات را قبل از پختن ۳-۴ ساعت در آب بخیسانید، سپس آب آن را دور ریخته و برای طبخ غذا (آش، آب گوشت و ...) استفاده کنید.

آیا نمی توانید خرید کنید؟

- آیا خرید کردن برای شما مشکل است؟ نمی توانید رانندگی کنید و یا قادر به پیاده روی و یا ایستادن به مدت طولانی نیستید؟
- **راه حل:**
- - از مغازه های محله خود بخواهید که سفارش هایتان را به منزل بیاورند. برخی از مغازه ها سرویس رایگان دارند و عده ای بابت این سرویس ممکن است هزینه کمی دریافت کنند.
- - ممکن است برخی رابطین بهداشت یا افراد دی در محله شما داوطلب کمک در تهیه مواد غذایی باشند. می توانید از مغازه ها یا مراکز بهداشتی درمانی محل اقامت خود در پیدا کردن این افراد و تهیه مواد غذایی خود کمک بگیرید.
- - می توانید از اعضای خانواده و یا همسایگان خود بخواهید زمانی که برای خرید خود از منزل خارج می شوند برای شما نیز خرید کنند و یا گاهی از بعضی شرکت های خدماتی کارگرانی را استخدام کنید تا طی چند ساعت کارهایتان را انجام داده و برای شما خرید کنند.

آیا نمی توانید آشپزی کنید؟

اگر در طبخ غذا با مشکلاتی مواجه هستید مثلاً "بلند کردن ظروف، قابلمه، ماهی تابه و ایستادن به مدت طولانی حین آشپزی برایتان دشوار است:

راه حل:

- برای آشپزی از دستگاه پخت سریع مانند زودپز استفاده کنید.
- غذای خود را به صورت گروهی تهیه و میل کنید تا از مشارکت دیگران نیز در تهیه غذا بهره مند شوید.
- زندگی در نزدیکی فرزندان و آشنایان سبب می شود بتوانید از آنان در تهیه غذا کمک بگیرید.

آیا میل به غذا خوردن ندارید؟

گاهی احساس تنهایی سبب بی اشتها می شود. حتی ممکن است تنهایی مانع شود که غذا را فقط برای خودتان تهیه و طبخ کنید. شاید غذاها به نظر خیلی بی مزه و یا حتی بدمزه باشد. این مشکل ممکن است از عوارض داروهای که مصرف می کنید و یا به علت بالا رفتن سن و کم شدن طبیعی حس ذائقه باشد.

راه حل:

- تا حد امکان غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان خود صرف کنید.
- با سایر دوستان همسفر خود گروهی را تشکیل دهید و غذای خود را به شکل دوره ای در کنار هم صرف کنید.
- با پزشک خود در مورد داروهایتان مشورت کنید تا در صورت تاثیر آن ها بر روی اشتها، داروها را تغییر دهد و یا اگر از انواع مختلف داروها استفاده می کنید در صورت امکان تعداد آن ها را کاهش دهد.
- با افزودن انواع ادویه، چاشنی های گیاهی و آب لیمو به غذایتان، طعم غذا را مطلوب تر کنید تا اشتهایتان برای غذا تحریک شود.

آیا مشکل مالی دارید؟

اگر مشکلات مالی مانع از خرید مواد غذایی با کیفیت بالا می شود:

راه حل:

- از غذاهای ارزان که مواد مغذی مشابه دارند استفاده کنید مثلاً " برای تامین پروتئین می توان در برخی روزهای هفته به جای گوشت از حبوبات و تخم مرغ استفاده نمود.
- به جای خرید میوه های گران قیمت و درشت تر، میوه های ارزان تر که اغلب در بازار میوه موجود است خریداری نمایید زیرا حتی میوه های با اندازه کوچکتر نیز مانند انواع درشت آن حاوی ویتامین ها و املاح فراوان می باشند.

در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به نکات زیر توجه کنید:

- بر روی کلیه مواد غذایی بسته بندی شده باید این اطلاعات درج شده باشد:
- نام محصول - نام و مشخصات تولید کننده
- تاریخ تولید و انقضاء - شرایط نگهداری
- پروانه ساخت از وزارت بهداشت - مهر استاندارد
- وزن خالص، مقدار و فهرست مواد تشکیل دهنده، اندازه هر وعده از ماده غذایی
- روی برخی از بسته بندی ها نیز مشخصات تغذیه ای آن ماده غذایی نوشته شده است.

- اگر به دلیل بیماری از رژیم غذایی خاصی پیروی می کنید یا متخصص تغذیه و یا پزشک خود مشورت کنید و با استفاده از توصیه آنان و آنچه روی برچسب مواد غذایی نوشته شده است، غذای مناسب خود را انتخاب کنید.
- به نوشته های روی بسته بندی مواد غذایی که به خواص ویژه آن ماده اشاره و یا ادعای تغذیه ای کرده است توجه کنید این نوشته ها روی وجوه مختلف بسته بندی غذاها نوشته شده اند . به طور مثال: "**کم چرب**"، "**بدون کلسترول**" و "**غنی شده با ...**" و یا "**سرشار از فیبر**" همچنین به نوشته هایی که درباره ارتباط آن غذا با بیماری خاصی اشاره شده است توجه کنید به طور مثال در مورد یک ماده غذایی کم چرب ممکن است نوشته شده باشد:
 - **غذاهایی که حاوی چربی غیر اشباع و کلسترول کمی هستند می توانند خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهند** و یا "**حاوی قند مصنوعی و مخصوص بیماران دیابتی**" و ...
- اگر به علت بیماری لازم است در رژیم غذایی شما مصرف چربی ها محدود شود باید از انواع لبنیات "**کم چرب**" یا "**بدون چربی**" استفاده کنید. غذاهای شیرین حاوی قندهای مصنوعی (مثلاً "آسپارتام، ساخارین، آسه سولفام پتاسیم و ...) برای افراد دیابتی و کسانی که محدودیت مصرف قند دارند، تهیه شده است که با عنوان "**دایت**" (به معنی رژیمی) ، "**لایت**" ، "**رژیمی**" و "**حاوی قندهای مصنوعی**" در بازار موجودند. کلیه مواد غذایی که روی بسته بندی آن ها ادعاهای تغذیه ای فوق الذکر درج شده است باید به تایید وزارت بهداشت رسیده باشند.
- **در جدول مشخصات تغذیه ای روی بسته بندی به نکات زیر توجه کنید:**
- جدول مشخصات تغذیه ای به شما نشان می دهند که آن ماده غ ذایی حاوی چه ویتامین ها، املاح، پروتئین، چربی و دیگر مواد مغذی و به چه مقداری در غذا هستند.
- در جدول مشخصات تغذیه ای باید مقادیر هر ماده مغذی، آن هم در هر وعده غذایی (Serving size) مشخص شده باشد. با نگاهی اجمالی به این اطلاعات می توان به طور سریع اطلاعات مفیدی در مورد آنچه که می خوریم به دست آورد. به خاطر داشته باشید که مقدار انرژی که از یک گرم چربی به بدن ما می رسد دو برابر انرژی است که از یک گرم پروتئین و یا یک گرم کربوهیدرات به بدن می رسد. در واقع دو گرم پروتئین یا کربوهیدرات انرژی معادل یک گرم چربی دارد. با این روش می توان انرژی حاصل از غذاهای مختلف را بسته به مقادیر چربی و پروتئین و کربوهیدرات به طور تقریبی با یکدیگر مقایسه کرد.