آموزه ها و دانستنیهای زندگی سالم در دوره سالمندی

تغذیه در دوره سالمندی

مقدمه:

قرن بيستم شاهد انقلابي در طول عمر بود بطوري كه اميد به زندگي در بدو تولد از سال1950 تا 1966حدود بیست سال افزايش يافت و انتظار مي رود كه تا سال2050 ، ده سال ديگر نيز افزايش يابد .

روند سريع سالخوردگي جمعيت یکی از دستاوردهاي توسعه ، نظير بهبود شرايط اقتصادي – اجتماعي ،ارتقاءوضعيت بهداشت ، تغذيه ، مسكن و پيشرفت دانش وفن آوري پزشكي مي باشد كه از عوامل عمده افزايش اميد به زندگي به شمارمي آيند. اين تحولات همراه با معرفي روشهاي موفق كنترل مواليد ! سبب افزايش درصد سالمندان دركل جمعيت شده است .

براساس گزارش سازمان ملل متحد ، جمعیت سالمندان در جهان از 5/10 درصد در سال 2007 به 5/21درصد درسال 2050 افزایش پیدا خواهد کرد.

درایران افزایش امید به زندگی در طی 5 دهه اخیر ( از سال 1385 الی 1390 ) سبب افزایش مداوم تعداد سالمندان شده است .به نحوی که در سرشماری عمومی نفوس و مسکن درسال 1390درصد سالمندان بالای 60 سال به حدود 2/8 در صد کل جمعیت کشور رسیده است..

پيش بينــي ميشــــود گذار جمعيتي قابل توجهي كه در راه است ، باعث شود كه در نيمه قرن حاضر سهم پير و جوان درجهان برابر شود و براي اولين بار در تاريخ ، جمعيت زير 15 سال و بالاي 60 سال مساوي شوند ( هر كدام 21% )

در نهايت پيش بيني هاي جمعيتي در ايران نیز حاكي از اين نكته است که پس ازسال 1390 جمعيت سالخورده با سرعتي شتابان افزايش خواهد يافت به گونه اي كه در سال 1429 حدود 25% (62/24 ) ازكل جمعيت را سالمندان تشكيل خواهند داد .

تعریف سالمندی:

سالمندي طبق تعريف سازمان جهاني بهداشت عبور از مرز 60 سالگي است در واقع سالمندي بخشي ازروند طبيعي زندگي انسان محسوب ميشود . گذشت زمان ، بيماريهاي جسمي ، مشكلات روحي و شرايط محيطي ، از جمله عواملي است كه در اين روند موثر مي باشد.

سازمان جهانی بهداشت سالمندی را به ترتیب زیر تقسیم بندی می کند :

سالمند جوان 69-60 سال

سالمند میانسال 79 - 70 سال

سالمند کهنسال 80 سال به بالا

**سایر تعاریف سالمندی:**

**سالمند آسیب پذیر: فردی است که در فرایند سالمندی دچار مشکلات ساختاری و عملکردی در بدن می شود.**

**نسبت وابستگی سالمندان: عبارت است از تعداد افراد 60 سال و بالاتر در هر 100 نفر به افرادی که سن آنها 60-15 ساله می باشد.**

**جمعیت سالمند: جمعیتی است که بین 14 تا 20 درصد آن جمعیت را گروههای سنی 65 ساله و بیشتر تشکیل می دهند.**

**جمعیت سالخورده : جمعیتی است که 20 درصد یا بیشتر از 20 درصد آن جمعیت را گروههای سنی 65 ساله و بیشتر تشکیل دهند.**

\*اهمیت تغذیه سالم در دوره سالمندی:

در تمام دوران زندگی ، تغذیه بعنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات ، ارزش بسیار زیادی داشته است . در دوران کهولت نیاز به انرژی کاهش می یابد. این بعلت بالا بودن سن و کمبود فعالیتهای جسمی و کم شدن انرژی های بدن است .

\*تحقیقات تغذیه ای نشان داده است ، افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

1. هر روز بطور مرتب صبحانه می خورند.
2. در هر وعده حجم غذای کمی مصرف می کنند.
3. همواره وزن ثابتی دارند.0 (تغییرات وزن اندک است )
4. میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
5. چربی و مواد غذایی چرب ِ کمتری مصرف می کنند.
6. از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد ، خود داری می کنند.

علاوه براین موارد عوامل ارثی و ژنتیکی ، فعالیتهای بدنی منظم ، اجتماعی بودن ، معاشرتهای دوستانه و مسائل اقتصادی می توانند در افزایش طول عمر انسان موثر باشند.

با یک برنامه صحیح غذایی ، می توان خطر ابتلا به بسیاری از بیماریها را کاهش داد.

به مثال هایی در این باره توجه کنید :

* مصرف چربی کمتر ، میزان ابتلا به سرطان روده ، پانکراس ، پستان ، پروستات و رحم را کم می کند.
* مصرف کمتر روغن های جامد و نمک ، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را کمتر می کند.
* مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزیهای تازه ، خطر بیماری قلبی را 30 درصد کمتر می کندو همچنین خطر ابتلا به سرطانها را نیز کاهش می دهد.
* مصرف 3-2 وعده ماهی در هفته خطر بیماریهای قلبی و عروقی و آلزایمر را کاهش می دهد.

نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است زیرا :

* سوء تغذیه و عدم توجه به نوع تغذیه در دوران کهولت ، منجر به کم اشتهایی می گردد. و این خود باعٍث عوارضی مانند خستگی ، کاهش تحرک یا عدم تحرک بدنی ، ضعف، فراموشی و ناراحتیهای عصبی می گردد.
* اضافه وزن ، پوکی استخوان ، فشار خون بالا ،چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راههای کنترل آنها است. البته وضعیت سلامت لزوما" وابسته به سن نیست بلکه در هر سنی می تواند قابل تغییر به وضعیت بهتر یا بد تر باشد. در صورت کنترل نکردن این مشکلات ، میزان ابتلا به بیماری هایی مانند سکته قلبی و مغزی و سرطان ها بیشتر می شود.
* با افزایش سن ، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد ، مصرف غذا کمتر شده همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می کند. ، از جمله :آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا ، کمتر می شود.

**توصیه های مفید:**

* انتخاب مواد غذایی در برنامه روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. تاکید در برنامه غذایی سالمندان بر مصرف غذاهای کم چرب و کم کلسترول، کم نمک و پرفیبر است.
* بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود، روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید. لازم به ذکر است در موارد سرخ کردنی بجای روغن­های جامد و مایع معمولی از روغن­های مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.
* مصرف غذاها به صورت آب پز، بخارپز، کباب شده، یا تنوری بسیار بهتر و بی ضررتر است.
* سعی کنید از مواد غذایی که سفت و سخت و ریشه ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل است اجتناب کنید.
* اگر مشکلات دندانی دارید و قادر به جویدن نمی­باشید ، غذاها را به صورت چرخ کرده و از صافی رد شده و بصورت پوره و نرم شده مصرف کنید. مانند: گوشت چرخ کرده، ماهی تکه شده، میوه نرم، سبزیجات پخته، شیر برنج، پوره سیب زمینی، انواع سوپها، حلیم و...

لازم به ذکر است، از آنجائیکه رژیم پوره عموماً محتوی انرژی کافی نمی­باشد، معمولاً نیاز به غنی سازی غذاها با موادی مانند شیر خشک، کره یا مارگارین، آرد ذرت، آرد برنج و... است تا از سوء تغذیه جلوگیری شود. ضمناً هرچه سریعتر به دندانپزشک مراجعه کنید.

* از مصرف سسهای سنگین برای سالاد یا سبزیجات خودداری کرده و به جای آن از روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر به همراه ماست استفاده کنید.
* مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.
* به جای روغن­های جامد ، کره ، مارگارینو چربی های حیوانی ازروغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن کلزا، روغن افتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.
* قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملا جدا کنید.
* از مصرف کله پاچه، مغز و قلوه که حاوی مقادیر بالای چربی است خوداری کنید.
* بمنظور تحریک اشتها قبل از غذا بین 30 دقیقه تا یکساعت پیاده­روی ملایم مفید است.
* تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی­های حیوانی را کاهش داده و گوشت مرغ، ماهی و سویا را جایگزین آن کنید.
* مصرف هفته­ای دو بار ماهی در رژیم غذایی در کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی و پیشگیری از آلزایمر بسیار موثر است. برای بهبود طعم ماهی می­توان سبزیهای معطر و آب لیمو به آن افزود.
* حداقل روزانه 2 سهم از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماست و پنیر مصرف کنید.
* بهتر است بیشتر از 4-5 تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نشود. در صورت بالا بودن چربی خون مصرف زرده تخم مرغ به حداکثر 3 عدد در هفته محدود شود.
* مصرف روزانه 6-8 لیوان مایعات را فراموش ننمائید. این میزان شامل آب، چای، شیر، نوشابه­ها، شربت­ها و آب داخل غذاها نیز می­شود.
* مصرف روزانه مکملهای غذایی محتوی ویتامین­ها و مواد معدنی امری ضروری و اساسی برای سالمندان، خصوصاً بالای 70 سال است. با پزشک مشورت کنید.
* تا حد امکان مصرف نمک و شکر را کم و محدود کنید و به جای نمک از فلفل، سیر، زنجبیل، دارچین، سرکه، سس گوجه، پودر پیاز و پودر سبزیجات خشک معطر(گشنیز، جعفری...) استفاده کنید. سعی کنید نمکدان را از سر سفره بردارید و در پخت غذا، نمک کمتری مصرف کنید. (نصف مقدار نمکی که همیشه مصرف می­کردید.) از خوردن غذاهای فرآوری شده، مثل غذاهای کنسروی، سوپها و غذاهای آماده، آجیل شور و تنقلات (چیبس و بیسکویتهای نمکی) که دارای نمک زیادی هستند، خودداری کنید. برچسب مواد غذایی را بخوانید و انواع کم نمک را خریداری کنید. اگر سدیم مواد غذایی کمتر از 120 میلی گرم در 100 گرم باشد آنها را خریداری کنید.
* مصرف غذاهای جدید و متنوع با رنگها و طعم­های مختلف، استفاده از ادویه و گیاهان معطر مجاز، استفاده از ظروف و لوازم زیبا و رنگی و همچنین سرو کردن غذا بصورت جذاب همگی باعث تحریک اشتها می­شود.
* سعی کنید محیط غذا خوردنتان، دارای نور کافی، دمای مناسب، بهداشت مناسب، مبلمان و یا نشستن راحت و ایمن باشد. دقت کنید که بهترین وضعیت غذا خوردن در حالت نشسته است. خوردن غذا در وضعیت خوابیده، خطر ورود غذا به دستگاه تنفس و التهاب ریه­ها را باعث می­شود.
* برای غذا خوردن زمان کافی اختصاص دهید و با کسانی که دوستشان دارید غذا بخورید. غذا خوردن در جمع دوستان لذت بخش تر است.
* غذاهایی را انتخاب کنید که بیشتر دوست دارید، مقدار کافی غذا در ظرف خود بکشید و قاشق و چنگال مناسب در دست بگیرید. و مایعاتی مانند آب را در دسترس داشته باشید.
* میوه و سبزی بیشتر مصرف کنید و اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن می­توانید از سبزی­ها و میوه­های خام بیشتری استفاده کنید. می­توانید مواد غذایی را بصورت پوره یا سوپ در آورده و میل نمائید.
* مصرف روزانه میوه و سبزی را هرگز فراموش نکنید زیرا برای سلامتی بسیار مفید است.
* سعی کنید که تعداد وعده­های روزانه غذا زیاد (حداقل روزی 5 وعده) و مقدار غذای مصرفی در هر وعده کم باشد.
* اگر دچار بیماری گوارشی هستید بهتر است حبوبات 12 ساعت قبل از مصرف خیسانده شود و آب آن چندین بار تعویض گردد تا مواد نفاخ آن خارج شود.
* در صورتیکه کم وزن یا مبتلا به سوء تغذیه هستید در میان وعده­ها از منابع غنی از پروتئین و انرژی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و جانشین­های آن و خشکبارها استفاده کنید. کم بخورید و همیشه بخورید، سعی کنید هر 3-2 ساعت یک وعده کوچک غذایی داشته باشید. غذاهای روزمره را با ماده غذایی دیگری کامل کنید تا غذای مصرفی ارزش غذایی بیشتری پیدا کند. مثلاً به سوپ می­توانید خامه، پنیر رنده شده، روغن مایع، کره و سبزیجات اضافه کنید، به پوره سیب زمینی کره بیفزائید، مربا و عسل برای صبحانه در نظر بگیرید و به شیر یک قاشق عسل بیفزائید.
* تغذیه مناسب به معنای صرف هزینه زیاد نیست، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت مواد غذایی از گروههای اصلی غذایی است. سعی کنید با توجه به مکان زندگی، شرایط و امکانات خود و محیط زندگیتان از جایگزین­های تغذیه­ای مناسب که در دسترس است استفاده کنید. بهترین و عملی ترین رژیم غذایی که با امکانات و شرایط موجود شما سازگار است را بکار برید. برای این منظور می­توانید از پزشک و یا مشاور تغذیه جهت راهنمایی کمک بگیرید. توجه داشته باشید که الگوهای غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی ندارند. در تجویز رژیمهای غذایی باید نیازها و محدودیت­های هر فرد از جمله قد، وزن، سن، جنس، فعالیت، ابتلا به بیماریها (مثل فشار خون بالا، قند خون بالا، بیماریهای قلبی و عروقی، ریوی، کلیوی...) را مورد توجه قرار داد. در این موارد علاوه بر رژیم غذایی متناسب با شرایط و وضعیت جسمانی خود نیاز به تجویز مکمل­ها (مولتی ویتامینها) نیز دارید. با پزشک خود مشورت کنید.