

برنامه غذایی دوره سالمندی

وبینار ۹۹/۲/۲ ثریانجاتی عضو هیئت علمی

دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی تهران

هرم غذایی سالمندان



۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ عدد تخم مرغ	۱ عدد ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۲ عدد تخم مرغ	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن
۱ لیوان روغن	۱ لیوان گوشت یا مرغ	۱ لیوان لبن	۱ لیوان ماهی	۱ لیوان حبوبات	۱ لیوان لبن

نجاتی: گروه داخلی جراحی دانشکده پرستاری و مامایی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

مقدمه


❖ **توجه:** داشتن زندگی سالم و بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از مشکلات روند سالمندی پیشگیری کند یا آن ها را تخفیف دهد

با افزایش سن 

➤ نیاز به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف غذا کمتر می شود
➤ لذا باید انتخاب غذا صحیح صورت گیرد تا میزان دریافت مواد مغذی ضروری، کمتر از حد مطلوب و مورد نیاز نباشد

خشکی دهان

اهمیت خشکی دهان



- جویدن و بلع غذا را مشکل می کند
- حس مزه غذاها و اشتها را کاهش می دهد
- باعث سوزش دهان خواهد شد
- افزایش پوسیدگی دندانها می شود

پیشگیری از خشکی دهان :

❖ رعایت نکات زیر خشکی دهان را کاهش می دهد:

➤ نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کرده

چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول بشوید

➤ حداق ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب ساده در طول روز

بنوشید

➤ از سیگار و سایر دخانیات استفاده نکنید

➤ از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده نمائید

➤ از مصرف غذاهای خشک، پرادویه، شور و ترش اجتناب شود

برنامه غذایی

❖ برای تامین نیازهای غذایی هر روز باید در برنامه غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنید که شامل



۱- گروه شیر و لبنیات

۲- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

۳- گروه نان و غلات

۴- گروه میوه ها و سبزی ها



۱- گروه شیر و لبنیات

➤ شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی

➤ ۲ تا ۳ سهم در روز

❖ یک سهم از گروه شیر و لبنیات در روز یعنی

یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا حدود یک قوطی
کبریت پنیر یا دو لیوان دوغ کم نمک یا یک لیوان کشک
یا یک و نیم لیوان بستنی

۲- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

➤ شامل انواع گوشت ها (گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی)

تخم مرغ، حبوبات و مغزها

➤ ۲ تا ۳ سهم در روز

❖ یک سهم از این گروه یعنی



۲ تا ۳ قطعه گوشت خورشتی یا یک قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ یا نصف سینه مرغ کوچک یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان انواع مغزها یا دو عدد تخم مرغ

۳- گروه نان و غلات

➤ شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت

➤ ۴ تا ۶ سهم در روز

❖ یک سهم از این گروه یعنی



یک کف دست نان سنگک یا ۴ کف دست نان لواش یا یک
کف دست نان تافتون یا یک کف دست نان بربری یا نصف
لیوان برنج پخته یا یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان
ماکارونی



۴- گروه میوه ها و سبزی ها

➤ شامل، انواع میوه ها و سبزی ها

➤ ۲ تا ۴ سهم از میوه ها و ۳ تا ۵ سهم از سبزی ها در روز

❖ یک سهم از این گروه یعنی



یک عدد سیب یا پرتقال یا هلو یا ربع طالبی متوسط یا
نصف لیوان گیلاس یا نصف لیوان انگور یا یک لیوان سبزی
برگی خرد شده مثل کاهو و اسفناج یا نصف لیوان سبزی
پخته یا یک عدد سیب زمینی

نکته: غذاهای مضر برای سالمندان شامل

✓ غذاهای چرب و سرخ شده

✓ سس ها

✓ تخم مرغ نیمرو

✓ حبوبات کم پخته شده

✓ سبزی های نفاخ (پیاز، پیازچه، تربچه، شلغم، کلم،

هندوانه، خربزه)

خلاصه

- گروه شیر و لبنیات ← ۲ تا ۳ سهم در روز
- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها ← ۲ تا ۳ سهم در روز
- گروه نان و غلات ← ۴ تا ۶ سهم در روز
- گروه میوه ها و سبزی ها ← ۳ تا ۴ سهم از میوه ها و ۳ تا ۵ سهم از سبزی ها در روز

راهنمای تغذیه سالمند در معرض چاقی

- مصرف غذاهای آب پز، بخارپز و تنوری بجای غذاهای سرخ شده
- کاهش مصرف مواد غذایی کنسرو شده، همبرگر، سوسیس و کالباس، سس مایونز و انواع شیرینی ها
- استفاده از نان، ترجیحاً نان سبوس دار بجای برنج و ماکارونی
- اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار شیرین
- مصرف مقادیر لازم از شیر و لبنیات کم چرب

ادامه راهنمای تغذیه سالمند در معرض چاقی

➤ استفاده از ماهی و مرغ (بدون پوست) بجای گوشت قرمز

➤ استفاده از روغن مایع بجای روغن جامد

➤ استفاده از میوه و سبزیجات پخته و پوره شده در میان وعده ها، آب میوه، نان های نرم و مکمل دار، مرغ پخته و آب آن، تخم مرغ پخته، شیر، ماست و پنیر

راهنمای تغذیه سالمند در معرض لاغری:

✓ مصرف حداقل سه میان وعده از میوه های تازه، خشک و پخته، خرما، انواع مغزها، تخم مرغ آب پز، نان، لبنیات و حبوبات

✓ استفاده از انواع طعم دهنده ها مثل ادویه، چاشنی، آبلیمو

✓ مصرف روغن های مایع مثل روغن زیتون یا دانه انگور همراه سالاد، سبزی و غذا

ادامه راهنمای تغذیه سالمند در معرض لاغری:

✓ استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج،

ماکارونی و سیب زمینی

✓ استفاده از انواع حبوبات و جوانه غلات

❖ نکته: در وعده صبحانه از مواد مقوی و مغذی مثل گردو

و پنیر استفاده شود

توصیه های تغذیه ای در دوران سالمندی

❖ اگر سالمند به علت مشکلات دندانی و دهانی نمی تواند غذاها را خوب بجود، توصیه می شود به صورت زیر مواد غذایی را استفاده کند



➤ به جای میوه های تازه از آب میوه و میوه نرم شده، کمپوت،

➤ به جای سبزی های خام از آب سبزیجات و سبزی های پخته و له شده،

➤ به جای گوشت تکه ای استفاده از گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست

❖ احساس تنهایی در سالمندان می تواند عامل بی
اشتهایی حتی مانع آشپزی برای خود شود. برای **حل**
این مشکل باید:



✓ تا حد امکان غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان خود
و یا با مشارکت سایر دوستان به شکل دوره ای در کنار هم
صرف شود.

✓ با افزودن انواع ادویه جات، چاشنی های گیاهی و آب لیمو
به غذاها، طعم غذا را مطلوب تر کند تا اشتها برای غذا نیز
تحریک شود.

❖ ممکن است غذاها به نظر سالمند بی مزه یا بدمزه باشند. **علت** آن می تواند



✓ استفاده از داروها

✓ بالا رفتن سن و کم شدن حساسیت ذائقه باشد

➤ **نکته:** در صورت نیاز مشورت با پزشک تا اگر تاثیر داروها بر اشتها باشد، داروها را تغییر دهد

❖ گاهی اوقات مشکلات مالی مانع خرید مواد غذایی با کیفیت بالا می شود برای مقابله با این مشکل

می توان



✓ از غذاهای ارزان برای جانشین های هر گروه اصلی از مواد غذایی مناسب استفاده کرد.

❖ با توجه به **مشکل یبوست** در اکثر سالمندان

- ✓ مصرف کافی مایعات
- ✓ مواد پُرفیبر نظیر نان سبوس دار، سبزیجات
- ✓ مواد ملینی، میوه هایی مثل گلابی ، آلو و زردآلو

❖ برای متنوع کردن برنامه غذایی

✓ در تهیه انواع فرنی و پوره می توان از آرد گندم، آرد یا بلغور جو دوسر، ذرت، جو و گندم استفاده کرد

✓ سیب به دلیل داشتن پکتین زیاد باعث کاهش چربی و کلسترول می شود

✓ تذکر آخر: مصرف ۳ تا ۶ لیوان آب در طول روز ضروری می باشد

عوارض سوء تغذیه در سالمندان

- رژیم غذایی ناکافی
 - ✓ کاهش شاخص توده بدنی
 - ✓ کاهش آلبومین سرم
- شکستگی لگن ایجاد می کند

➤ **توجه:** حتی کاهش وزن ناگهانی به صورت خود خواسته خطر شکستگی لگن را افزایش می دهد .

- **نکته:** کاهش بیش از حد آلبومین و کلسترول سرم از شاخص های خطر دوران سالمندی هستند زیرا
- کاهش سطح این دو فاکتور در سرم ارتباط مستقیم با دریافت رژیم کم کالری و کم پروتئین دارد.

❖ توجه:

➤ در سالمندان نقش چربی ها حیاتی است و مصرف چربی به اندازه کافی، به عنوان عامل موثر در



✓ تولید انرژی در زمان کم غذایی مهم است

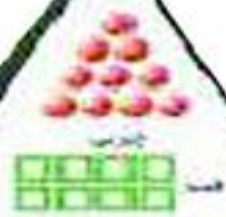
✓ به عنوان محافظت کننده در برابر شکستگی لگن عمل می کند

✓ در حفظ تعادل گرمایی بدن نقش مهمی دارد

اثرات بد سوء تغذیه در سالمندان عبارتند از:

- ✓ زخم های فشار
- ✓ عفونت
- ✓ شکستگی لگن
- ✓ ناهنجاری های شناختی
- ✓ کم خونی
- ✓ ضعف عضلانی
- ✓ خستگی
- ✓ ورم

چربیها، روغن ها و شیرینی ها
بسیار کم مصرف شود



گروه شیر و
لبنیات
۲-۳ واحد



گروه گوشت و حبوبات
تخم مرغ و مغزها
۲-۳ سهم



گروه سبزیها
۳-۵ سهم



گروه میوه
۲-۴ سهم



گروه نان و غلات، برنج و ماکارونی ۶-۱۱ سهم

هرم راهنمای غذایی



شاد و سبز با سید