



## تغذیه سالم و سالمندی سالم برای بزرگسالان Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

توصیه شده است. مصرف مواد غذایی با منشأ گیاهی به شما کمک می کند تا فیبر بیشتری دریافت کنید.

بیوست با افزایش سن شایع تر می شود و فیبر می تواند به جلوگیری از آن کمک کند. اگر میزان فیبر غذاهای خود را افزایش می دهید باید مایعات کافی بنوشید تا مدفوع نرم باشد.

یک نوع از فیبر موسوم به فیبر محلول می تواند به کنترل قند خون (گلوکز) و کاهش کلسترول خون کمک کند. فیبر محلول در جو پرک، جو، لوبیا، نخود و عدس خشک و آجیل و دانه ها یافت می شود.

### چه باید بنوشم؟

آب بهترین گزینه برای رفع تشنگی است.

از میان سایر نوشیدنی های سلامتی بخش می توان به اینها اشاره کرد:

- شیر ساده و نوشیدنی غنی شده سویا بدون شکر
- نوشیدنی های غنی شده با منشأ گیاهی بدون قند مانند نوشیدنی بادام، جو پرک یا برنج
- چای یا قهوه غیر شیرین

بدن شما برای عملکرد خود به مایعات نیاز دارد. اگر مایعات کافی دریافت نکنید بدن شما کم آب می شود. کم آبی بدن می تواند باعث احساس خستگی و سردرگمی شود. بهترین راه برای حفظ آب بدن، نوشیدن آب در طول روز است.

### با بالا رفتن سن کدام مواد مغذی برای ما مهم هستند؟

قابلیت بدن در استفاده یا جذب برخی مواد مغذی می تواند با افزایش سن تغییر کند. بسیار مهم است که مقدار کافی از ویتامین ها و مواد معدنی زیر را دریافت کنیم:

#### کلسیم

کلسیم برای سلامت استخوان ها، عضلات و عصب ها بسیار مهم است و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. نیاز خانم های بالای 50 سال و آقایان بالای 70 سال سن به کلسیم در مقایسه با بزرگسالان جوان تر بیشتر است.

از جمله مواد غذایی سرشار از کلسیم می توان به کنسرو ماهی با استخوان، شیر و لبنیات و نوشیدنی سویای غنی شده با کلسیم اشاره کرد. نوشیدنی های غنی شده بادام، جو پرک و برنج هم سرشار از کلسیم و ویتامین D هستند و تقریباً همیشه پروتئین و چربی کمی دارند.

#### ویتامین D

ویتامین D به بدن شما در جذب و استفاده از کلسیم کمک می کند تا استخوان ها و عضلات سالمی داشته باشید. بزرگسالان بالای 50 سال سن باید علاوه بر تغذیه از مواد غذایی دارای ویتامین D روزانه یک مکمل 400 واحدی ویتامین D نیز مصرف کنند.

تغذیه سالم و داشتن فعالیت و جنب و جوش به شما کمک می کند با افزایش سن سلامتی و توان خود را حفظ کنید. مصرف مجموعه متنوعی از غذاها و نوشیدنی های مغذی در روز به شما کمک می کند تا:

- استخوان ها و عضلات خود را قوی نگه دارید
- سیستم ایمنی بدن خود را سالم و قوی سازید
- از بیماری ها و امراض مزمن جلوگیری کنید
- عوارض سلامتی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت را کنترل کنید

تغذیه سالم بغیر از غذاهایی که میل می کنید، جنبه های دیگری هم دارد. تهیه و لذت بردن از غذاها با دیگران، اشتراک گذاری سنت های غذایی و تغذیه توام با توجه و هوشیاری نیز از سایر جنبه های قابل اشاره می باشند. تغذیه توام با توجه و هوشیاری یعنی صرف وقت برای غذا خوردن و آگاهی از حس گرسنگی و سیری است. با توجه و هوشیاری می توانید در اغلب اوقات انتخاب های سلامتی بخش تری داشته باشید.

### چه غذاهایی باید بخورم؟

در الگوهای تغذیه سالم مانند راهنمای مواد غذایی کانادا، مجموعه متنوعی از میوه و سبزیجات، غلات کامل و مواد غذایی پروتئینی وجود دارد. این مواد غذایی می توانند مواد مغذی و انرژی لازم برای حفظ سلامتی را در اختیار شما بگذارند.

از بشقاب خود بعنوان راهنما استفاده کنید. سعی کنید بشقاب خود را اینطور پر کنید:

- نیمی از بشقاب شما باید از میوه و سبزیجات تشکیل شده باشد
  - انواع تازه، پخته، یخ زده و کنسرو کم سدیم انتخاب های خوبی هستند
  - سعی کنید آنها را به روش های مختلف مثل کبابی، بخارپز، آب پز یا استر فرای تهیه کنید
  - سبزیجات خرد شده در یخچال یا یک کاسه میوه روی کانتینر نگه دارید تا بتوانید هر وقت خواستید به آنها دسترسی داشته باشید
- یک چهارم بشقاب خود را با غذایی تهیه شده از غلات کامل مانند نان و پاستای غلات کامل، حلیم جو پرک، برنج قهوه ای و وحشی و جو پر کنید
  - غلات کامل در مقایسه با غلات فرآوری شده دارای ویتامین، مواد معدنی و فیبر بیشتری هستند.
- یک چهارم بشقاب خود را با مواد غذایی پروتئینی مانند لوبیا، نخود و عدس خشک، گوشت، توفو، ماهی، مرغ، آجیل و دانه ها، تخم مرغ، انواع کم چرب شیر، ماست، پنیر و نوشیدنی های غنی شده سویا پر کنید.
  - سعی کنید بیشتر اوقات از مواد غذایی پروتئینی با منشأ گیاهی استفاده کنید

همانطور که در راهنمای مواد غذایی کانادا هم مشاهده می کنیم، مصرف مواد غذایی با منشأ گیاهی در بسیاری از الگوهای تغذیه سالم

از جمله منابع خوب ویتامین D می توان به ماهی سالمون یا شاه ماهی تازه یا کنسروی و زرده تخم مرغ اشاره کرد. مواد غذایی غنی از ویتامین D شامل شیر گاو، نوشیدنی های گیاهی غنی شده و مارگارین می باشند.

## ویتامین B12

ویتامین B12 به کارکرد سیستم عصبی و تولید گلبول قرمز کمک کرده و جلوی بروز یک نوع کم خونی را می گیرد. بزرگسالان بالای 50 سال باید از مواد غذایی غنی شده با ویتامین B12 استفاده کنند یا هر روز یک مکمل حاوی ویتامین B12 مصرف کنند.

از منابع طبیعی ویتامین B12 می توان به گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و لبنیات اشاره کرد.

مواد غذایی غنی شده با ویتامین B12 می توانند شامل محصولات جایگزین گوشت، مخمر تغذیه ای غنی شده و نوشیدنی های با منشأ گیاهی غنی شده باشند. برچسب محصولات را ملاحظه کنید تا ببینید آیا با ویتامین B12 غنی شده اند یا خیر.

## آیا باید برخی مواد مغذی را محدود کنم؟

رژیم های غذایی با سدیم، قند یا چربی اشباع زیاد می توانند خطر بیماری های مزمن را افزایش دهند. مصرف مواد مغذی زیر را محدود کنید:

### سدیم

سدیم زیاد باعث بالا رفتن فشار خون و بروز بیماری قلبی می شود. اکثر کاندایدی ها سدیم زیادی مصرف می کنند.

از منابع اصلی سدیم می توان به مواد غذایی فرآوری شده شامل شیرینی جات، پیش غذاها، غذاهای اصلی، انواع کالباس، هات داگ، پنیر، سوپ، سس و چاشنی ها اشاره کرد.

- اگر مواد غذایی فرآوری شده با سدیم بالا مصرف می کنید، آنها را در دفعات کمتر و به مقدار کمتر مصرف کنید. انواع کم سدیم یا بدون سدیم را انتخاب کنید.
- برای انتخاب مواد غذایی با سدیم کمتر به برچسب مواد غذایی رجوع کنید. درصد ارزش روزانه (DV%) به شما نشان می دهد که آیا یک ماده غذایی دارای سدیم زیاد است یا کم. 5% DV یا کمتر یعنی مقدار کم. 15% DV یا بیشتر یعنی مقدار زیاد.
- بیشتر سعی کنید خودتان با میوه و سبزیجات، غلات کامل و مواد غذایی پروتئینی که سدیم کمتری دارند غذا درست کنید.
- مصرف نمک را محدود کنید. سدیم زیادی دارد. برای طعم دادن به غذاهای خود از سیر، پیاز، لیمو یا زنجبیل و ادویه و سبزیجات معطر مانند ریحان، گشنیز، زیره یا نعناع استفاده کنید

### شکر

مواد غذایی و نوشیدنی های محتوی شکر زیاد بر میزان کالری های رژیم غذایی شما می افزایند و این می تواند باعث افزایش وزن و بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت نوع 2 شود. مصرف این مواد غذایی محتوی شکر زیاد را محدود کنید:

- نوشابه های عادی، نوشیدنی های میوه ای، نوشیدنی های مخلوط میوه، آبمیوه 100%، نوشیدنی های ورزشی و نوشیدنی های انرژی زا

- قهوه و چای شیرین، قهوه و چای مخصوص و هات چاکلت
- نوشیدنی های الکلی شیرین شده
- کیک، کوکی، مافین، شیرینی، شکلات و آب نبات، بستنی و کورن فلکس شیرین شده

برای خوراکی های سالم تر از میوه و سبزیجات خرد شده، آجیل و دانه ها استفاده کنید. هنگام شیرینی پزی از دستورهای کم شکر و با فیبر بالا استفاده کنید.

## چربی اشباع

جایگزین کردن چربی اشباع با چربی های سالم تر می تواند به کاستن از خطر بیماری قلبی کمک کند. مواد غذایی دارای چربی سالم مانند اینها را انتخاب کنید:

- ماهی های چرب مانند سالمون، شاه ماهی یا ماهی ماکرل
- آجیل و دانه ها
- توفو
- روغن گیاهی مانند کانولا یا روغن زیتون
- مارگارین نرم

مصرف مواد غذایی دارای چربی اشباع، مانند اینها را محدود کنید:

- گوشت های چرب و گوشت های فرآوری شده
- ماست و پنیر پرچرب و بستنی
- پیه خوک، کره مایع، روغن پالم، روغن نارگیل و مارگارین سفت
- اکثر غذاهای سرخ شده

## برای اطلاعات بیشتر

- راهنمای مواد غذایی کانادا <https://food-guide.canada.ca/en/>
- کتاب راهنمای تغذیه سالم برای سالمندان <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook>
- Healthlink BC File #68e Calcium and Your [Healthlink BC File #68f](https://healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/sources-calcium)
- HealthLinkBC File #68f چربی خوراکی و سلامتی شما [www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68f-fa.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68f-fa.pdf)