

الأكل الصحي والشيخوخة الصحية للبالغين Healthy eating and healthy aging for adults

ما هي العناصر الغذائية المهمة مع تقدمي في السن؟

البروتين

يساعد البروتين على الحفاظ على كتلة العضلات ويدعم التعافي من المرض والإصابة. مع تقدمك في السن، قد يصبح من الصعب تلبية احتياجاتك من البروتين. جرب هذه النصائح لتعزيز استهلاكك منه:

- أضف الفاصوليا المعلبة أو البازلاء أو العدس إلى حسائك وسلطاتك وصلصات المعكرونة والطواجن. اختر الخيارات التي تحتوي على القليل من الملح أو الخالية منه
- جرب القلي بالتحريك السريع مع التفوف أو أطعمة الصويا الأخرى مثل التفوف أو فول الصويا أو الإديمامي أو التمبيه
- استخدم الدجاج المفمت أو لحم الخنزير أو اللحوم المقطعة الخالية من الدهون أو السمك في شطيرة أو لفافة
- قم بإعداد البيض المسلوق لتناوله كوجبة خفيفة طوال الأسبوع
- استمتع بلبن الزبادي مع الفاكهة أو امزج لبن الزبادي الطبيعي مع الحساء أو الفلفل الحار. يحتوي لبن الزبادي اليوناني على نسبة أعلى من البروتين
- استخدم الجبن القريش كصلصة تغميس للخضروات المقطعة أو ضع فوقه الفاكهة الطازجة أو المعلبة
- تناول الجبن أو الحمص أو السمك المملح مع رقائق البسكويت أو الخبز المحمص
- أضف زبدة المكسرات إلى الخبز المحمص أو الحبوب الساخنة
- تناول وجبة خفيفة من حفنة من المكسرات أو البذور أو الإديمامي
- تناول كوبًا من الحليب أو مشروب الصويا المدعم غير المحلى

الكالسيوم

الكالسيوم مهم لصحة العظام والأسنان والعضلات والأعصاب. تحتاج النساء بعمر 51 سنة أو أكثر والرجال بعمر 71 سنة أو أكثر إلى الكالسيوم بشكل أكبر. أدرج العديد من مصادر الكالسيوم الغذائية يوميًا للمساعدة في تلبية احتياجاتك. ويشمل ذلك:

- منتجات الألبان والمشروبات النباتية المدعمة غير المحلاة
- التفوف (تحقق من وجود الكالسيوم في قائمة المكونات)
- الإديمامي، فول الصويا، الفاصوليا البيضاء، الفاصوليا البيضاء
- الأسماك والمحار مثل السردين والرنجة والسلمون المملح بالحسك والجمبري والمحار
- الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن مثل البامية والملفوف الصيني والكرنب

لماذا من المهم تناول الطعام الصحي مع تقدمي في السن؟

يمكن أن يساعدك تناول الطعام الصحي على البقاء بصحة جيدة وقوة واستقلالية مع تقدمك في السن، وخاصةً عندما يقترن ذلك بالنشاط البدني. يمكن أن يساعد نمط الأكل الصحي في:

- منع وإدارة الحالات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول
- بناء نظام مناعي صحي
- الحفاظ على قوة عظامك وعضلاتك
- دعم صحة دماغك
- الوقاية من الوهن أو إبطاؤه أو عكسه. الوهن هو عندما يعاني كبار السن من انخفاض في القدرة الوظيفية والصحة. قد يعني ذلك مواجهة صعوبة أكبر في أداء المهام اليومية مثل الأكل والاستحمام واستخدام المراض والتحرك. يمكن أن يعني ذلك أيضًا أن الأمراض البسيطة مثل الأنفلونزا تسبب ضررًا أكبر مما تسببه عادةً
- تقليل خطر السقوط. السقوط هو السبب الرئيسي للوفيات المرتبطة بالإصابات ودخول المستشفى لكبار السن في بريتش كولومبيا

ما هي التغييرات التي يمكنني توقعها مع تقدمي في السن؟

مع تقدمك في العمر، قد تلاحظ تغييرات مثل:

- فقدان كتلة العضلات ووظيفتها ببطء. يحدث هذا بشكل طبيعي، ابتداءً من الأربعينيات من عمرك. وقد تلاحظ أيضًا تغييرات في وزنك. ممارسة النشاط البدني وتناول الأطعمة المغذية والحصول على كمية كافية من البروتين يمكن أن يساعد
- شهية أقل. عدم القدرة على تناول الكثير من الطعام يزيد من أهمية جعل الوجبات الخفيفة وأوقات الوجبات مغذية وممتعة
- عدم الشعور بالعطش كثيرًا. حاول أن تعتاد على شرب السوائل بانتظام كي تحافظ على رطوبة جسمك، حتى لو لم تشعر بالعطش
- الإصابة بالإمساك أكثر من قبل. يمكن للسوائل والنشاط البدني والألياف أن تساعد

قد تتغير أيضًا قدرة جسمك على استخدام أو امتصاص بعض العناصر الغذائية. وسوف يزيد خطر إصابتك ببعض المشاكل الصحية.

إن بناء عادات صحية الآن يمكن أن يساعدك في إدارة هذه التغييرات، وحماية وتعزيز صحتك مع تقدمك في السن.

فيتامين د

إذا كان لون البول لديك أصفر فاتح أو شفاف، فهذا يعني عادة أنك تحصل على كمية كافية من الماء. إذا كان لون البول لديك أصفر داكن وله رائحة قوية، فمن المحتمل أنك تحتاج إلى مزيد من السوائل.

ما هي أنماط الأكل التي يمكن أن تدعم صحتي مع تقديمي في السن؟

لا يوجد نمط غذائي واحد يناسب الجميع من أجل الشيخوخة الصحية. يمكن للعديد من أنماط الأكل أن تدعم صحتك. تتضمن بعض الأمثلة على أنماط الأكل الصحي دليل الغذاء الكندي والنظاميين الغذائيين المتوسطيين: النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم DASH والتدخل المتوسطي-داش لإبطاء التدهور العصبي MIND.

بشكل عام، اجعل هدفك:

- تناول الكثير من الخضروات والفواكه، واختيار مجموعة متنوعة من الألوان
- تناول الأطعمة البروتينية في معظم الوجبات الرئيسية والخفيفة. أدرج خيارات نباتية مثل الفاصوليا والبازلاء والعدس والمكسرات والبذور يوميًا
- إدراج الحبوب الكاملة والدهون الصحية في وجباتك الرئيسية والخفيفة

لا يتناول معظم كبار السن كمية كافية من الخضروات والفواكه. جرب هذه النصائح لمساعدتك على تناول مزيد من الطعام:

- ضع الفواكه الطازجة أو المجففة أو المجمدة على حبوب الإفطار أو دقيق الشوفان أو لبن الزبادي
- أضف الخضروات المجمدة أو المعلبة إلى أطباق حسائك، والفلفل الحار، وصلصات المعكرونة والطواجن
- ضع زبدة الجوز والموز أو الأفوكادو والطماطم الكرزية على الخبز المحمص
- احتفظ بالخضروات المقطعة في البراد ووعاء من الفاكهة على المنضدة

ما الذي أحتاج إلى الحد منه؟

يمكن أن يساعد الحد من تناول الصوديوم والسكر والدهون المشبعة والكحول في إدارة أو تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومرض السكري من النوع 2.

إذا كنت تعاني من حالة مزمنة واحدة أو أكثر وترغب في التعرف على توصيات التغذية الخاصة باحتياجاتك، اتصل بالرقم 1-8-1-1 للتحدث إلى أخصائي تغذية معتمد.

الصوديوم

تحتاج إلى بعض الصوديوم لتكون بصحة جيدة، ولكن الإفراط في تناوله قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. يتناول معظم الكنديين كمية كبيرة من الصوديوم. نحصل على معظم الصوديوم من الأطعمة المصنعة مثل منتجات المخازن، والحساء، والجبن، والوجبات الخفيفة المالحة، واللحوم الباردة، والهوت دوغ، والمقبلات والوجبات الرئيسية المجمدة، ووجبات المطاعم، والصلصات والتوابل. لتقليل تناول الصوديوم:

يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم واستخدامه من أجل صحة العظام والأسنان والعضلات. توصي وزارة الصحة الكندية البالغين في سن 51 عامًا فما فوق بتناول مكملات فيتامين د يوميًا بجرعة 400 وحدة دولية بالإضافة إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د. تشمل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د سمك السلمون الطازج أو المعلب، والماكريل، وحليب البقر، والمشروبات النباتية المدعمة، والسمن النباتي، وصفار البيض.

الألياف

يمكن أن تكون الألياف قابلة للذوبان أو غير قابلة للذوبان.

تساعد الألياف القابلة للذوبان على التحكم في نسبة السكر في الدم وخفض نسبة الكوليسترول فيه. يمكن العثور عليه في الشوفان والشعير والفاصوليا والبازلاء والعدس والمكسرات والبذور وبعض الفواكه والخضروات.

تساعد الألياف غير القابلة للذوبان في علاج الإمساك، وتوجد في قشور الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة ونخالة القمح والبقوليات.

أضف مزيدًا من الألياف إلى نظامك الغذائي تدريجيًا لتجنب الغازات والانتفاخ. مع زيادة تناولك للألياف تدريجيًا، اشرب كميات كبيرة من السوائل. فهما يعملان معًا للمساعدة في علاج الإمساك.

الدهون الصحية

توفر الدهون الطاقة، وتساعد على امتصاص العناصر الغذائية، كما أنها مهمة لوظائف الدماغ والأعصاب. اختر الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة، مثل:

- الأسماك الدهنية مثل السلمون والرنجة والماكريل والسلمون المرقط
- المكسرات والبذور ومنتجات الصويا مثل التوفو
- الزيوت مثل زيت الزيتون والكانولا والفول السوداني وعباد الشمس والقرطم والذرة والفول وفول الصويا والكتان

الماء

يساعد الماء على:

- منع الجفاف. يمكن أن يؤدي الجفاف إلى صعوبة التركيز والتسبب في التعب والصداع والدوار والإغماء. ويمكن لذلك أن يؤدي إلى السقوط
- إدارة ضغط الدم
- حماية ودعم المفاصل والأعضاء
- التحكم في درجة حرارة جسمك

مع تقدمك في العمر، قد يقل شعورك بالعطش. من المهم شرب الماء طوال اليوم، حتى لو لم تشعر بالعطش. تشمل السوائل الصحية الأخرى التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على رطوبة جسمك ما يلي:

- القهوة والشاي دون تحلية
- الحليب قليل الدسم غير المحلى والمشروبات النباتية المدعمة مثل الصويا والشوفان واللوز
- الحساء منخفض الصوديوم

- قم بالحد من الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم. تناولها بشكل أقل وبكميات أقل
- استخدم جدول الحقائق الغذائية للمساعدة على اختيار الأطعمة قليلة الصوديوم.
- حضر وجباتك بنفسك في معظم الأوقات، باستخدام مكونات تحتوي على كمية قليلة من الصوديوم أو خالية منه
- استخدم كمية أقل من الملح لإضافة نكهة للأطعمة. بدلا من ذلك، جرب الثوم والبصل والزنجبيل والليمون والليمون الحامض والخل والأعشاب والتوابل. جرب خلطات مختلفة للحفاظ على متعة الطعام يمكن أن يساعدك ذلك أيضًا إذا تغيرت حاسة التذوق أو الشم لديك

السكر

- يمكن لتناول الكثير من الأطعمة والمشروبات السكرية أن يجعلك تشعر بالشبع ويحل محل الأطعمة ذات القيمة الغذائية الأعلى. يمكن أن يؤدي أيضًا إلى مشاكل في الأسنان مثل أمراض اللثة التي يمكن أن تجعل من الصعب تناول الطعام والاستمتاع به. اهدف إلى الحد من:
- مشروبات الفاكهة، عصير الفاكهة مع مواد مضافة، عصير الفاكهة 100%
- المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة، مثل القهوة أو الشاي المحليان، والشاي المثلج، والشوكولاتة الساخنة، والمشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة، والمياه الغازية، والحليب المنكه، والمشروبات النباتية، والمشروبات الكحولية
- التورته، البسكويت، المفن، الشوكولاتة، الحلوى، الآيس كريم، الفاكهة المجففة، حبوب الإفطار المحلاة

الدهون المشبعة

- عندما يتعلق الأمر بالدهون، فإن نوع الدهون التي يتم تناولها على مدار الوقت هو أكثر أهمية للصحة من الكمية الإجمالية التي يتم تناولها. قم بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل:
- اللحوم الدهنية واللحوم المصنعة
- ما هو عالي الدسم من لبن الزبادي والجبن والآيس كريم
- شحم الخنزير، السمّن، الزبدة، زيت النخيل، زيت جوز الهند، السمّن النباتي الصلب
- الأطعمة المقلية

الكحول

وفقًا للتوجيهات الكندية حول الكحول والصحة، لا يوجد أي مقدار أو نوع من الكحول مفيد لك. يزيد الكحول من خطر السقوط والإصابات والعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان وأمراض الجهاز الهضمي.

حتى عند مستويات منخفضة، يمكن للكحول أن يضعف وظائف المخ والتوازن وسرعة الاستجابة والحكم، كما أن له آثارًا طويلة المدى. تؤدي الشيشوخة إلى إبطاء قدرة الجسم على تحليل الكحول، مما يزيد من احتمال تسببه في الضرر.

إذا كنت تشرب الكحول، ففكر في الحد من تناوله إلى مشروب واحد أو مشروبين في الأسبوع كخيار أقل خطورة. أو فكر في الامتناع عن الشرب للحصول على فوائد مثل تحسين الصحة العامة والنوم بشكل أفضل.

كيف أستخدم جدول الحقائق الغذائية عند اختيار البقالة؟

تحتوي معظم الأطعمة المعبأة على جدول حقائق غذائية. يمكن أن تساعدك هذه الجداول في اختيار المنتجات المغذية. توضح لك النسبة المئوية للقيمة اليومية (%DV) ما إذا كان الطعام يحتوي على القليل أو الكثير من عناصر غذائية محددة.

- 5% DV أو أقل يُعتبر قليل
- 15% DV أو أكثر يُعتبر كثير

يمكنك استخدام النسبة المئوية للقيمة اليومية لاختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم والسكريات والدهون المشبعة، ونسبة أعلى من العناصر الغذائية الأساسية مثل الكالسيوم والألياف.

يبين الجدول أيضًا العناصر الغذائية الأخرى، مثل جرامات البروتين لكل وجبة. إذا كنت ترغب في تناول مزيدًا من البروتين، قارن الأطعمة المتشابهة واختر الطعام الذي يحتوي على مزيد من البروتين في حجم حصة معينة.

ما هي بعض النصائح لتناول الطعام الصحي بميزانية محدودة؟

ضع في اعتبارك ما يلي للمساعدة في تقليل تكلفة البقالة:

- ابحث عن المنتجات الغذائية المُخفض سعرها بسبب "العيوب الطبيعية" مثل الأشكال الغريبة أو الكدمات الطفيفة
- تناول مزيدًا من البروتينات النباتية لأنها تميل لأن تكون أرخص من اللحوم والأسماك والدواجن. لمزيد من التوفير، اطه الفاصوليا والعدس المجففين بدلًا من شراء الأصناف المعلبة
- استخدم الخضروات والفواكه المجمدة أو المعلبة أو المجففة بدلًا من الطازجة. يمكن أن تكون لها نفس القيمة الغذائية وتكون طازجة بنفس القدر. اختر المنتجات الخالية من السكر والملح المضاف عندما يكون ذلك ممكنًا
- قم بإعداد قائمة مشترياتك من خلال الاطلاع على النشرة الأسبوعية واختيار المواد التي عليها خصومات
- اشتر الأطعمة المباعة بكميات كبيرة أو في عبوات أكبر إذا كان السعر أرخص لكل وحدة. اطلب من الأصدقاء أو العائلة تقاسم أالحصص الأكبر إذا لزم الأمر
- تفنّن في استخدام بقايا الطعام لتجنب هدر الطعام

ماذا يمكنني أن أفعل أيضًا لدعم الشيشوخة الصحية؟

كن نشيط كل يوم

يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في الحفاظ على الاستقلال لدى كبار السن. ويمكنه أيضًا تقليل خطر السقوط والإصابات المرتبطة بالسقوط والأمراض المرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والخرف.

للحصول على الدعم فيما يتعلق بالنشاط البدني، اتصل على الرقم 811 للتحدث إلى أحد متخصصي التمارين الرياضية المؤهلين.

اطلب المساعدة عندما تحتاجها

يصاحب الشيخوخة العديد من التغييرات. قد تؤدي هذه التغييرات إلى جعل الأمور صعبة. قد تجد صعوبة في:

- الوصول إلى البقالة أو تحضير الطعام
- تناول الطعام. على سبيل المثال، قد يكون لديك شهية أصغر، أو مشكلة في المضغ أو تجد أن مذاق الأطعمة مختلف
- توقيت تناول الأدوية وتذكر الأدوية التي تتفاعل مع الطعام
- الحفاظ على وزنك
- العثور على فرص للتواصل مع الآخرين. يُشكل جعل أوقات الوجبات ممتعة جزءًا من التغذية الصحية. تناول الطعام مع الآخرين قد يساعد
- اتصل بالرقم **811** للحصول على المساعدة في مواجهة تحديات مثل هذه. يمكنك التحدث مع أخصائي تغذية معتمد، أو ممرض، أو متخصص مؤهل في التمارين الرياضية، أو صيدلي.

لمزيد من المعلومات

دليل التغذية الصحية للمسنين

www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook

يتضمن وصفات ونصائح لتناول الطعام الصحي مع الأمراض المزمنة ومعلومات عن المكملات الغذائية وغير ذلك.

تناول الطعام الصحي بميزانية محدودة

<https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-eating-budget>

تخطيط الوجبات باستخدام بقايا الطعام

<https://food-guide.canada.ca/en/cooking-skills/meal-planning-using-leftovers>

أداة التقييم الذاتي HealthyBC

www.healthlinkbc.ca/living-well/getting-older/healthybc-self-assessment-tool

استبيان عبر الإنترنت للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا مع روابط لموارد تدعم الشيخوخة الص