Nutrition Series -- Number 68j
Farsi - February 2025

تغذیه سالم و پیری سالم در بزرگسالان
Healthy eating and healthy aging for adult

چرا با افزایش سن، تغذیه خوب مهم است؟

تغذیه خوب می‌تواند به شما کمک کند تا با افزایش سن، سالم، قوی و مستقل بمانید، به خصوص هنگامی که با فعالیت بدنی همراه باشد. یک الگوی غذایی سالم می‌تواند به موارد زیر کمک کند:

- پیشگیری و مدیریت بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا
- ساختن یک سیستم ایمنی سالم
- قوی نگاه داشتن ستخوان‌ها و عضلات خود
- حمایت از سلامت مغز
- جلوگیری، کند یا معکوس کردن ضعف و سستی. ضعف و سستی زمانی است که افراد مسن قدرت عملکرد و سلامت کمتری دارند. این می‌تواند به معنای دشواری در انجام کارهای روزانه مانند غذا خوردن، حمام کردن، استفاده از توالت و حرکت در اطراف باشد. همچنین می‌تواند به این معنی باشد که بیماری‌های جزئی مانند آنفولانزا آسیب بیشتری نسبت به حالت معمول ایجاد می‌کنند.
- کاستن از خطر زمین خوردن زمین خوردن یکی از علل اصلی مرگ و میر ناشی از آسیب و بستری شدن سالمندان در بریتیش کلمبیا است.

با افزایش سن، چه تغییراتی را می‌توانم انتظار داشته باشم؟

با افزایش سن، ممکن است متوجه تغییراتی مانند موارد زیر شوید:

- به آرامی توده عضلانی و عملکرد خود را از دست می‌دهید. این اتفاق به طور طبیعی، از اوایل دهه چهل زندگی رخ می‌دهد. همچنین ممکن است متوجه تغییراتی در وزن خود شوید. فعالیت بدنی، خوردن غذاهای مغذی و دریافت پروتئین کافی می‌تواند کمک کند
- کاهش اشتها. اینکه نمی‌توانید به اندازه کافی غذا بخورید، اهمیت مغذی و لذت‌بخش کردن میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی را بیشتر می‌کند.
- دیگر مثل همیشه احساس تشنگی نمی‌کنید. سعی کنید عادت کنید که مرتباً مایعات بنوشید تا آب بدن شما حفظ شود، حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید.
- پیوست بیشتر. مایعات، فعالیت بدنی و فیبر می‌توانند کمک کنند

توانایی بدن شما در استفاده یا جذب برخی از مواد مغذی نیز ممکن است تغییر کند. و خطر ابتلا به برخی از بیماری‌ها در شما افزایش می‌یابد. ایجاد عادات سالم در حال حاضر می‌تواند به شما در مدیریت این تغییرات کمک کند و سلامت شما را با افزایش سن حفظ و ارتقا دهد.

چه مواد مغذی با افزایش سن مهم هستند؟

پروتئین

پروتئین به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند و از بهبودی پس از بیماری و آسیب‌دیدگی پشتیبانی می‌کند. با افزایش سن، ممکن است تأمین نیازهای پروتئینی شما دشوارتر شود. برای افزایش مصرف‌تان این نکات را امتحان کنید:

- لوبیا، نخود فرنگی یا عدس کنسروی را به سوپ، سالاد، سس پاستا و خوراک‌هایتان اضافه کنید. گزینه‌هایی را انتخاب کنید که نمک کمی دارند یا اصلاً نمک افزوده ندارند
- ترکیب توفو یا سایر غذاهای تهیه شده از سویا مانند پنیر لوبیا، سویا، ادامامه یا تمپه تهیه شده به روش استر-فرای (همزدن-سرخ کردن) را امتحان کنید.
- از مرغ ریش ریش شده، گوشت خوک، گوشت بدون چربی ورقه شده یا ماهی در ساندویچ یا لقمه استفاده کنید.
- تخم مرغ آب پز سفت را برای میان وعده در طول هفته آماده کنید
- از ماست با میوه لذت ببرید یا ماست ساده را به سوپ یا چیلی اضافه کنید. ماست یونانی پروتئین بیشتری دارد
- از پنیر کاتیج به عنوان سس برای سبزیجات ورقه شده استفاده کنید یا روی آن را با میوه تازه یا کنسرو شده تزئین کنید
- پنیر، حمص یا کنسرو ماهی را با کراکر یا نان تست میل کنید
- کره بادام زمینی را به نان تست یا غلات گرم صبحانه خود اضافه کنید
- یک مشت آجیل، دانه یا ادامامه به عنوان میان وعده میل کنید
- یک لیوان شیر یا نوشیدنی سویای غنی‌شده بدون شکر بنوشید

کلسیم

کلسیم برای سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها، عضلات و اعصاب مهم است. زنان ۵۱ سال به بالا و مردان ۷۱ سال به بالا نیاز بیشتری به کلسیم دارند. هر روز چندین منبع غذایی کلسیم را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا به رفع نیازهای‌تان کمک کند. این شامل موارد زیر است:

- محصولات لبنی و نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده بدون شکر

- توفو (برای اطلاع از میزان کلسیم، لیست مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید)
- ادامامه، سویا، لوبیا سفید، لوبیا چشم بلبلی
- ماهی و صدف مانند ساردین، شاه‌ماهی، ماهی سالمون کنسرو شده با استخوان، میگو، صدف
- سبزیجات سبز تیره مانند بامیه، بوک چوی، کلم کیل

ویتامین D

ویتامین D به بدن شما کمک می‌کند تا کلسیم را جذب و برای سلامت استخوان‌ها، دندان‌ها و عضلات استفاده کند. وزارت بهداشت کانادا توصیه می‌کند که بزرگسالان ۵۱ سال و بالاتر علاوه بر خوردن غذاهای حاوی ویتامین D، روزانه ۴۰۰ واحد بین‌المللی مکمل ویتامین D مصرف کنند. غذاهای حاوی ویتامین D شامل ماهی سالمون تازه یا کنسرو شده، ماهی خال مخالی، شیر گاو، نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده، مارگارین و زرده تخم مرغ است.

فیبر

فیبر می‌تواند محلول یا نامحلول باشد.

فیبر محلول به مدیریت قند خون و کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. این ماده در جو دوسر، جو، لوبیا، نخود فرنگی، عدس، آجیل، دانه‌ها و برخی میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود.

فیبر نامحلول به رفع یبوست کمک می‌کند و در پوست میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، سبوس گندم و حبوبات یافت می‌شود.

برای جلوگیری از نفخ و گاز معده، فیبر را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید. همزمان با افزایش تدریجی مصرف فیبر، مایعات فراوان بنوشید. آنها با هم کار می‌کنند تا به یبوست کمک کنند.

چربی‌های سالم

چربی انرژی فراهم می‌کند، به جذب مواد مغذی کمک می‌کند و برای عملکرد مغز و اعصاب مهم است. غذاهایی با چربی‌های غیراشباع انتخاب کنید، مانند:

- ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، شاه‌ماهی، ماهی خال‌مخالی و قزل‌آلا
- آجیل، دانه‌ها و محصولات سویا مانند توفو
- روغن‌هایی مانند زیتون، کانولا، آفتابگردان، گلرنگ، ذرت، بادام زمینی، سویا و کتان

آب

آب به موارد زیر کمک می‌کند:

- از کم آبی بدن جلوگیری کنید. کم آبی بدن می‌تواند تمرکز را دشوار کند و باعث خستگی، سردرد، سرگیجه و غش شود. این می‌تواند منجر به افتادن و زمین خوردن شود
- فشار خون خود را مدیریت کنید
- از مفاصل و اندام‌های خود محافظت کنید و آنها را نرم نگه دارید
- دمای بدن خود را کنترل کنید

با افزایش سن، ممکن است حس تشنگی شما کاهش یابد. نوشیدن آب در طول روز بسیار مهم است، حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید. سایر مایعات سالم که می‌توانند به شما در حفظ آب بدن کمک کنند عبارتند از:

- قهوه و چای بدون شکر
- شیر کم‌چرب بدون شکر و نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده مانند سویا، جو دوسر، بادام
- سوپ‌های کم سدیم

اگر ادرار شما زرد روشن یا شفاف باشد، معمولاً به این معنی است که به اندازه کافی آب می‌نوشید. اگر ادرار شما زرد تیره است و بوی تندی دارد، احتمالاً به مایعات بیشتری نیاز دارید.

چه الگوهای غذایی می‌توانند با افزایش سن از سلامت من حمایت کنند؟

هیچ الگوی غذایی یکسانی برای همه افراد در دوران پیری سالم وجود ندارد. بسیاری از سبک‌های غذا خوردن می‌توانند از سلامت شما پشتیبانی کنند. برخی از نمونه‌های الگوهای غذایی سالم شامل راهنمای غذایی کانادا و رژیم‌های مدیترانه‌ای، DASH و MIND است.

به طور کلی، هدف این است که:

- سبزیجات و میوه‌های فراوان بخورید و رنگ‌های متنوعی را انتخاب کنید
- در بیشتر وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها، غذاهای پروتئینی مصرف کنید. روزانه از گزینه‌های گیاهی مانند لوبیا، نخود فرنگی، عدس، آجیل و دانه‌ها استفاده کنید
- غلات کامل و چربی‌های سالم را در وعده‌های غذایی و میان وعده‌های خود بگنجانید

بیشتر افراد مسن به اندازه کافی سبزیجات و میوه نمی‌خورند. برای اینکه بیشتر غذا بخورید، این نکات را امتحان کنید:

- غلات صبحانه، بلغور جو دوسر یا ماست خود را با میوه‌های تازه، خشک یا یخزده تزئین کنید
- سبزیجات منجمد یا کنسرو شده را به سوپ‌ها، چیلی‌ها، سس‌های پاستا و خوراک‌های‌تان اضافه کنید
- روی نان تست را با کره بادام زمینی و موز یا با آووکادو و گوجه فرنگی گیلاسی بپوشانید
- سبزیجات خرد شده را در یخچال و یک کاسه میوه را روی پیشخوان آشپزخانه نگه دارید

چه چیزهایی را باید محدود کنم؟

محدود کردن سدیم، قند، چربی اشباع و الکل می‌تواند به مدیریت یا کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ کمک کند.

اگر به یک یا چند بیماری مزمن مبتلا هستید و می‌خواهید در مورد توصیه‌های تغذیه‌ای مختص نیازهای خود اطلاعات کسب کنید، با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه رسمی صحبت کنید.

سدیم

برای سالم بودن به مقداری سدیم نیاز دارید، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا را افزایش دهد.

بیشتر کانادایی‌ها سدیم زیادی مصرف می‌کنند. ما بیشتر سدیم خود را از غذاهای فرآوری شده مانند محصولات نانوایی، سوپ، پنیر، تنقلات شور، گوشت‌های آماده، هات داگ، پیش‌غذاها و غذاهای اصلی منجمد، غذاهای رستورانی، سس‌ها و چاشنی‌ها دریافت می‌کنیم. برای کاهش مصرف سدیم:

- مصرف غذاهای فرآوری شده که سدیم بالایی دارند را محدود کنید. آنها را در دفعات کمتر و به مقدار کمتر بخورید
- از جدول اطلاعات تغذیه‌ای برای انتخاب غذاهای کم‌سدیم‌تر استفاده کنید
- وعده‌های غذایی خود را اغلب خودتان تهیه کنید، از موادی استفاده کنید که سدیم اضافه شده کمی دارند یا اصلاً ندارند.
- برای طعم دادن به غذاها از نمک کمتری استفاده کنید. در عوض، سیر، پیاز، زنجبیل، لیمو، لیموترش، سرکه، گیاهان معطر و ادویه‌ها را امتحان کنید. برای حفظ جذابیت غذا، ترکیب‌های مختلف را امتحان کنید. همچنین اگر حس چشایی یا بویایی شما تغییر کرده باشد، این می‌تواند به شما کمک کند

شکر

مصرف بیش از حد غذاها و نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند شما را سیر کند و جای غذاهای مغذی‌تر را بگیرد. همچنین می‌تواند منجر به مشکلات دندانی مانند بیماری لثه شود که می‌تواند غذا خوردن و لذت بردن از غذا را دشوار کند. محدود کردن اینها را هدف قرار دهید:

- نوشیدنی‌های میوه‌ای، پانچ میوه، آبمیوه ۱۰۰٪ طبیعی
- نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده، مانند قهوه یا چای شیرین‌شده، چای سرد، شکلات داغ، نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و انرژی‌زا، آب‌های گازدار، شیر طعم‌دار و نوشیدنی‌های گیاهی و نوشیدنی‌های الکلی
- کیک، کلوچه، مافین، شکلات، آب‌نبات، بستنی، لواشک میوه‌ای، غلات شیرین‌شده

چربی اشباع شده

وقتی صحبت از چربی می‌شود، نوع چربی خورده شده در طول زمان برای سلامتی مهمتر از کل مقدار خورده شده است. برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، مصرف غذاهای سرشار از چربی اشباع شده را محدود کنید، مانند:

- گوشت‌های چرب، گوشت‌های فرآوری شده
- ماست، پنیر و بستنی پرچرب
- چربی خوک، روغن حیوانی، کره، روغن پالم، روغن نارگیل، مارگارین سفت
- غذاهای کامل سرخ‌شده

الکل

طبق دستورالعمل کانادا در مورد الکل و سلامت، هیچ مقدار یا نوع الکلی برای شما مفید نیست. الکل خطر زمین خوردن، آسیب‌دیدگی و بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد.

حتی در سطوح پایین، الکل می‌تواند عملکرد مغز، تعادل، زمان واکنش و قضاوت شما را مختل کند و اثرات طولانی‌مدت داشته باشد. پیری توانایی بدن در تجزیه الکل را کاهش می‌دهد و احتمال آسیب‌رسانی آن را بیشتر می‌کند.

اگر الکل می‌نوشید، به عنوان یک گزینه کم‌خطرتر، محدود کردن مصرف آن به یک تا دو نوشیدنی در هفته را در نظر بگیرید. یا به خاطر مزایایی مانند سلامت کلی بهتر و خواب بهتر، نوشیدن الکل را کنار بگذارید.

چگونه می‌توانم هنگام انتخاب مواد غذایی از جدول اطلاعات تغذیه‌ای استفاده کنم؟

بیشتر غذاهای بسته‌بندی‌شده دارای جدول اطلاعات تغذیه‌ای هستند. این جداول می‌توانند به شما در انتخاب محصولات مغذی کمک کنند. درصد ارزش روزانه (DV%) به شما نشان می‌دهد که آیا غذا مقدار کمی یا زیادی از مواد مغذی خاص را دارد یا خیر.

- 5% یا کمتر، کم محسوب می‌شود
- 15% یا بیشتر، زیاد محسوب می‌شود

شما می‌توانید از درصد ارزش روزانه (DV) برای انتخاب غذاهایی استفاده کنید که سدیم، قند و چربی اشباع کمتری دارند و مواد مغذی کلیدی مانند کلسیم و فیبر بیشتری دارند.

این جدول همچنین سایر مواد مغذی، مانند گرم پروتئین در هر وعده را نشان می‌دهد. اگر می‌خواهید پروتئین بیشتری مصرف کنید، غذاهای مشابه را با هم مقایسه کنید و غذایی را انتخاب کنید که در یک وعده مشخص، پروتئین بیشتری داشته باشد.

چه نکاتی برای تغذیه خوب با بودجه کم وجود دارد؟

برای کاهش هزینه‌های خرید مواد غذایی به نکات زیر توجه کنید:

- به دنبال محصولاتی باشید که به دلیل «عیوب طبیعی» مانند شکل‌های عجیب یا لک جزئی، تخفیف خورده‌اند

- پروتئین‌های گیاهی بیشتری مصرف کنید زیرا ارزان‌تر از گوشت، ماهی و مرغ هستند. برای صرفه‌جویی بیشتر، به جای خرید انواع کنسروی لوبیا و عدس، آنها را بپزید.
- به جای سبزیجات و میوه‌های تازه، از سبزیجات و میوه‌های منجمد، کنسرو شده یا خشک استفاده کنید. اینها می‌توانندبه همان اندازه مغذی و تازه باشند. در صورت امکان، محصولات بدون شکر و نمک اضافه را انتخاب کنید
- با نگاه کردن به بروشور هفتگی و انتخاب اقلامی که تخفیف دارند، لیست خرید خود را تهیه کنید
- اگر قیمت هر واحد مواد غذایی که به صورت عمده یا در بسته‌های بزرگتر فروخته می‌شوند، ارزان‌تر است، آنها را خریداری کنید. در صورت نیاز از دوستان یا خانواده بخواهید که وعده‌های غذایی بزرگتر را تقسیم کنند.
- برای جلوگیری از هدر رفتن غذا، در استفاده از غذاهای باقیمانده خلاقیت به خرج دهید

چه کارهای دیگری می‌توانم برای حمایت از پیری سالم انجام دهم؟

هر روز فعال باشید

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به حفظ استقلال در سالمندان کمک کند.

همچنین می‌تواند خطر زمین خوردن، آسیب‌های مرتبط با زمین خوردن و بیماری‌های مرتبط با سن مانند بیماری‌های قلبی و زوال عقل را کاهش دهد.

برای پشتیبانی در فعالیت بدنی، با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا با یک متخصص ورزشی واجد شرایط صحبت کنید.

وقتی به کمک نیاز دارید، درخواست کمک کنید

پیری با تغییرات زیادی همراه است. این تغییرات می‌تواند اوضاع را چالش‌برانگیز کند. ممکن است در این موارد با مشکل مواجه شوید:

- دسترسی به خواربارفروشی یا تهیه غذا
- خوردن غذا. برای مثال، ممکن است اشتهای کمتری داشته باشید، در جویدن مشکل داشته باشید یا متوجه شوید که طعم غذاها متفاوت است.
- برنامه‌ریزی مصرف داروها و به خاطر سپردن تداخل داروها با غذا
- حفظ وزن
- یافتن فرصت‌هایی برای ارتباط با دیگران. بخشی از خوب غذا خوردن، لذت‌بخش کردن وعده‌های غذایی است. غذا خوردن با دیگران می‌تواند مفید باشد

برای دریافت کمک در مورد چالش‌هایی از این دست با **8-1-1** تماس بگیرید. شما می‌توانید با یک متخصص تغذیه، پرستار، متخصص ورزشی واجد شرایط یا داروساز صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

کتاب راهنمای تغذیه سالم برای سالمندان

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/healthy-eating-seniorsbook.pdf

شامل دستور پخت غذاها، نکاتی برای تغذیه مناسب در بیماری‌های مزمن، اطلاعات مربوط به مکمل‌ها و موارد دیگر است.

تغذیه سالم با بودجه کم

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/meal-planning-grocery-shopping/healthy-eating-budget.html

راهنمای غذایی کانادا

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html

ابزار خودارزیابی HealthyBC

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

یک پرسشنامه آنلاین برای افراد بالای ۵۰ سال با لینک‌هایی به منابعی که از پیری سالم پشتیبانی می‌کن