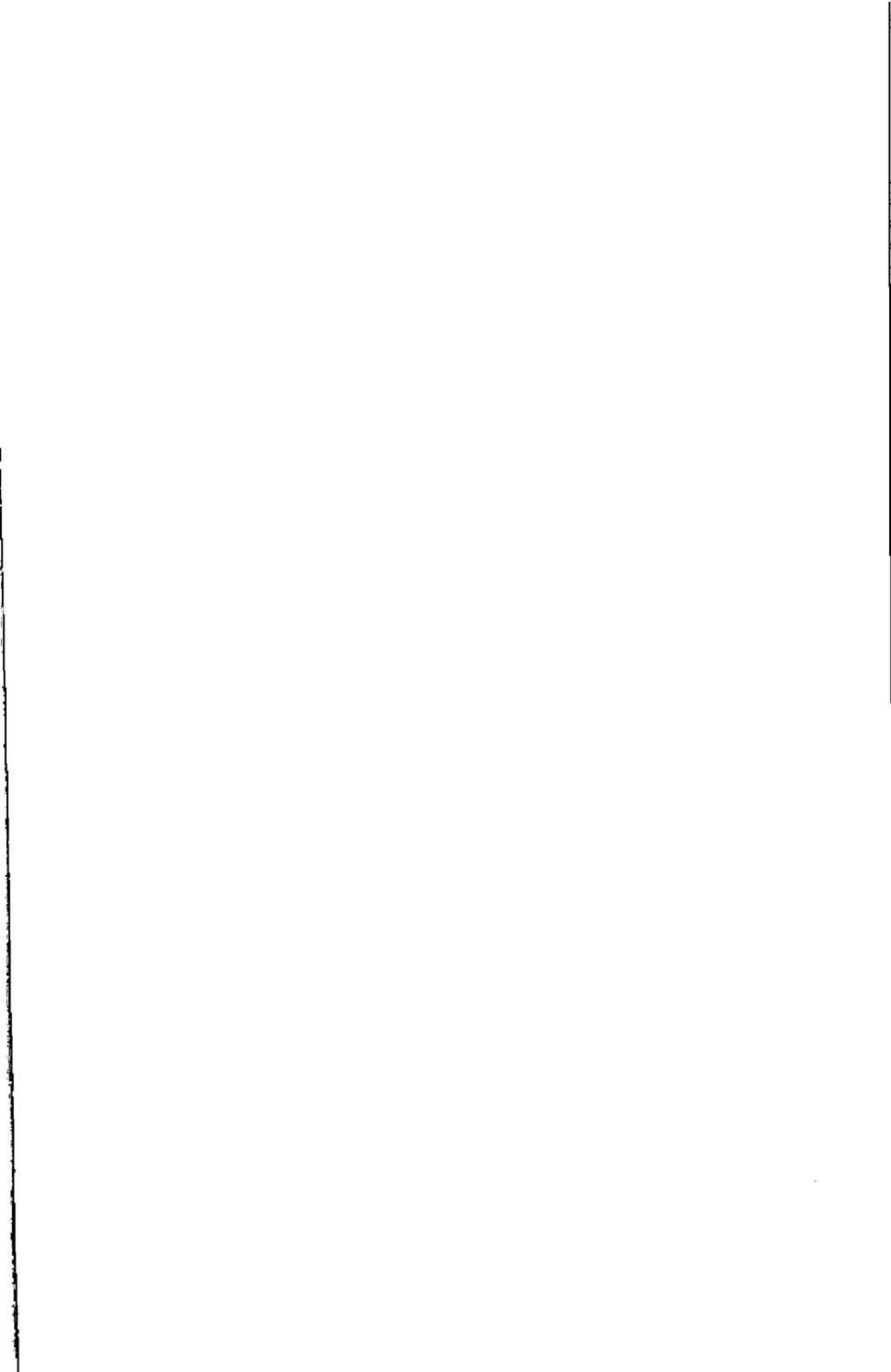


الفصل السادس

- غذاء من هم فوق الستين.
- غذاء الأشخاص الذين تعدوا عتبة السبعين.



أولاً : غذاء من هم فوق الستين

← مع تقدم السن يحتاج الإنسان لرعاية وعناية كبيرتين، وخاصة فيما يتعلق بتغذيته اليومية واحتياجاته الغذائية المطلوبة لهذه المرحلة حتى لا يتعرض لمشاكل صحية مختلفة.

← وتعتبر السمنة مرضاً خطيراً يهددنا في جميع مراحلنا، فما بالناس في تلك المرحلة وما يصاحبها من زيادة الأنسجة الدهنية، ونقص الكتلة العضلية لتصل لنسبة ٥٠٪ عند عمر تسعين عاماً .

← ولقد أوضحت بعض الدراسات أن المسن يفقد من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من الطول الأصلي نتيجة تأثير الجهاز الهيكلي وضغط الفقرات مع تقدم العمر.

← كما أن زيادة وزن المسن قد ترافقها أمراض عديدة مثل الكوليسترول والسكر وآلام المفاصل المزمنة.

• ولذا يجب على المسنين اتباع نظام غذائي محسوب السعرات لا يقل عن ٥٠٠ سعر يومياً، ويتضمن منتجات الحبوب الكاملة والخبز الأسمر والبقوليات والألبان والبيض واللحوم لإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة التي تزيد من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض، كما تحمي من الإصابة بالإمساك.

- ويفضل تناول اللحوم البيضاء والأسماك على ألا تقل كمية البروتينات عن جرام لكل كيلو من الوزن.
- كما يجب الإكثار من تناول الفواكه والخضار سواء المسلوق أو المشوى.
- كما أن شوربة الخضار المحتوية على الكوسة والجزر والبطاطس المضاف إليه قطع دجاج تعد وجبة غذائية متكاملة.
- ولا بد من شرب الماء بكثرة والاعتدال في تناول الشاي والقهوة.
- وعليهم بتجنب أكل القشدة والزبدة بكميات كبيرة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين.
- وأيضا الإقلال من الأغذية المحمرة لإحتوائها على دهون كثيرة، مع التركيز على زيادة الكالسيوم وفيتامين (د) لتحسين هشاشة العظام ومنع الكسور.
- ويجب أن يكون العشاء مبكرا لمنع اضطراب النوم بسبب الامتلاء الذى قد يسبب الانتفاخ.
- وأخيراً وبصفة عامة: يجب الاعتدال في الطعام مع تجنب النقص في القيمة الغذائية، كما يجب الامتناع عن تناول المحمرات والدهنيات، والتقليل من الخبز والمكرونه والبطاطس ومراعاة الحالة الصحية.

ثانياً : غذاء الأشخاص الذين تعودوا عتية السبعين

نحن نعلم أنه مع التقدم في العمر يزداد خطر الإصابة بالسرطان وبأمراض القلب والشرابين وتراجع القدرات الفكرية والعقلية.

والوضع الأمثل بعد سن السبعين هو أن يحافظ الإنسان على وزنه إذا كان يفوق الوزن المثالي بقليل، وأن يكتسب اثنين أو ثلاثة كيلو جرامات إن كان هزيلًا في شبابه، وأن يخسر بعض الوزن تدريجياً إن كان بديناً.

- ولا بد في هذه السن من تناول كمية كافية من الطعام وخاصة أن النظام الغذائي الذي يفتقر للعناصر الغذائية يمثل خطراً حقيقياً عليهم.

- ولذا يجب تناول قدر من اللحوم البيضاء والحمراء لتمد الجسم بالبروتين وتحافظ على حيوية العضلات وأعضاء الجسم ويجب تناولها مرة أو اثنتين في اليوم.

- ويجب تناول مشتقات الحليب فهي غنية بالبروتين والكالسيوم المفيد للوقاية من هشاشة العظام.

- أيضاً تناول الفاكهة والخضار مهم جداً، حيث تقوى الجسم من الأمراض العديدة.

- تناول الأسماك الغنية (بأوميغا ٣) يفيد الشرايين والدماغ وهي مهمة في تلك السن.

- تناول النشويات على العشاء يساعد على النوم بسهولة ويحد من عمليات إتلاف بروتينات الجسم التي تكون في ذروتها عند المساء.

- تناول المكسرات مهم لأنها مفيدة للذاكرة.

- يجب تقليل الملح والدهون والبهارات والسكر.

- الحرص على أن يكون الطعام مسلوقاً أو مشوياً حتى يكون سهل الهضم.

- وإذا كانوا يميلون أكثر للطعم الحلو فيجب أن تحضروا لهم وجبات حلوة المذاق وذات فائدة غذائية عالية مكونة من الحليب ومشتقاته والتحليات الغنية بالبروتين والكالسيوم، أو الفواكه والكومبوت التي تحمى الجسم من الأمراض، وأيضا سندويشات العسل والمربى وغيرهما، وسلطات الفاكهة... إلخ.

• من الممكن تقسيم الوجبات لأكثر من ثلاث وجبات أى أربع أو خمس وجبات مع ممارسة الرياضة وأفضلها المشى والامتناع عن التدخين.

ويجب أن نراعى الأغذية المناسبة مع أى مرض أو عرض يعانى منه المسن فى تلك السن كالسكر أو ارتفاع الكوليسترول أو ضغط الدم وغيرها.

■ واليكم بنموذج لوجبات المسنين فى تلك المرحلة:

● الإفطار:

- كوب عصير فاكهة.
- بيضة مسلوقة.
- نصف رغيف أسمر.
- كوب شاي + ملعقتان من اللبن.

● الغداء:

- طبق شوربة خضار.
- لحم أو سمك بلا دهون.
- نصف رغيف أسمر.
- سلطة خضروات.
- ثمرة فاكهة.

● العشاء:

- كوب زبادى + ملعقة عسل.
- نصف رغيف أسمر.
- ثمرة بطاطس مسلوقة.
- جبن أبيض.
- ثمرة فاكهة.

