

الفصل الخامس

رسائل للتذكير إلى كبار السن

إذا كان عمرك فوق ٦٥ عاماً، ولكي تعيش دون أمراض أو العمل على التغلب عليها، ولا تحتاج إلى مستشفى، فإنه يمكن كذلك أن تعيش لمدة طويلة دون الاعتماد على احد، ومن ثم فلا بد أن تعرف الطريقة الصحيحة للتغذية.

إن الفرد يكون في حالة صحية جيدة إذا تناول وجبه غذائية متوازنة. إن أكثر الأمراض المزمنة تكون ناتجة من عادات غذائية سيئة، وإن مكونات الوجبة المثالية، هي: البروتين، الكربوهيدرات، قليل من الدهون الفيتامينات والأملاح المعدنية، الألياف والماء.

جدولا (٢٢، ٢٣) يوضحان الوجبات المتكاملة للمسنين.

جدول (٢٢): وجبات يوم كامل للإناث من سن ٦٠ - ٦٩ سنة.

إفطار:	رغيف بلدى - طبق متوسط فول مدمس بالزيت - ٢ ثمرة طماطم	وجبات يوم كامل
غذاء:	طبق كشرى متوسط - طبق سلطة خضراء متوسط - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم	منخفضة التكلفة
عشاء:	رغيف بلدى - قطعة جبن قريش كبيرة - ثمرة طماطم متوسطة	
إفطار:	نصف رغيف بلدى - طبق كبير فول مدمس بالزيت - بيضة مسلوقة - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل
غذاء:	طبق أرز صغير - قطعة لحم متوسطة - طبق متوسط خضار الموسم - طبق صغير سلطة خضراء - ثمرة من فاكهة الموسم	متوسطة التكلفة
عشاء:	رغيف بلدى - كوب كبير زبادى - ربع خسة - قطعة جبن أبيض فى حجم النسستو	
إفطار:	رغيف بلدى - بيضة مسلوقة - كوب متوسط لبن خالى الدسم - ثمرة طماطم متوسطة - ثمرة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل
غذاء:	رغيف بلدى - سمكة متوسطة مشوية - طبق متوسط سلطة خضراء - ثمرة من فاكهة الموسم	مرتفعة التكلفة
عشاء:	نصف رغيف بلدى - قطعة جبن أبيض متوسطة - ثمرة طماطم كبيرة	

جدول (٢٢): وجبات يوم كامل للذكور من سن ٦٠ - ٦٩ سنة.

إفطار:	رغيف بلدى - طبق صغير فول مدمس بالزيت والليمون - نصف حزمة جرجير	وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة
غذاء:	طبق متوسط مكرونة - عدد ٣ كفتة لحمة - طبق متوسط سلطة خضراء - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم -	
عشاء:	نصف رغيف بلدى - قطعة كبيرة جبن قريش - ثمرة طماطم متوسطة - ثمرة صغيرة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة
إفطار:	طبق متوسط بليلة باللبن - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم	
غذاء:	رغيف بلدى - قطعة متوسطة لحم مشوى - طبق متوسط خضار الموسم - طبق متوسط سلطة خضراء - ثمرة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة
عشاء:	نصف رغيف بلدى - قطعة جبن أبيض متوسطة - قطعة جبنة نستو - ثمرة طماطم متوسطة	
إفطار:	نصف رغيف بلدى - قطعة جبن أبيض متوسطة - بيضة مسلوقة - ثمرة طماطم متوسطة	وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة
غذاء:	طبق أرز صغير - ربع فرخة - طبق متوسط خضار الموسم - طبق صغير سلطة خضراء	
عشاء:	نصف رغيف بلدى - ملعقة صغيرة عسل أبيض - كوب زبادى متوسط - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم	

جدول (٢٢): وجبات يوم كامل للإناث من سن ٧٠ سنة فما فوق.

إفطار:	نصف رغيف بلدى - طبق صغير فول مدمس بالزيت والليمون - ثمرة طماطم متوسطة	
غذاء:	طبق كشرى متوسط - طبق متوسط سلطة خضراء - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة
عشاء:	رغيف بلدى - قطعة جبن قريش متوسطة - كوب متوسط لبن خالى الدسم	
إفطار:	نصف رغيف بلدى - قطعة جبن أبيض فى حجم النستو - ثمرة طماطم متوسطة	
غذاء:	طبق أرز صغير - ربع فرخة - طبق متوسط خضار الموسم - طبق صغير سلطة خضراء - ثمرة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة
عشاء:	نصف رغيف بلدى - قطعة متوسطة جبن أبيض خالى الدسم - ٢ ثمرة خيار متوسطة - كوب متوسط لبن خالى الدسم	
إفطار:	رغيف بلدى - بيضة مسلوقة - كوب متوسط لبن خالى الدسم - ثمرة طماطم متوسطة - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم	
غذاء:	ربع رغيف بلدى - ربع فرخة - طبق متوسط خضار الموسم - طبق صغير سلطة خضراء - ثمرة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة
عشاء:	ربع رغيف بلدى - ملعقة صغيرة عسل أبيض - كوب زبادى متوسط	

جدول (٢٢): وجبات يوم كامل للذكور من سن ٧٠ سنة فما فوق.

إفطار:	طبق متوسط بليلة باللبن - ثمرة من فاكهة الموسم	
غذاء:	نصف رغيف بلدى - طبق أرز صغير - سمكة مشوية متوسطة - ربع حزمة جرجير - ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة
عشاء:	رغيف بلدى - قطعة جبن قريش متوسطة - ثمرة طماطم متوسطة - ثمرة صغيرة من فاكهة الموسم	
إفطار:	رغيف بلدى - عدد ٣ طعمية كبيرة - كوب متوسط لبن خالى الدسم - ثمرة طماطم متوسطة	
غذاء:	رغيف بلدى - قطعة متوسطة لحم بتلو - طبق متوسط خضار الموسم - ثمرة خيار + ثمرة طماطم - ثمرة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة
عشاء:	نصف رغيف بلدى - طبق متوسط فول مذمس بالزيت والليمون - كوب زبادى متوسط - ثمرة متوسطة طماطم	
إفطار:	نصف رغيف بلدى - ٢ ملعقة عسل أبيض كبيرة - قطعة جبن أبيض متوسطة - كوب صغير لبن خالى الدسم - ثمرة متوسطة خيار	وجبات يوم كامل
غذاء:	طبق أرز صغير - ربع فرخة - طبق متوسط خضار الموسم - طبق متوسط سلطة خضراء - ثمرة من فاكهة الموسم	مرتفعة التكلفة
عشاء:	نصف رغيف بلدى - كوب زبادى متوسط - قطعة جبن قريش متوسطة - ثمرة طماطم متوسطة	

وهذه عدة رسائل للمسن لكي يتذكرها ليعيش بصحة جيدة:

تذكر الرسالة (١)

القواعد الذهبية لنظام غذائي صحي

- تجنب الدهون وتناول اللبن قليل أو خالي الدسم ومنتجاته، واللحوم خالية الدهون.
- تجنب السكر (البعد عن الجاتوهات والحلويات العالية في السكر).
- تجنب الكربوهيدرات (مثل الخبز الأبيض) واستبدالها بالخبز الأسود.
- الإقلال من أكل اللحوم الحمراء واستبدالها باللحوم البيضاء والأسماك والبقول مثل الفاصوليا، العدس والحبوب الكاملة.
- تناول الفواكه والخضروات الورقية الداكنة بكثرة.
- تجنب القهوة، الشاي، السجائر.

تذكر الرسالة (٢)

المشكلات التي تقابل المسن

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف ومنها الحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة والبقول وشرب السوائل؛ حتى تتجنب الإمساك الذي يعتبر من أكبر المشكلات التي تقابل المسن.
- تجنب استعمال المليينات عند الإمساك؛ لأنها تمنع امتصاص الكالسيوم والبيوتاسيوم المهمين في ضبط ضغط الدم.
- تجنب استعمال الأسبرين دون إرشاد طبي لتخفيف الآلام المفاصل، حتى لا تسبب نزيفاً بالمعدة ويؤدي إلى نقص الحديد الدم وفيتامين ج، ب١٢ كذلك يسبب نقصاً في فيتامين الفوليك وهو واحد من (فيتامين ب المركب)، وهو مهم في أمراض القلب وشيخوخة المخ.

- تجنب حدوث الغازات التي تسبب الآلام، بنقع البقوليات وطهيها بماء نظيف قبل الأكل. ويمكن أضافه عصير طماطم أو خل للفول خلال طهيه لمنع حدوث الغازات.
- للتغلب على مشكله فقد الأسنان يقطع اللحم والخضروات إلى قطع صغيرة جدًا وتسوى جيدًا.
- تجنب تناول الطعام بمفردك عند زواج الأولاد وموت الرفيق حتى يكون هناك استمتاع بالأكل ولا تصاب بالاكنتاب.
- عند شراء مستلزماتك تجنب شراء كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة حتى لا تصاب بعفن في الثلاجة.
- عند شراء المعلبات يجب قراءه تاريخ الصلاحية على العبوة وذلك بمعاونه أحد الأصدقاء أو الجيران لوجود ضعف في الإبصار.

تذكر الرسالة (٣)

زيادة الأمراض في هذه المرحلة

- يعانى حوالي ٨٥ % من المسنين من مرض أو اثنين من الأمراض المزمنة.
- رفع الدهون من اللحوم قبل الطهي.
- البعد عن الطعام المحمر.
- إضافه كمية قليلة من زيت الطعام.
- تناول الخضروات والفواكه الطازجة.
- رفع جلد الفراخ قبل الطهي.
- رفع ملح الطعام من على السفرة.
- تجنب تناول الخضروات المعلبة، والشربة المعلبة، والجبن المطبوخ؛ لأنها تحتوى على ملح أو صوديوم.
- طهي الطعام في ماء دون ملح، واستعمال عنصر الليمون أو الخل أو الثوم أو البصل أو الفلفل الأسود أو الأحمر عند الأكل.
- تجنب زيادة الوزن.

تذكر الرسالة (٤)

نقص المعادن

- تناول الألبان المتخمرة مثل الزبادي واللبن الرايب؛ لرفع كفاءة الجهاز المناعي ومقاومه هشاشة العظام.
- تناول الخضروات الغنية بالكالسيوم مثل اللفت، والبروكلي، وكذلك معلبات السلمون والسردين بالعظام.
- تناول المصادر الغنية بالحديد مثل اللحم، الحبوب الكاملة، الفاصوليا الجافة، والخضروات الورقية والفاكهة لعدم الإصابة بالأنيميا.
- تناول مصدر من مصادر فيتامين ج مع الحديد؛ حتى يتم امتصاصه، (مثل الموالح، والخضروات والطماطم).
- تجنب تناول أقراص الحديد لعلاج الأنيميا دون إرشاد الطبيب؛ لأن الزيادة منه تسبب تدمير أعضاء مهمة بالجسم.
- تناول من ٦-٨ أكواب من الماء أو السوائل في اليوم؛ حتى لا تصاب بالجفاف وهبوط ضغط الدم والإصابة بالإمساك.

تذكر الرسالة (٥)

ضبط أجهزه الجسم

لابد من ضبط أجهزه الجسم تحت إشراف طبي؛ حتى يكون تناول الأدوية أو الفيتامينات والمعادن في محلها.

١. ضبط ضغط الدم:

- البعد عن المؤثرات الخارجية والضغط النفسية والعصبية.
- تجنب زيادة الوزن.
- تناول غذاء غنى بالكالسيوم، والبوتاسيوم.
- تجنب الملح والصوديوم.
- ابتعد عن الدهون المشبعة.

- ممارسه النشاط الرياضي المعتدل والمنظمة وليكن المشي.
- مراقبه ضغط الدم، بصفه دورية، بحيث لا يتعدى ١٣٠ / ٨٥.

٢. ضبط الجهاز المناعي:

- تجنب سوء التغذية ويوضح جدول (٢٣) تأثير سوء التغذية على الجهاز المناعي.
- تجنب التعرض لنقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية في الأكل.
- تناول أغذية غنية بمضادات الأكسدة مثل فيتامين ح، هـ، بيتاكاروتين، وكذلك المعادن مثل الزنك والسيلينيوم والمغنسيوم والنحاس واليود.
- تجنب تناول أقراص الفيتامينات والمعادن دون إرشاد الطبيب؛ حتى لا تصاب بالتسمم.
- تجنب زيادة الدهون في الغذاء.
- تجنب نقص الأحماض الدهنية الأساسية في الغذاء.

٣. ضبط الجهاز الدوري القلب والشرابين:

- تجنب ارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية في الدم.
- تجنب ارتفاع مستوى ضغط الدم.
- تجنب زيادة الوزن.
- تجنب التدخين.
- تجنب الضغوط النفسية والعصبية.
- تناول طعام غني بمضادات الأكسدة.
- إتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون، كثير الألياف، يحتوى على الخضروات والفاكهة.
- ممارسه رياضه المشي.
- شرب الماء بكثرة.
- الكشف الدوري عن ضغط الدم ومستوى الدهون بالدم.

٤. ضبط أمراض خرف الشيخوخة:

- ممارسة التمرينات العقلية كلعب الشطرنج والطاولة.
- ممارسة بعض التمرينات الرياضية بانتظام.
- تناول أغذية غنية بمضادات الأكسدة.
- تجنب الوحدة حتى لا تصاب بالاكئاب.

٥. ضبط هشاشة العظام:

- تناول أغذية غنية بالكالسيوم، أو تناول أقرص الكالسيوم تحت إشراف الطبيب لزيادة كثافة العظام.
- تناول، تحت إشراف الطبيب، أقرص فيتامين (د) الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم.
- التعرض لأشعة الشمس.
- ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة، التي تساعد على تقوية العظام.
- تجنب التدخين.
- استشارة الطبيب عند تناول الدواء.

٦. ضبط مرض السكر:

- العمل على خفض وزن الجسم إلى قرب المعدلات الطبيعية؛ للحد من زيادة الخلايا الدهنية في الجسم.
- مراعاة التوازن الغذائي لضبط مستوى السكر في الدم، بمراعاة نسب السكريات والنشويات والبروتين، مع خفض مستوى الدهون في الدم؛ لعدم التعرض لمضاعفات تصلب الشرايين.
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز المصنوع من الدقيق الكامل، الذي يحتوى الردة والخضروات الورقية.
- الحرص على القيام ببعض الأنشطة الرياضية، وغالباً ما يكون المشي بانتظام.
- البعد عن الضغوط النفسية والعصبية.

تذكر الرسالة (٦)

تعاطي الدواء

- استشر طبيبك عند تناول الدواء؛ حتى لا يتداخل مع الغذاء، فلا تستفد منه، ويؤثر بالتالي على الحالة الغذائية.
- استشر طبيبك حتى لا تكون ضحية خداع للأدوية غير الحقيقية.
- ابتعد عن المليينات لأنها تمنع امتصاص الكالسيوم والبوتاسيوم وتناول الألياف والسوائل بكثرة لمنع الإمساك.
- ابتعد عن تناول الأسبرين بكثرة كمسكن، للألام الروماتزمية؛ لأنه يمنع امتصاص فيتامين (ج) ولذلك يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي ونزيفاً بالمعدة مما يسبب الأنيميا.

جدول (٢٣): تأثير سوء التغذية على الجهاز المناعي.

تأثير سوء التغذية	مكونات الجهاز المناعي
يصبح رقيقاً مع نقص في النسيج الضام	Skin الجلد
تراكم البكتيريا في الجهاز الهضمي؛ خاصة في حالة إصابة الأمعاء	الجهاز الهضمي (GI) Gastrointestinal Tract
ضمور الخملات ونقص في إفراز الأجسام المضادة	الأغشية المخاطية Mucous Membrane
نقص في حجم الطحال والغدة التيموسية والعقد الليمفاوية. نقص في إنتاج خلايا (T) الليمفاوية.	الأنسجة الليمفاوية Lymph Tissues
تأخير في وقت الأكل أو الإبتلاع.	الخلايا البالعة Phagocytes
نقص خلايا (T) في الدورة الدموية.	المناعة الخلوية Cell-Mediated Immunity
مستوى الأمونوجلوبولين في الدم طبيعي، ولكن استجابة الأجسام المضادة تضعف.	المناعة المتكيفة Humoral Immunity

المراجع

- أولاً: المراجع العربية
- ١- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٠١). التعداد العام للسكان والإسكان.
 - ٢- دكتورة إيفيلين سعيد عبد الله (١٩٩٨). تغذية الفئات العمرية في الصحة والمرض - مجموعة النيل العربية.
 - ٣- كلية الطب جامعة عين شمس - وحدة طب المسنين (١٩٩١). المؤتمر القومي للمسنين - الجمعية المصرية لطب المسنين وعلوم الأعمار.
 - ٤- ماتريك هولفورد (٢٠٠١) التغذية الدليل الكامل، ترجمة مركز التعريب والبرمجة - الدار العربية للعلوم.
 - ٥- أ. د. منى خليل عبد القادر (١٩٩٠). التغذية العلاجية - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان. تغذية المسنين.
 - ٦- الدسوقي عمار (٢٠٠٤). نحو شباب دائم من الخرافة إلى العلم - الدار العربية للنشر والتوزيع.
 - ٧- أ. د. وفاء موسى. أ. سهام خضر (١٩٩٥). دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية - الطبعة الأولى، الجذور للطباعة - معهد التغذية بالاشتراك مع أخصائيات التغذية بقسم البحوث والدراسات الميدانية.
 - ٨- د. جلال المخللاتي (١٩٨٦). التغذية وصحة الإنسان - دار الفكر العربي.
 - ٩- أ. د فوزى الشوبكى (٢٠٠٧). التداوى بالغذاء - أكاديمية البحث العلمى التكنولوجيا، سلسلة المكتبة العلمية.
 - ١٠- أ. د سلوى أحمد مصطفى. استاذ التغذية العلاجية المركز القومى للبحوث عيادة التغذية والسمنة بالمركز القومى للبحوث.

- 1- **Briony, Thomas (1997).** Nutrition in primary Care, A Handbook for GPs, Nurses and Primary Health Care Professional. Chapter 8, 17pp 8-17, 123-131 respectively.
- 2- **Caroline, H. (2001).** Essentials of Human Nutrition. Nutrition and ageing. Chapter 31. pp 551-565.
- 3- **Cataldo, C. B., Debrayne, L. K. And Whitney (1998).** "Nutrition and Diet therapy" pp. 358-388 published by West/Wardsworth, Maxico City, Singapore, Tokyo, Toronto.
- 4- **David, H. A., William F. S. And Dennis M. B. (1990).** Manual of Nutritional therapeutics. Chapter (3) Recommendation for Health Elderly Adults. Pp. 46-55. Little, Brown and Company Boston New York, Toronto, London.
- 5- **Dierty Reference intakes (DRIS) (2005).** Food and Nutrition Board Institute of medicine Nutritional Academics.
- 6- **Drammond, K. E. (1994).** "Nutrition Menu Planning for Athlete in: Nutritional Food Service Professional "2nd Van Nostrand Reibjold – NY USA.
- 7- Nutrition and Health Maintenance for Adults of all ages Chapter 30 pp 252-257.
- 8- **Roberts, W.B.S. and Williams, S. R. (1996).** "Nutrition Throughout the life Cycle" Chapter 3, pp 48-85. Published by Mosby, New York, Tokyo, Madrid.
- 9- **Samuel, k. and Richard, R. (1990).** Nutritional Requirements in the Elderly gastroenterology Clinics of North America – Vol 19, No. 2.
- 10- **Sardesai, V. M. (1998).** "Introduction to Clinical Nutrition:." Chapter 14, pp 285-293. Published by Marcel Dekker Inc., New York, Hang Kang.
- 11- **Whitney, E. And Rolfes, S. (1999).** Understanding Nutrition. 8th ed Copyright by: Wardsworth Publishing Comp. A division of Intem. Thomson Publishing Inc. USA.