

## سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذوية المتعلقة بالمسنين؛ يتخللها نصائح هامة تختص بكل موضوع.

### الحلقة العاشرة

### تغذية كبار السن

مع التقدم في السن يحتاج الإنسان إلى رعاية وعناية فائقة، وخاصة فيما يتعلق بتغذيته اليومية حتى لا يتعرض لمشاكل صحية مختلفة.



ولا بد من معرفة أن هناك علاقة بين التغذية وتقدم العمر وأن للتغذية أثراً على وظائف الجسم ودوراً في الوقاية من أعراض الكبر والشيخوخة، ولأن كل عضو في الجسم يفقد وظيفته بالتلف التدريجي للخلايا، وبالتالي يفقد الجسم حيويته.

ومن الأمور الواجب إتباعها في تغذية كبار السن للمحافظة على صحتهم ونشاطهم ما يلي:

- 1 ( التنوع في مصادر الطعام واحتوائها على مختلف العناصر الغذائية الضرورية.
- 2 ( الانتباه إلى أهمية تقليل كمية الدهون في الطعام.
- 3 ( كما يلاحظ عدم حاجة كبار السن إلى كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية والنباتية.
- 4 ( تناول عدد كبير من الوجبات بكميات قليلة ومن الأفضل تناول من 6 إلى 8 وجبات يوميا لعدم إرهاق الجهاز الهضمي، ومد الجسم على مدار اليوم بالعناصر الغذائية الضرورية.
- 5 ( شرب كميات كافية من الماء، بمعدل 8 كاسات يوميا.
- 6 ( تحضير الطعام بطريقة بسيطة وصحية، والابتعاد عن الأكل المقلي، والاعتماد على الأكل المطبوخ أو المسلوق أو المشوي.



- 7 ( تناول الخضار الطازجة ما أمكن، وكذلك الفواكه بمعدل حبتين يومياً.
- 8 ( الاعتدال في تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة، والابتعاد قدر الإمكان عن الملح والتقليل من السكر.
- 9 ( الاعتدال في تناول الحلويات والمشروبات المحتوية على السكر كالمشروبات الغازية.
- 10 ( تجنب الأطعمة التي تسبب عسراً في الهضم أو مشاكل معوية.
- 11 ( ممارسة الرياضة يومياً مثل: المشي والانتباه إلى عدم السقوط لتلافي التعرض للكسور.
- 12 ( الابتعاد عن التدخين والأرجيلة والأمكنة التي بها مدخنين.

#### المراجع:

- د. جابي أبو سعدي، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- د. حنا ر شماوي، التغذية في مراحل العمر المختلفة، أريج، 2010
- [www.sehha.com](http://www.sehha.com)
- مرجع الصور: [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)