

الأكل الصحيح لكبار السنّ

يوصى بتناول الطعام الصحي طوال الحياة، ولكن مع تقدمنا في العمر، يمكن أن تؤثر بعض العوامل على احتياجاتنا الغذائية. وسيساعدك اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية (الخضروات والفاكهة والحبوب ومنتجات الألبان والأطعمة المحتوية على البروتين) على بناء نظام غذائي صحي.

يمكن أن تساعدك النصائح التالية على البدء في طريقك لتناول الطعام بشكل صحيح.

اجعل نصف طبقك من الفواكه والخضروات.

وتناول مجموعة من الخضروات متنوّعة الألوان، بما فيها ذات اللون الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي. كما تُعد البقوليات والعدس والبازلاء من الخيارات الجيدة أيضاً. وكذلك الخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة هي خيارات صحية أيضاً. ابحث عن المنتجات "قليلة الصوديوم" أو "بدون ملح مضاف" على الملصقات. وأضف الفاكهة إلى الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة أو الحلوى. واختر الفاكهة المجففة أو المجمدة أو المعلبة في الماء أو في العصير الطبيعي 100%، وكذلك الفاكهة الطازجة.

اجعل نصف كمية الحبوب التي تتناولها، على الأقل، من الحبوب الكاملة.

اختر الخبز، والرقائق، والبسكويت، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة 100%. كما يُعتبر خبز التورتيللا من حبات الذرة الكاملة، والخبز العربي الأسمر، والأرز الأسمر، والبرغل، والدخن، والقطيفة، والشوفان من الحبوب الكاملة أيضاً. ابحث أيضاً عن الحبوب الغنية بالألياف التي تساعد جسمك في الحفاظ على انتظامه، والحبوب المدعمة بفيتامين ب 12، وهو عنصر غذائي ينخفض امتصاصه مع تقدمنا في العمر أو بسبب بعض الأدوية.

انتقل إلى تناول منتجات الألبان والجبن الخالية من الدسم أو قليلة الدسم.

يحتاج كبار السن إلى مزيد من الكالسيوم والفيتامين د التي تساعد في الحفاظ على صحة العظام. أدخل ثلاث حصص من الحليب أو الزبادي أو الجبن قليل الدسم أو الخالي من الدسم إلى وجباتك يومياً. وإذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز، جرب الحليب الخالي من اللاكتوز أو مشروب الصويا المدعم بالكالسيوم.

أتقن متابعة العمر الافتراضي للأطعمة

- تتضمن العديد من الأطعمة والمشروبات التي تشتريها من محل البقالة تاريخاً يشير إلى متى يجب استخدامها أو بيعها. ونظراً لكون هذه التواريخ تشير إلى جودة المنتج، فهذا لا يعني بالضرورة أنه يجب التخلص منها ورميها.
- قد تجد عبارات مثل "استخدمها قبل" و"يفضل استخدامها قبل" على بعض الأطعمة، مثل الخردل، وصلصات السلطة، والكاتشب. هذه المنتجات لا تحتاج عادة إلى التبريد إلى أن يتم فتحها. وفي حالات كثيرة، لا يشكّل تناولها بعد التاريخ المدوّن أي خطر طالما أنه تم تخزينها بالشكل الصحيح.
- يتم عرض تواريخ انتهاء صلاحية بيع الأطعمة القابلة للتلف مثل اللحوم ومنتجات الألبان. ويمكن استخدام هذه الأطعمة بعد أيام قليلة من ذلك التاريخ، طالما أنه تم تخزينها على درجة حرارة آمنة.

مارس سلامة الغذاء بشكل جيد

- لا تخاطر بتناول أو شرب أي شيء تشك في أنه فاسد.
- تناول بقايا الطعام في غضون ٣ إلى ٤ أيام (أو جمدها لمدة ٣ إلى ٤ أشهر).
- اختبر معلوماتك حول سلامة الغذاء أو اكتشف ما إذا كان قد حان الوقت للتخلص من هذه الأطعمة عبر الولوج إلى تطبيق FoodKeeper App عبر موقع foodsafety.gov أو وجد ظروفًا مثالية للتخزين.
- قم بتخزين الأطعمة في المخزن بحيث تكون المنتجات ذات تاريخ انتهاء الصلاحية الأقرب في المقدمة.
- ضع الأطعمة التي يمكن أن تفسد بسرعة على مرمى البصر، مثلاً في مقدمة الثلاجة أو على الطاولة (إذا كانت غير قابلة للتلف).
- لا تغسل الثمار إلا قبل تقديمها للأكل مباشرة.
- اعرف أي نوع من الفاكهة والخضار يجب تخزينه في الثلاجة. حيث قد تتسبب بعض الثمار في نضوج الفواكه والخضروات الأخرى بسرعة، لذا يجب فصلها. والبعض الآخر يجب تخزينه في مكان بارد ومظلم وجاف. تحقق من خلال صفحة "كيفية الحفاظ على المنتجات طازجة لفترة أطول - مخطط معلومات بياني" على موقع homefoodsafety.org

طرق أخرى للمضي قدماً بالطعام

- انتبه لحجم الوجبات. اختر حصصاً أصغر للبقاء ضمن حدود احتياجاتك من السعرات الحرارية التي توصي بها -My Plate.
- اطلب كميات أصغر من الأطعمة والمشروبات عند تناول الطعام خارج المنزل. أو اطلب وعاءً فارغاً في بداية الوجبة.
- تعلم كيفية تجفيف الطعام في المنزل بالشكل الصحيح.
- تبرع بالأطعمة الفائضة التي لا تزال صالحة للأكل إلى مخزن طعام محلي أو لأي مأوى.
- فكّر في تحويلها إلى أسمدة.

للعثور على اختصاصي تغذية مسجل في منطقتك والحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية، يُرجى زيارة eatright.org

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.

قدّم ورقة النصح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)