

## 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.

## حافظ على مستوى المياه في جسمك

اشرب الكثير من الماء طوال اليوم للمساعدة في منع الجفاف وتعزيز الهضم الجيد. وتشمل المشروبات الأخرى التي يمكن أن تساعد في تلبية احتياجات السوائل المشروبات غير المحلاة، مثل الحليب قليل الدسم والخالي من الدسم، ومشروبات الصويا المدعمة، وعصائر الفاكهة بنسبة 100 في المئة. اختر هذه في كثير من الأحيان بدلاً من المشروبات السكرية.

## استمتع بطعامك، ولكن ضع في اعتبارك أحجام الحصص.

يحتاج معظم كبار السن إلى سرعات حرارية أقل مما يحتاجون إليه في سنوات الشباب. تجنب الحصص كبيرة الحجم. وجرب استخدام أطباق وأوعية وأكواب أصغر.

## يُنصح بالطهي في المنزل بقدر المستطاع، حيث يمكنك

### التحكم في محتويات طعامك.

وعند طلب الطعام من الخارج، ابحث عن الأطباق التي تحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة، جنباً إلى جنب مع الأطعمة الخالية من البروتين. وعندما تكون الحصص كبيرة، شارك وجبتك مع الآخرين أو احتفظ بنصفها لوقت لاحق.

## استشر اختصاصي(ة) تغذية مسجل(ة) إذا كان لديك

احتياجات غذائية خاصة. يمكن لاختصاصي(ة) التغذية إنشاء خطة طعام مخصصة لك.

## نوع اختياراتك من البروتين.

تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من مجموعة غذاء البروتين كل أسبوع. بالإضافة إلى اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والبيض، اختر المأكولات البحرية والمكسرات والفاصوليا والبازلاء والعدس عند التخطيط لوجباتك. وزع كمية البروتين التي تتناولها على مدار اليوم من خلال تضمين مصدر مع الوجبات والوجبات الخفيفة. حيث توفر الأطعمة البروتينية المشتقة من مصادر حيوانية أيضاً فيتامين ب 12، ويمكن تعزيز بعض الأطعمة النباتية. وإذا كنت معرضاً لخطر انخفاض مستويات فيتامين ب 12، فقد يوصي طبيبك أيضاً بمكملات غذائية.

## قلل من الصوديوم والدهون المشبعة والسكريات المضافة.

ابحث عن الملح أو الصوديوم في الأطعمة التي تتناولها. قارن الصوديوم في الأطعمة التي تشتريها واختر تلك التي تحتوي على كميات أقل. أضف التوابل أو الأعشاب لتبيل الطعام دون إضافة الملح. اختر الزيوت بدلاً من الدهون الصلبة عند تحضير الطعام. اجعل المصادر الرئيسية للدهون المشبعة اختيارات في المناسبات فقط، وليس أطعمة يومية. تشمل الأمثلة على ذلك الحلويات والأطعمة المقلية والبيتزا واللحوم المصنعة مثل السجق والنقانق. اختر الفاكهة للتحلية في كثير من الأحيان بدلاً من الحلوى المضاف إليها السكريات.

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

[eatright.org](http://eatright.org)

قدّم ورقة النصائح هذه:

## eat<sup>®</sup> right. Academy of Nutrition and Dietetics

أكاديمية التغذية وعلم التغذية هي أكبر منظمة في العالم لأخصائيي(ات) التغذية. حيث تلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والدعوة.