

نصائح في التغذية للمستئين

يمكن للتغذية الجيدة أن تقي من الأمراض وتعزز الصحة والإحساس العام بالعافية. وللبالغ المتقدم في العمر نفس الاحتياجات الغذائية التي يتطلبها الشخص الشاب، غير أنه يحتاج إلى حريرات أقل. لذا، من المهم أن نختار الأطعمة بحكمة للحصول على أفضل تغذية.

وهناك ستة أنواع من المواد المغذية التي نحصل عليها من الطعام الذي نأكله.

• البروتينات :

- تزودنا بالحموض الأمينية التي تبني وتحافظ على بنية أنسجتنا.
- هناك 20 حمض أميني ضروري للجسم كي يعمل، 8 منها يجب علينا الحصول عليها من الطعام.
- أطعمة مثل اللحم والبيض والحليب والجبن وبعض الخضراوات تمدنا بالبروتين.

• الدهون :

- الدهن ليس دائما شئاً سيئاً، فهو يزودنا بالطاقة ويقوم بنقل مواد مغذية أخرى عبر الجسم.
- هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الدهون، وهي المشبعة، والترانس (trans)، وغير المشبعة. والإفراط في أكل الدهون، خصوصاً الدهون المشبعة والترانس، ليس صحياً. اقرأ المعلومات المكتوبة على الأطعمة كي تعرف أي نوع من الدهون تحتوي.
- هناك نوعان من الحموض الدهنية ذات الأهمية، الأوميغا 3 (Omega 3) و الأوميغا 6 (Omega 6).
- زيادة تناول الحموض الدهنية من النوع أوميغا 3 يساعد في تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب، وتقي من السرطان، وتساعد في تخفيف حدة آلام التهاب المفاصل.
- توجد الحموض الدهنية من النوع أوميغا 3 في زيت الكانولا (canola) وفي منتجات بذور نبات الفلاكس (flax)، وفي أسماك المياه الباردة مثل سمك السلمون، أو في المنتجات الحاوية على زيت السمك.

• السكاكر:

- تمثل المنبع الرئيسي للطاقة بالنسبة للجسم.
- يمكن أن تكون سكاكر بسيطة (كسكر الطعام)، أو سكاكر معقدة (مثل الحبوب والفاول والجوز). والسكاكر المعقدة أفضل لك باعتبارها تحتوي على قيمة غذائية أعلى ولكن على نفس كمية الحريرات (جرام مقابل جرام من السكاكر).

• الألياف :

- الألياف هي عادة سكاكر لا تحتوي على الكثير من الحريرات.
- ألياف الحمية ("roughage") هامة من أجل الهضم وحسن سير عمل الأمعاء.

- توجد الألياف في أطعمة مثل الفواكه والخضار وأطعمة الشعير وحبوب أخرى وفي الفول.
- تشكل الألياف المنحلة هلاماً في الأمعاء ويمكنها تخفيض مستويات الكوليسترول.

● الفيتامينات :

- توجد الفيتامينات عادة في الطعام، ولكن يمكن تناولها أيضاً على شكل أقراص.
- يستخدم الجسم الفيتامينات من أجل ضبط الاستقلاب ووظائف هامة أخرى.
- بعض الفيتامينات منحلّة في الماء، مما يعني أن الجسم يتخلص من كمياتها الفائضة بطرحها عن طريق البول، وهي الفيتامينات سي (C) وبي (B). وحتى بالنسبة للفيتامينات المنحلّة في الماء، من المهم عدم تناول كميات هائلة منها، فقط تناول الحصّة اليومية الموصى بها (RDA = recommended daily allowance).
- يتم تخزين الفيتامينات المنحلّة في الدهن في دهون الجسم، ولا يتم طرحها عندما تدخل إلى الجسم كميات كبيرة منها. وهذه الفيتامينات هي "A" و "D" و "E" و "K".
- توخ الحذر عند اختيارك أقراص الفيتامينات، حيث أن تناول جرعات كبيرة من بعض الفيتامينات يمكنه أن يفاقم بعض المشاكل الصحية. ومن الأفضل دائماً أن تتحدث مع طبيبك قبل أن تبدأ بتناول أقراص الفيتامينات.

● المعادن :

- المعادن (مثل الكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم والمنغنيز الخ...) هي مكونات بنيوية في العضلات والأنسجة والدم والأسنان والخلايا العصبية والعظام. وهي تساعد على جلب الأكسجين إلى الدم.
- يحتوي الكثير من الأطعمة على المعادن بشكل طبيعي، أو أنها تضاف إلى هذه الأطعمة (يتم إغنائها) من قبل الصانع.

● الماء :

- الماء هام جداً للحفاظ على ثبات حرارة أجسامنا، ولنقل المواد المغذية ولتخليص أجسامنا من الفضلات.
- يوجد الماء في معظم الأطعمة، ولكن يجب على الإنسان أيضاً أن يشرب الماء يومياً.

ويعتبر "هرم الطعام" وسيلة لمراقبة ما نأكل، وهو يوصي بأن نأكل كل يوم :

- 6 حصص أو أكثر من الحبوب،
- 5 حصص من الخضراوات،
- 2-4 حصص من الفواكه،
- 2-3 حصص من اللحم والبروتينات الأخرى،
- 2-3 حصص من مشتقات الحليب
- كميات صغيرة من الدهن والزيت،
- الحصّة الواحدة من معظم الفواكه والخضراوات ومشتقات الحليب والحبوب هي نصف كوب.
- الحصّة الواحدة من اللحم هي تقريباً بحجم ورق الكوتشينة.

إذا كان لديك مشكلة في تناول ما يكفي من الطعام لتحصل على تغذية سليمة، فعليك أن تشاور طبيبك. وهناك العديد من الوسائل السهلة لإضافة قيمة غذائية إلى الطعام بحيث لا تضطر إلى أكل كميات كبيرة. وإذا كانت لديك زيادة في الوزن، فتناول الطعام السليم هو أيضاً أمر هام، إلا أن ذلك يجب أن يتم باعتدال. وينطبق على هذا المثل القديم : "جوهر الإنسان طعامه"! ونحن قادرون على مساعدة أنفسنا لنصبح أكثر صحة وسعادة بإدخال تعديلات صغيرة على نظامنا الغذائي.

تم تحضير هذه الصفحة بالاستعانة بمعلومات من "اتحاد المسنين" (The Senior Alliance).