**شعار امسال روز جهانی سالمند و هفته ملی سالمندان (4الی 10مهر ماه13914)**

**سالمندان ،حامیان پویایی ،بالندگی و جوانی جمعیت**

**بشقاب غذای سالمندان**

**سالمندی فصل تازه ای از زندگی است،فصلی که شما در آن،نتیجه یک عمر تلاشتان را خواهید دید،همان چیزی که برای به دست آوردنش زحمت کشیده اید.**

**البته این دوران نیز مانند سایر دوره هایی که در زندگی پشت سر گذاشته اید مشکلاتی در پی دارد مشکلاتی که می توان بارعایت توصیه هایی آنهارا کم رنگ ترکرد**

**توصیه های پنج گانه متخصصان تغذیه**

**اگر به دلیل مشکلات دهانی-دندانی تان نمی توانید خوب غذایتان را بجوید ،به جای میوه های تازه ،از میکس شده میوه ها استفاده کنید،مثلا مخلوط ،سیب،هلو و گلابی ،بعد ازآن نیز یک آب میوه تازه بنوشید.به جای سبزی های خام نیز میتوانید آب سبزیجات (آب هویج) و سبزی های پخته و له شده را مصرف کنید.به جای گوشت می توانید گوشت چرخ کرده ،تخم مرغ ،شیر،پنیر،ماست و غذاهایی که با شیر درست می شوند وسایر غذاهای آبکی را امتحان کنید.**

**به جای نانهای ضخیمی که خوردنشان برای شما سخت است،بروید سراغ مخلوط غلات پخته،مانند گندم و برنج و نانهای نرم و نازکی مانند لواش از نان ها در مقادیر مشخص استفاده کنید زیرا شما مانند گذشته به انرژی فراوانی نیازمند نیستید و مستعد چاقی هستید.**

**بهترین روش پخت غذا برای شما ،بخار پز کردن و آب پزکردن است البته استفاده از زود پز هم توصیه می شود،مشروط به این شرط که انواع کوچکی از این ظروف را بخرید تا هم برداشتن و حمل شان برایتان راحت تر باشد،هم اندازه غذای روزانه تان را بدانید.**

**احساس تنهایی در سالمندی میتواند عاملی برای بی اشتهایی باشد . علاوه برافزایش رفت وآمد با همسالان ،برای رفع این مشکل می توان به توصیه های تغذیه ای هم متوسل شد ،از افزودن انواع ادویه جات و چاشنی های گیاهی گرفته تا استفاده مناسب از آبلیمو و نارنج برای خوشمزه کردن غذاو تحریک اشتها**

**ویژگی های چند گانه بشقاب غذای سالمندان**

**بشقاب تان بهتر است بزرگ و سفید باشد تا به راحتی تمام غذایتان را مشاهده کنید و از خوردن آن لذت ببرید**

**خوردن گوشت سفید (از مرغ گرفته تا ماهی ،البته به صورت کبابی یا بخارپز)برای شما الزامی است**

**کنار غذایتان بهتر است پوره سیب زمینی ،هویج و نخود فرنگی باشد تاهم ظرفتان رنگین تر شود وهم ارزش غذایی اش بالاتر برود**

**کمترین روغن را در تهیه غذا استفاده کنید و بدانید که بهترین روغن برای شما روغن زیتون و کنجد است**

**یادتان باشد که به جای نمک از انواع ادویه و چاشنی ها استفاده کنیدو دور انواع سس ها را خط بکشید**

**اگر تمایل به خوردن سالاد دارید بهتر است تمام اجزای سالادتان را از خیار و هویج گرفته تا گوجه فرنگی رنده کنیدیا باچاشنی هایی مانند آب غوره ،مزه دارش کنید**

**ماست یکی دیگر از همراهان مناسب برای غذای شماست که نه تنها باعث نرمی غذایتان می شود ،بلکه نیازتان به پروتئین و کلیسم را نیز تامین خواهد کرد البته فقط نوع کم چرب**

**ثریا حاتمی مقدم - واحد سلامت خانواده ستاد مرکز بهداشت شهرستان قصرشیرین**

 **منبع : دستورالعمل های کشوری**