



۳

### نوشیدنی‌های شیرین

تعدادشان کم نیست. انواع نوشابه زرد و مشکی و بی‌رنگ و آبمیوه‌های صنعتی که پخچال هر سوپری را پر کرده دشمن درجه یک هر سالمندی است. هر لیوان نوشابه به طور متوسط حاوی ۱۳ حبه قند است، یعنی بیشتر از حجم مورد نیاز بدن فرد در یک روز. نکته جالب اینجاست که برخی نوشابه‌ها برای خود ظاهری آبرومند دست و پا کرده‌اند و ادعای رژیمی بودن دارند. این یک باور غلط است. شیرین‌کننده‌های مصنوعی باعث افزایش وزن می‌شوند و چون کالری کمتری دارند فرد را وسوسه می‌کنند در حد بیشتری مصرف کند که نتیجه آن، چاقی‌ای است که خود سرآغاز هزار یک درد و بیماری، به خصوص در سالمندان است و همچنین آسیب جدی به دندان‌ها. آبمیوه‌های صنعتی هم معمولاً از حداقل میوه طبیعی و حداکثر قند و مواد افزودنی تولید شده‌اند که سلامت هر فردی را نشانه می‌گیرد، به خصوص افراد مسن. مصرف نوشیدنی‌های خنک سالمی مثل شربت عسل، دوغ کم‌نمک یا سرکه انگبین می‌تواند جایگزینی خوب برای این نوع نوشیدنی‌های صنعتی باشد.

۴

### خرما

قطعا یکپارچه ضرر نیست. جایگزینی فوق العاده است برای قند و شکر. انرژی زاست و روند خونرسانی را بهبود می بخشد، اما نباید بیش از حد مصرف شود. سالمندان که قند خون و فشار خون بالا دارند باید در مصرف خرما احتیاط کنند. دیابتی‌ها باید طبق نظر پزشک این ماده غذایی را در رژیم تغذیه خود بگنجانند. خرما طبع گرمی دارد و افرادی که خود طبیعت گرم دارند ممکن است با مصرف آن دچار خارش و مشکلاتی مشابه شوند. در این موارد باید خرما را به همراه ماده‌ای سرد مصرف کرد. خرما دارای فیبر بالاست و اگر فرد آن را به همراه مواد فیبردار بخورد ممکن است تحت هجوم این میزان بالا فیبر قرار گیرد که نتیجه‌اش یبوست است یا اسهال. خرما چیزی نیست که بتوان از آن چشم‌پوشی کرد اما سالمندان باید مقدار مصرفی آن را با دقت بسنجند و زیر نظر پزشک به مصرف آن بپردازند.



لیلا رعیت

روزنامه نگار

میوه خوری پر است از میوه‌های رنگ و وارنگ فصل. همگی خوشمزه و سرشار از فایده. قرار است مهمان‌ها ابتدا هر یک بشقابی پر از میوه بخورند و بعد نوبت برسد به قهوه و چای به همراه قند یا کشمش و خرما. همگی خیال‌شان راحت است که این مواد همه در نوع خود مفیدند و نگرانی خاصی در مصرف آن نیست. همه مطمئن‌اند به جز خانم بزرگ که به تازگی نوه‌ها برایش جشن تولد ۸۵ سالگی گرفته‌اند. او همین هفته پیش با پزشک خود دیدار داشته و حالا می‌داند برخی مواد غذایی که ممکن است برای بقیه مفید باشد با بدن او چندان دوست نیست. وی این اسرار را به هم‌سن و سالان خود می‌گوید تا همه با احتیاط به استقبال عمری طولانی و مملو از سلامت بروند. (باتشکر از جاوید نجفی)

۵

### نمک

این یکی پیر و جوان ندارد و همگی باید در مصرف آن یک دنیا احتیاط کنند. اما خطر آن برای سالمندان به مراتب بیشتر است. سالمندان بالای هفتاد سال نباید روزانه بیش از ۲ گرم نمک مصرف کنند و این مقدار یعنی مصرف ناهاری کم نمک، و حذف نمک پاش از زندگی. سالمند باید خیار را بدون نمک بخورد به خصوص سالمندی که فشار خون بالا دارد یا سابقه ناراحتی قلبی داشته است. پنیر شور، صبحانه‌ای ناسالم را برای فرد سالمند فراهم می‌آورد و بهترین جایگزین آن، پنیرهای کم‌نمک است به همراه سبزی خوردن یا خیار. پوکی استخوان و تنگی نفس هم از عواقب مصرف نمک است. فرد سالمند می‌تواند غذای خود را با ادویه‌جات مفید طعم دهد تا از مضرات نمک در امان بماند.

۶

### تخم مرغ

سرشار از مواد مغذی است اما به دلایلی نمی‌توان آن را روزانه مصرف کرد. تخم مرغ کلسترول بالایی دارد و به همین دلیل مصرفی بیش از دو یا نهایتاً سه عدد آن در هفته برای فرد سالمند یعنی به جان خریدن خطر کلسترول بالا. همچنین تحقیقات فراوان نشان می‌دهد ربط مستقیمی بین کلسترول و دیابت وجود دارد. پس مصرف روزانه تخم مرغ برای دیابتی‌ها ممنوع است و از این گذشته، ممکن است ره‌آورد مصرف بالای آن، شکل‌گیری دیابت در بدن باشد. مصرف زیاد تخم مرغ یا گوشت و مرغ نیم‌پز ممکن است باعث مسمومیت غذایی در سالمند شود و از طرفی باعث ایجاد عفونت خون شود. تمامی افراد احتمال ابتلا به عفونت خون را دارند، اما این خطر در مورد سالمندان به مراتب بالاتر است. توصیه می‌شود سالمندان حداکثر دو تخم مرغ در هفته استفاده کنند و آن هم آب‌پز باشد. نیمرو یعنی گذاشتن تخم مرغ کنار روغن اشباع شده که خود بلایی جدید است برای سلامتی سالمند.



۲

### قهوه

به آرامش کمک می‌کند و مبارزی جدی با سرطان است، اما ممکن است نوشیدن آن برای سالمندان مضراتی به همراه داشته باشد. سالمندان خواب کمتری از جوان‌ترها دارند و کافئین موجود در قهوه و چای و شکلات، این بی‌خوابی را افزایش می‌دهد.

نوشیدن قهوه در حد زیاد اضطراب، تشویش و احساس خستگی را برای سالمند به ارمغان می‌آورد. قهوه آب بدن را کم می‌کند و این خود عامل بسیاری از بستری‌شدن‌ها در میان سالمندان است. افرادی که دچار مشکلات قلبی‌اند باید از قهوه دوری کنند چون استرس زاست و موجب ضربان قلب می‌شود. از این گذشته، قهوه اسید معده را تحریک می‌کند، پس مصرف آن به سالمندان دچار زخم معده توصیه نمی‌شود. به طور کلی، سالمندان باید مواد کافئین‌دار از جمله قهوه و چای و شکلات را در حجمی محدود مصرف کنند.

سالمندان می‌توانند به انواع دمنوش گیاهی مثل بابونه، به‌لیمو، نعناع، گل یاس و دارچین و دیگر موارد زیر نظر پزشک خود روی بیاورند.

۱

### گریپ‌فروت

سرشار است از خاصیت و مصرف آن در زمستان به همه توصیه می‌شود. اما سالمندان باید در مورد آن محتاط باشند. معمولاً هر فرد سالمند انواع و اقسام قرص و دوا و دارو مصرف می‌کند. گریپ‌فروت از جمله موادی است که می‌تواند بر داروی مصرفی تأثیر گذاشته و آن را دستخوش تغییراتی کند. خوردن گریپ‌فروت به افرادی که داروی کنترل فشار خون مصرف می‌کنند توصیه نمی‌شود. بدن فردی که دارو مصرف می‌کند آنزیمی تولید می‌کند که ممکن است گریپ‌فروت آن را از بین ببرد. در نتیجه دارو آزادانه در بدن او به حرکت خود ادامه می‌دهد و می‌تواند فرد را دستخوش اوردوز کند.

سالمندانی که مایل به استفاده از گریپ‌فروت هستند باید از پزشک درمانگر خود مشاوری بگیرند تا اطمینان حاصل کنند خوردن گریپ‌فروت، داروی مصرفی‌شان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. همچنین ممکن است گریپ‌فروت در افراد ایجاد حساسیت کند و این به دلیل خود میوه یا روغن موجود در پوست آن است.