یادداشت

نیازهای تغذیه‌ای سالمندان

مجید حاجی‌فرجی
متخصص تغذیه

با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیک در بدن رخ می‌دهد و به دلیل کاهش جذب برخی ویتامین‌ها، تغییرات چشایی، مشکلات گوارشی و کاهش تحرک، توجه به دریافت مواد مغذی در این دوران اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یکی از تغییرات فیزیولوژیک در این دوره، کاهش حس چشایی است که مصرف برخی داروها نیز می‌تواند این مسئله را تشدید کند. همچنین جذب بسیاری از ویتامین‌ها در سالمندی کاهش می‌یابد، در حالی که نیاز بدن به مواد مغذی و ویتامین‌ها افزایش پیدا می‌کند. شرایطی مانند نداشتن دندان، تغییرات چشایی و مشکلات گوارشی، از جمله یبوست ناشی از مصرف کم آب و کاهش فعالیت بدنی، از جمله چالش‌های تغذیه‌ای سالمندان است؛ بنابراین مصرف غذاهای حاوی فیبر باید در برنامه غذایی این گروه سنی مورد توجه قرار گیرد. در سالمندی، هدف تأمین غذاهای پرانرژی نیست، بلکه باید بر دریافت مواد مغذی با کیفیت تمرکز شود. پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه نقش اساسی در عملکرد اندام‌های حیاتی بدن دارند و مصرف منابع مناسب پروتئینی اهمیت زیادی دارد. سالمندان می‌توانند بدون نگرانی از کلسترول و چربی، در چارچوب یک برنامه غذایی متعادل از تخم‌مرغ استفاده کنند و مصرف لبنیات نیز باید بخش مهمی از تغذیه این دوران باشد. در بانوان، به دلیل بروز یائسگی در حدود ۵۰ سالگی و تغییرات هورمونی، روند سالمندی و کاهش تراکم استخوان‌ها زودتر آغاز می‌شود. کلسیم یکی از عناصر ضروری بدن است که علاوه بر حفظ استحکام و تراکم استخوان‌ها، در عملکرد اعصاب، عضلات و عروق خونی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. نیاز بدن به کلسیم از ۵۰ سالگی در بانوان و از ۷۰ سالگی در آقایان حدود ۲۰ درصد افزایش می‌یابد و میزان مورد نیاز روزانه به حدود ۱۴۰۰ میلی‌گرم می‌رسد. بهترین منابع تأمین کلسیم، شیر و ماست هستند و توصیه می‌شود سالمندان روزانه بین ۲ تا ۲.۵ لیوان از این فرآورده‌های لبنی مصرف کنند. در اولویت، باید نیاز بدن از طریق رژیم غذایی تأمین شود و تنها در صورت ناکافی بودن دریافت یا تشخیص پزشک، از مکمل‌های کلسیم استفاده شود. ویتامین D نقش اساسی در جذب کلسیم دارد. اگرچه سال‌ها به اهمیت آن کمتر توجه شده است، اما امروزه مشخص شده است که برای حفظ سلامت سالمندان، سطح ویتامین D باید بالاتر از ۵۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد. به همین منظور، دریافت روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D برای سالمندان توصیه می‌شود تا جذب مناسب کلسیم، حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان به خوبی انجام شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

۵ فایده مهم تابستان و گرمای آن

آب و هوا و دمای محل زندگی روی سلامت بدن اثرات متفاوتی دارد. بررسی‌های علمی نشان داده که زندگی در هوای گرم تابستان برای بدن بسیار بهتر از آب و هوای سرد است. از فواید هوای گرم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. دریافت بیشتر نور خورشید

اولین فایده مهم تابستان و هوای گرم، قرارگرفتن بیشتر در معرض نور خورشید است. در این حالت، بدن ویتامین D بیشتر می‌گیرد و این ویتامین برای سلامت و استحکام استخوان‌ها، بالا بودن سطح انرژی و پیشگیری از برخی بیماری‌ها مهم است. البته نباید بیش از حد زیر نور خورشید قرار گرفت، زیرا تشعشعات زیاد نور خورشید برای پوست مضر است و احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

۲. فعالیت بدنی بیشتر

هوای خوب انگیزه بیشتری برای تحرک و ورزش به افراد می‌دهد. در این روزها پیاده‌روی، ورزش، دویدن یا انجام فعالیت‌های روزمره راحت‌تر و دلپذیرتر است. اما در هوای سرد فرد معمولا تمایل به نشستن روی مبل و تماشای تلویزیون دارد.

۳. هوشیاری و حافظه بهتر

بدن هورمونی به نام ملاتونین ترشح می‌کند که باعث خواب‌آلودگی می‌شود. در نبود نور خورشید، ملاتونین بیشتر تولید شده و فرد احساس خستگی می‌کند. اما در روزهای آفتابی تابستان، از مقدار ملاتونین کاسته شده، بدن انرژی بیشتری پیدا می‌کند و فرد هوشیارتر می‌شود. همچنین هوای آفتابی عملکرد ذهنی و حافظه را بهتر می‌کند.

۴. بهبود خلق و خو

نور خورشید موجب تولید بیشتر هورمون سروتونین، هورمون حال خوش، در بدن می‌شود و خلق و خوی فرد را تنظیم می‌کند. درضمن این هورمون با کنترل خواب و اشتها، حال روحی فرد را بهبود بخشیده و او را شاد و خوشحال‌تر می‌کند.

۵. کاهش فشار خون

در هوای سرد، رگ‌های خونی منقبض می‌شوند و قلب مجبور به کار بیشتر است. اما در هوای گرم رگ‌ها بازتر و جریان خون راحت‌تر انجام می‌شود. با کاهش فشار خون، فشار از روی قلب هم برداشته شده و عملکرد آن بهتر می‌شود. درنتیجه، هوای گرم گردش خون و سلامت قلب را بهتر می‌کند.

با توجه به فواید فوق می‌توان گفت افراد در تابستان و هوای گرم می‌توانند سبک زندگی سالم‌تر و فعال‌تری داشته باشند.

نکته

مواظب میزان منیزیم در بدن‌تان باشید

کمتر از یک درصد منیزیم بدن در خون وجود دارد، اما همین مقدار کم به دقت توسط بدن کنترل می‌شود تا عملکرد طبیعی بدن حفظ شود. منیزیم یک ماده مغذی است که بدن برای حفظ سلامتی به آن نیاز دارد. این ماده در بسیاری از عملکردهای اصلی بدن نقش دارد؛ از جمله تنظیم عملکرد عضلات و اعصاب، کنترل سطح قند خون و فشار خون و ساخت پروتئین، استخوان و DNA. بنابر توصیه‌های مرکز تحقیقات ریزمغذی‌ها پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه، منیزیم نه تنها یک ماده معدنی ضروری برای عملکرد عضلات و اعصاب است، بلکه نقش تعیین‌کننده‌ای در متابولیسم گلوکز و سیگنال‌دهی انسولین در بدن ایفا می‌کند. این گزارش با اشاره به شیوع گسترده کمبود این ماده در میان بیماران دیابتی، بر لزوم بازنگری در الگوی تغذیه و وضعیت ریزمغذی‌های این بیماران تاکید دارد.

کمبود پنهان

بین ۲۵ تا ۳۸ درصد از بیماران دیابتی از هیپومنیزیمی (کمبود منیزیم) رنج می‌برند. محققان این مرکز رژیم‌های غذایی فقیر از منیزیم مانند رژیم غربی، دفع بیش از حد منیزیم از طریق ادرار به دلیل قند خون یا انسولین بالا، مصرف داروهای ادرارآور و همچنین اختلالات جذب روده‌ای را از جمله عوامل اصلی این کمبود می‌دانند.

علائم هشداردهنده کمبود منیزیم

عدم تامین منیزیم کافی تنها به قند خون محدود نمی‌شود و می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت عمومی به همراه داشته باشد. علائم بالینی ناشی از کمبود این ماده شامل اختلالات سیستم عصبی و عمومی مثل اضطراب، سردرد و بی‌اشتهایی، مشکلات عضلانی (گرفتگی و اسپاسم‌های مکرر)، بیماری‌های قلبی و عروقی (فشار خون بالا و آریتمی (ضربان قلب نامنظم) و پیامدهای متابولیک (اختلال در ترشح و افزایش مقاومت به انسولین) که مستقیما خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد است.

توصیه‌های تغذیه‌ای و درمانی

محققان برای مدیریت سطح منیزیم، استفاده از رژیم‌های غذایی غنی از جمله «رژیم مدیترانه‌ای» (سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان) و رژیم DADH برای کنترل فشار خون را پیشنهاد می‌دهند. منابع اصلی منیزیم شامل سبزیجات برگ‌سبز مانند اسفناج، آجیل و دانه‌ها، حبوبات و غلات کامل معرفی شده‌اند. در صورت تشخیص کمبود، مصرف ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم منیزیم در روز تحت نظر پزشک توصیه می‌شود. برای مشاهده نتایج مطلوب، باید دوره درمانی حداقل ۹۰ تا ۱۲۰ روز استمرار داشته باشد. بر اساس تحقیقات نیاز روزانه به منیزیم در بزرگسالان ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی گرم در روز برای مردان و ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلی‌گرم برای زنان در روز پیش‌بینی شده است.

توصیه نهایی به بیماران

افزایش مصرف روزانه منیزیم، ارتباط مستقیمی با بهبود کنترل قند خون ناشتا و ترشح و حساسیت به انسولین، کاهش التهاب و هموگلوبین گلیکوزیله شده و در نهایت منجر به کاهش ریسک بروز یا پیشرفت دیابت نوع ۲ می‌شود. مرکز تحقیقات ریزمغذی‌ها به تمامی افرادی که به دیابت یا پیش‌دیابت مبتلا هستند، توصیه کرد: در اولین فرصت سطح منیزیم خون خود را بررسی کرده و با مشورت پزشک متخصص، در صورت نیاز برنامه‌ای برای افزایش مصرف منابع غذایی غنی یا استفاده از مکمل‌های استاندارد تدوین کنند.

داروهای لاغری و کاهش خطر ۴ نوع سرطان

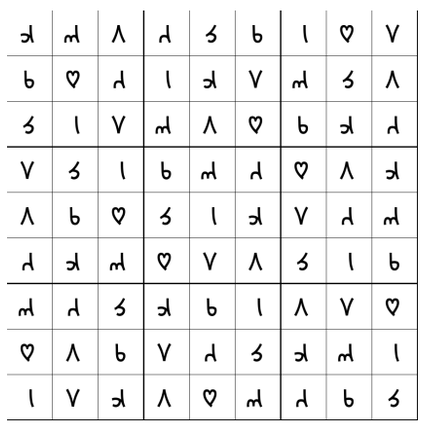
یک مطالعه جدید، ارتباط بالقوه‌ای بین مصرف داروهای GLP-۱ و کاهش خطر کلی ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی در افراد غیر دیابتی پیدا کرده است. به گزارش مدیکال نیوز تودی، استفاده از داروهای آگونیست گیرنده پپتید-۱ شبه گلوکاگون (GLP-۱) همچنان در حال افزایش است و از سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۲، ۱۵۵ درصد افزایش در درصد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که این داروها را مصرف می‌کنند، مشاهده شده است. استفاده از GLP-۱ها برای کاهش وزن نیز در حال افزایش است. با افزایش علاقه به GLP-۱ها، محققان شروع به بررسی این موضوع کرده‌اند که چگونه این داروها می‌توانند فراتر از مدیریت دیابت و کاهش وزن، بر سلامت فرد تأثیر بگذارند. دکتر «آپارنا کامات»، مدیر بخش انکولوژی زنان در بیمارستان متودیست هوستون، گفت: «صدها میلیون نفر در حال حاضر یا به زودی داروهای GLP-۱ را برای درمان چاقی و دیابت مصرف می‌کنند.»

اهمیت استفاده از ویتامین D در دوران بارداری

ویتامین D یک ماده مغذی مهم در بدن است که از سلامت استخوان، عضلات و سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، مطالعات گذشته نشان می‌دهد که ویتامین D ممکن است به محافظت از بدن در برابر برخی بیماری‌ها، مانند اختلال شناختی و زوال عقل، کمک کند. مطالعات گذشته همچنین نشان می‌دهد که ویتامین D ممکن است به کاهش علائم افسردگی کمک کند و می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، ام‌اس، آرتریت روماتوئید، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلال شناختی و زوال عقل منجر شود. اکنون یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف دوز بالای ویتامین D۳ در دوران بارداری ممکن است به سلامت شناختی بهتر فرزندان تا سن ۱۰ سالگی کمک کند. برخی از بهترین منابع غذایی ویتامین D عبارتند از: ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، قزل‌آلا، ماهی تن و ساردین.

جدول سودوکو

			۳		۷	۴		
۱			۶		۸	۹		۵
		۷		۹	۴	۶		۳
۹		۶		۸	۵			
		۸			۶			
	۷				۹		۶	
۲				۷	۳	۸		۶
۷			۸		۱			
۸			۹	۶	۲	۷		



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۱۲

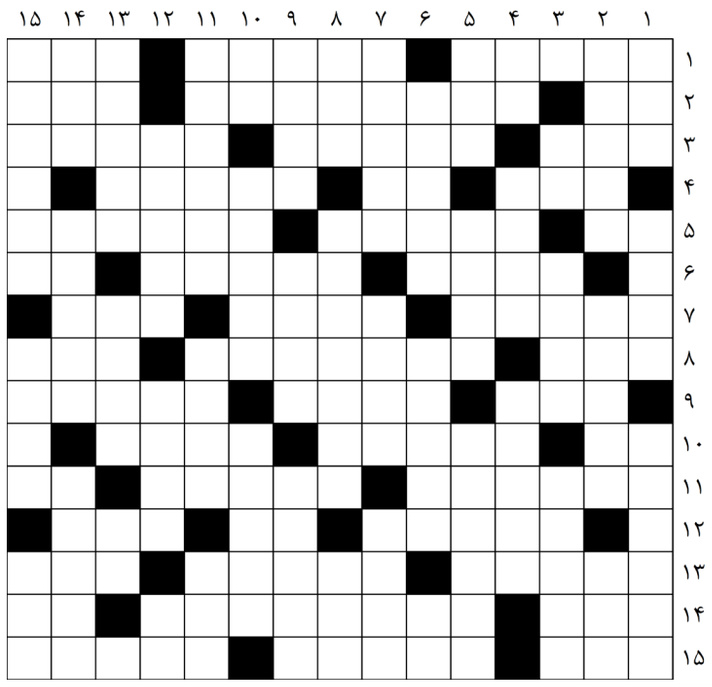
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- نام دیگر سیاره مریخ- شهری در فلسطین- مجانی ۲- ضمیر سوم شخص مفرد- گذشتگان- موجود خیالی ترسناک ۳- راز نهفته- جمع شاهد- درخواست ۴- علامت کارخانه- از ضمایر انگلیسی- نوعی کالباس ۵- خودم- کشف کننده- شعبده‌بازی ۶- صفت روباه!- از نیروهای نظامی- یار سوزن ۷- گران مایگی- چاپلوسی- واژه و کلمه ۸- جاده و مسیر- ایراد و بهانه- سال ترکی ۹- اجاره خانه- نوعی تفنگ قدیمی- پخش صوتی قابل حمل ۱۰- نماد شیمیایی گوگرد- استوار کردن- بی چیز ۱۱- عصر نوزایی در اروپا- مرطوب- میوه خوب! ۱۲- هیدروسفر- مخلوط آب و صابون- صورت و چهره ۱۳- واحد پول فنلاند- اثر کارلوس فوینتس- نخود ۱۴- ناشنوایی- همه پرسی- حرف همراهی ۱۵- پایتخت اتریش- لگدی که با زانو زده شود- شتاب آوردن

عمودی

۱- دفعه و مرتبه- نویسنده- شرکت ملی نفت عربستان ۲- از سرداران نامی افراسیاب- ایالتی در آلمان- جواب مثبت ۳- طلا- استاد و زبردست- گاز سمی سلاح های شیمیایی ۴- بالای فرنگی- امکان پذیر و شدنی- مربی شاهزادگان ۵- گوسفند ماده- قطب منفی باطری- پایتخت ترکیه ۶- شهری در استان خوزستان- فرومایه- اجاق کیک پزی ۷- دعا به درگاه خدا- سماق- یکی از سخت افزارهای رایانه ۸- پول خرد هندوستان- حالی کردن- هذیان بیمار ۹- عاشق- مارکی بر خودروهای سنگین- رودی در ویتنام ۱۰- میان و وسط- نگهبان و کشیکچی- به تنهایی ۱۱- فیلمی از داریوش مهرجویی- از گیاهان دارویی- از ماه‌های سال میلادی ۱۲- شمع و چراغ- کشف رازی- از فلزات ۱۳- جمع مدرسه- ثابت و محکم- خالص ۱۴- جود و بخشش- درست کردن- آهوی کارتونی ۱۵- جمع تاریخ- یکی از دو قسمت بار- پیمانه



حل جدول ۲۳۱۱