غذاهایی که سالمندان باید از آنها پرهیز کنند

با افزایش سن مصرف یک سری از مواد غذایی به دلیل مضراتی که دارند در دوران سالمند مصرف آنها باید محدود و برخی مواد غذایی ممنوع شود.

با افزایش سن، تغذیه سالم نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و پوکی استخوان ایفا می‌کند. یکی از راه‌های ساده برای شروع عادات غذایی متعادل، کاهش یا حذف غذاهایی است که برای سلامتی مفید نیستند.

۱ .غذاهای فرآوری‌شده

غذاهای فرآوری‌شده شیمیایی، که اغلب به آن‌ها «فرافرآوری‌شده» گفته می‌شود، معمولاً از مواد تصفیه‌شده و ترکیبات مصنوعی با ارزش غذایی کم تشکیل شده‌اند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارت‌اند از:

- وعده‌های غذایی منجمد
- محصولات پخته‌شده صنعتی
- نان‌های بسته‌بندی‌شده
- پنیرهای فرآوری‌شده
- غلات صبحانه
- تنقلات و شیرینی‌ها
- غذاهای فوری
- گوشت‌های بازسازی‌شده
- نوشیدنی‌های شیرین‌شده

مصرف این غذاها در هر سنی می‌تواند ناسالم باشد، اما در سنین بالا ممکن است مشکلات سلامتی مرتبط با سن را تشدید کند.

۲ .سدیم و شکر

مصرف بیش از حد شکر می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی مانند دیابت را افزایش دهد. همچنین، مصرف زیاد نمک (سدیم) می‌تواند احتمال ابتلا به فشار خون بالا و احتباس مایعات را افزایش دهد که ممکن است شرایط مرتبط با قلب را بدتر کند.شواهدی نیز وجود دارد که مصرف زیاد سدیم و شکر ممکن است با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط باشد.

۳ .چربی‌ها

مصرف چربی‌های ناسالم، مانند چربی‌های اشباع‌شده و ترانس، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد. این چربی‌ها اغلب در غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فودها و محصولات پخته‌شده صنعتی یافت می‌شوند.

۴ .غذاهای نپخته یا نیمپز

مصرف غذاهای نپخته یا نیمپز، مانند تخم‌مرغ خام یا گوشت نپخته، می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های غذایی را افزایش دهد، که در سالمندان ممکن است عواقب جدی‌تری داشته باشد.

۵ .الکل

مصرف الکل می‌تواند با داروهایی که سالمندان مصرف می‌کنند تداخل داشته باشد و خطر سقوط و سایر حوادث را افزایش دهد. همچنین، مصرف زیاد الکل می‌تواند به کبد آسیب برساند و سایر مشکلات سلامتی را تشدید کند.

چه چیزهایی را باید به جای آن‌ها مصرف کرد؟

برای حفظ سلامت در سنین بالا، توصیه می‌شود مصرف غذاهای کامل و طبیعی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم افزایش یابد. همچنین، نوشیدن آب کافی و محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده می‌تواند مفید باشد.