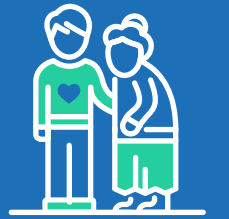




التغذية و مناعة كبار السن-19

إرشادات لكبار السن وأسرهم



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH · EDUCATION · RESEARCH
صحة · تعليم · بحوث



الفيتامينات والأطعمة التي تقوّي جهاز المناعة:

تلعب الفيتامينات والعناصر الغذائية التالية دورًا هامًا في تقوية جهاز المناعة ويمكن الحصول عليها من خلال مجموعة متنوعة من الأطعمة:

فيتامين "أ" (خاصة البيتا كاروتين): في الأطعمة النباتية، مثل البطاطا الحلوة، السبانخ، الجزر، المانجو، البروكلي والطماطم.



فيتامين "ج": في الحمضيات، التوت، البطيخ، الطماطم، الفلفل الرومي والبروكلي.



فيتامين "د": في الأسماك الدهنية والبيض. ويعدّ الحليب والعصائر الطازجة 100% المدعمة بفيتامين "د" أيضًا مصادر لهذا العنصر الغذائي الهام (ولكن يجب التحقق من محتوى السكر في العصائر المصنّعة).



كما أن التعرض المنتظم لأشعة الشمس هو الطريقة الطبيعية للحصول على ما يكفي من فيتامين "د"؛ فإن (10) دقائق من التعرض للشمس يوميًا كافية لينتج الجسم هذا الفيتامين الهام.

الزنك أيضًا من العناصر الغذائية الأساسية وهو موجود بشكل طبيعي في مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية والحيوانية، ولكن يتم امتصاصه بشكل أفضل من المصادر الحيوانية مقارنة بالمصادر النباتية. في المصادر النباتية مثل نِتاش الحنطة، البقوليات، المكسرات والتوفو.

المحاريات: المحار، السلطعون، بلح البحر، الكركند والبطلينوس (الصفد)



اللحم: لحم البقر، لحم الضأن و لحم الثور الأمريكي (البيسون)



الدواجن: الديك الرومي و الدجاج



الأسماك: السمك المفلطح والسردين والسلمون وسمك موسى



البقوليات: الحمص، العدس، الفول والتوفو، إلخ.



المكسرات والبذور: بذور اليقطين، الكاجو، بذور القنب، إلخ.



منتجات الألبان: الحليب والزبادي والجبن



البيض



الحبوب الكاملة: الشوفان، كينوا والأرز البني، إلخ.



بعض الخضروات: الفطر، الكرنب المجعد (كايل)، البازلاء والهلين والشمندر



البروبيوتيك هي بكتيريا "جيدة" تعزز وتقوي الصحة، وخاصة الجهاز الهضمي. يمكن العثور عليها في منتجات الألبان المخمرة مثل اللبن ومخيض اللبن والأطعمة المخمرة مثل الخيار الصغير المخلل، مخلل الملفوف أو الكيمتشي.



البروتين من المصادر الحيوانية والنباتية، مثل الحليب، اللبن والبيض ولحم البقر والدجاج والمأكولات البحرية والمكسرات والبذور والبقوليات والحبوب.



توصيات غذائية لكبار السن خلال تفشي فيروس كوفيد-19:

تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة يومياً

عند استخدام الخضروات والفواكه المعلبة أو المجففة، اختر أصناف بدون ملح أو سكر مضاف.

عدم الإفراط في طهي الخضار والفواكه؛ حيث يؤدي ذلك إلى فقدان الفيتامينات المهمة.

بالنسبة للوجبات الخفيفة، اختر الخضروات النيئة والفواكه الطازجة بدلاً من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون أو الملح.

تناول كوبين من الفاكهة يوميًا (4 حصص) و 2.5 أكواب من الخضار (5 حصص) و 180 جرامًا من الحبوب و 160 جرامًا من اللحوم والبقوليات (الحد من تناول اللحوم الحمراء بمعدل مرة أو مرتين في الأسبوع، والدواجن 2-3 مرات في الأسبوع).

تناول الفواكه والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الشوفان، القمح، الأرز البني أو الدرنات النباتية النشوية أو الخضروات الجذرية (مثل البطاطا أو اليام أو القلقاس أو الكاشافا)، والأطعمة من مصادر حيوانية (مثل اللحوم، الأسماك، والبيض والحليب).



تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت

تجنب الدهون المتحولة المنتجة صناعياً، والتي تتواجد غالباً في الأطعمة المصنعة والأطعمة السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية والبيتزا والفطائر والكعك والسمن.

تناول منتجات الحليب والألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم.

تجنب اللحوم المصنعة لأنها غنية بالدهون والملح.

اختر اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك منخفضة الدهون بشكل عام، بدلاً من اللحوم الحمراء.

تناول الدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا وعباد الشمس وزيت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (مثل تلك الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيت النخيل وجوز الهند والكرامة والجبن والسمن).



تناول كمية كافية من الماء كل يوم

الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكنك أيضًا تناول المشروبات الأخرى والفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء، على سبيل المثال عصير الليمون (المخفف بالماء وغير المحلى) والشاي والقهوة. ولكن دون الإفراط في استهلاك الكافيين، وتجنب عصائر الفاكهة المحلاة، والمشروبات وعصائر الفاكهة المركزة، والمشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

اشرب 8-10 أكواب من الماء يوميًا.

الماء ضروري للحياة. فهو ينقل المغذيات والعناصر المركبة في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويساعد الجسم على التخلص من السموم، ويحافظ على ليونة المفاصل وحمايتها.



تناول كمية أقل من الملح والسكر

اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الحلويات.

قلل من تناول المشروبات الغازية أو المشروبات الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من السكر. (على سبيل المثال المشروبات وعصائر الفاكهة المركزة، والحليب المنكّه)

تجنب الأطعمة (الوجبات الخفيفة) التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر.

قلل استهلاكك اليومي من الملح إلى أقل من 5 جم (حوالي 1 ملعقة صغيرة) واستخدم الملح المعالج باليود.



نصائح لنمط حياة صحي:

تناول خمس إلى سبع حصص من الخضار والفواكه يوميًا للحصول على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الضرورية التي يمكن أن تساعد في تعزيز وتقوية جهاز المناعة.



يضمن النظام الغذائي المتوازن حصول جسمك على ما يحتاجه من عناصر غذائية، ومن الأفضل وضع خطة غذائية خاصة بك أو تجعل من ذلك مهمة عائلية.



حاول أن تستمتع بتناول الطعام - قدر الإمكان-، من خلال مشاركة الطعام مع أفراد العائلة.



اشرب ما لا يقل عن 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميًا؛ لتجنب التعرض للجفاف الذي يعد ضمن أكثر حالات شيوفاً لدخول المستشفى خاصةً خلال الطقس الحار.



إذا كنت تعاني من حالات صحية معينة تتطلب نظامًا غذائيًا خاصًا، مثل مرض السكري أو حساسية الطعام أو ارتفاع ضغط الدم، فتذكر أن يعتمد نظامك الغذائي على النصائح التي تتلقاها من طبيبك أو اختصاصي التغذية.



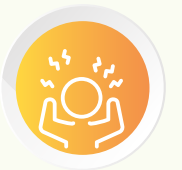
النظافة وغسل اليدين يساعدان على منع انتشار الجراثيم. تذكر غسل المنتجات قبل تناولها أو استخدامها في الوصفات لتحضير الطعام. استخدم أكواب وملاعق وأواني أخرى نظيفة للحد من انتشار البكتيريا ونموها.



قلة النوم يمكن أن تساهم أيضًا في ضعف جهاز المناعة. ينصح أن ينام البالغون من سبع إلى تسع ساعات يوميًا.



يمكن أن يؤثر الإجهاد والقلق بشكل كبير على قدرة الجسم على التعامل مع العدوى - هناك طرق مختلفة لمساعدة الأشخاص على التأقلم، مثل الصلاة أو التأمل، بعض أشكال النشاط البدني، الاستماع إلى الموسيقى أو الكتابة.



القيام بنشاط بدني قدر الإمكان، على الأقل قم بتغيير وضعيتك كل ساعتين؛ حيث يعد النشاط البدني أيضًا طريقة رائعة للمساعدة على التغلب على الإجهاد وقد يساعد أيضًا في الحد من مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة التي من شأنها أن تضعف جهاز المناعة..

