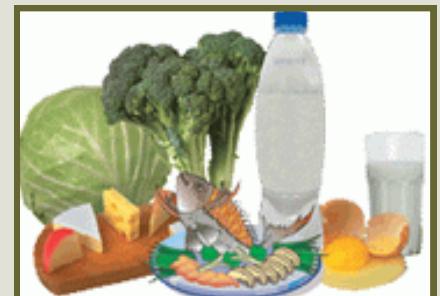


الحصص الغذائية للمسن:

إن الالتزام بالحصص الغذائية الموجودة في الهرم الغذائي للحصول على الاحتياجات الغذائية اليومية يعمل على تحسين المستوى الصحي العام للمسن ووقايته من الكثير من الأعراض التي قد يتعرض لها مثل السمنة ومضاعفاتها كالسكري والضغط وأمراض القلب وبعض أنواع السرطانات.

جدول يبين مقدار الحصص الغذائية المقررة من المجموعات الغذائية:

المجموعة الغذائية	حجم الحصة
الخبز والحبوب	١/٤ خبز لبناني أو بحريني أو شريحة خبز سليس أو قطعة متوسطة خبز رول أو ١/٢ كوب أرز مطبوخ أو معكرونة مطبوخة من ٦ - ٩ حصة
الخضروات	١/٢ كوب خضار مطبوخة أو طازجة أو كوب خضروات ورقية خضراء من ٣ - ٤ حصة
الفواكه	فلاكيه واحدة متوسطة الحجم أو ٣/٤ كوب عصير فواكه أو ١/٢ كوب سلطة فواكه مقطعة من ٣-٢ حصة
الحليب ومشتقاته	كوب حليب أو لبن أو روبي أو شريحتين جبن من ٢ - ٣ حصة
اللحوم وبدائلها	لحم حجم راحة اليد أو سمة متوسطة أو صدر أو فخذ دجاج صغير أو ٣/٤ كوب بقول مطبوخة ٢ حصتان



إرشادات غذائية لتحسين السلوك الغذائي عند كبار السن

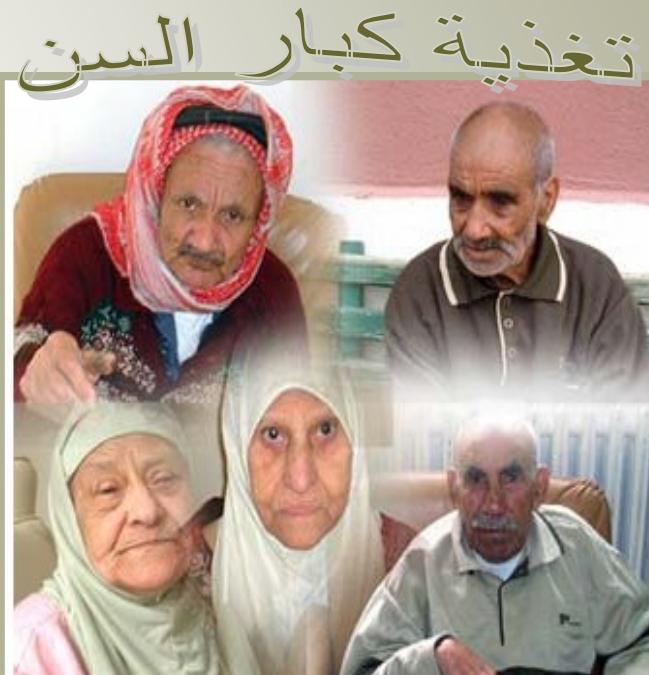
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة وفي أوقات منتظمة.
- التعرف على نوع الأطعمة المحببة للمسن وتقديمها له من حينآخر.
- التنوع في تناول الأطعمة قدر الإمكان وعدم الاعتماد على نوع واحد من الأطعمة بصورة مستمرة.
- الإقلال قدر الإمكان من تناول الأغذية الغنية بالدهون والسكريات.
- تناول كميات كافية من الأغذية التي تحتوي على الألياف الغذائية كالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة كالقمح والخبز.
- شرب كميات كافية من السوائل ما يعادل ٨ أكواب يومياً مع تجنب المشروبات المحتونة على الكافيين مثل القهوة أو الشاي التي تزيد من إدرار البول.
- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وخصوصاً الحليب القليل أو الخالي الدسم.
- تناول أغذية غنية بالحديد وفيتامين ب₁₂ الموجودة في اللحوم الحمراء المنزوعة الشحم والكبد والخضروات الورقية الخضراء.
- الإقلال من تناول الأغذية المملحة أو المدخنة أو المخللة أو المعلبة لتجنب الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته.
- عدم تناول الأطعمة الساخنة جداً بل الانتظار حتى تبرد قليلاً.
- إشراك المسن في تناول الوجبة الغذائية لتشجيعه على الأكل وتحسين الحالة النفسية والصحية له.
- ممارسة النشاط البدني الخفيف وتشجيع المسن على ذلك حسب الحالة الصحية له.

مع تحيات

قسم التغذية — إدارة الصحة العامة

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على هاتف رقم 17279218
الموقع الإلكتروني/www.moh.gov.bh/arabic/Nutrition

قسم التغذية
مجموعة تغذية الأئمة والمسنين والمغذيات الدقيقة
2008 م



الخلايا العظمية الهاダメة لذلك فأن تناول أغذية غنية بالكالسيوم أمر أساسي للوقاية من المرض. يعتبر الحليب ومنتجاته كالبن والزبادي والجبن من أغنى المصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم.

الألياف الغذائية:

يعاني كثيـر من المسـنين من الإمسـاك نـتيـجة عدم تـناـول كـمـيات كـافـية من الأليـاف الـغـاذـيـة والـسوـائل لـذـلـك يـجـب التـركـيز عـلـى تـناـول أـغـذـيـة غـنـية بـالـأـلـيـاف الـغـاذـيـة مـثـل الـخـضـرـوـات وـالـفـواـكه الـطـازـجـة وـالـخـبـز الـأـسـمـر وـالـحـبـوب الـكـامـلـة لـلـوـقاـيـة مـن الـإـصـابـة بـالـإـمسـاك وـمـضـاعـفـاتـهـ.

الـسوـائل:

يـصـاب كـثـيـر من المسـنـين بالـجـافـف بـسـبـب فـقـدان الشـعـور بـالـعـطـش إـلـى جـانـب اـمـتـاعـ الـبعـض مـنـهـم عن شـربـ السـوـائل لـعـدـم قـدرـتـهـم عـلـى التـحـكـم في تـصـرـيفـ الـبـول مـاـ يـقـل مـن مـعـدـل اـسـتـهـلاـكـهـمـ لـالـسـوـائل فـقـلـ نـسـبـةـ الـمـيـاهـ فيـ الـجـسـمـ مـاـ يـؤـديـ إـلـىـ الـجـافـفـ الـذـيـ مـنـ أـعـراـضـهـ الصـدـاعـ وـالـإـمـسـاكـ وـجـافـ الفـمـ وـفـقـدانـ الـوزـنـ وـالـأـرـبـاكـ وـعـدـمـ التـركـيزـ وـتـغـيـراتـ فيـ مـسـتـوىـ ضـغـطـ الـدـمـ وـصـعـوبـةـ فيـ التـكـلمـ وـتـغـيـراتـ فيـ لـوـنـ وـكـمـيـةـ الـبـولـ أوـ الإـصـابـةـ بـالـتـهـابـاتـ الرـئـوـيـةـ لـذـلـكـ يـجـبـ عـلـىـ الـمـسـنـ تـنـاـولـ كـمـيـاتـ كـافـيـةـ مـنـ السـوـائلـ بـمـاـ يـعـادـلـ 8ـ أـكـوـابـ يـوـمـيـاـ وـيمـكـنـ الـاسـتعـاضـةـ عـنـهـ بـالـحـلـبـ أوـ الـعـصـائـرـ أوـ الـأـغـذـيـةـ الـغـاذـيـةـ بـالـسـوـائلـ مـثـلـ الـحـسـاءـ أوـ الـشـورـيـةـ مـعـ تـجـنبـ شـربـ الـمـشـروـبـاتـ الـمـنـبـهـةـ الـغـاذـيـةـ بـالـكـافـيـنـ (ـكـالـقـهـوةـ وـالـشـايـ)ـ لـأـنـهـاـ تـزـيدـ مـنـ إـدـارـ الـبـولـ.



التغيرات الفسيولوجية التي تحت للمسن في هذه الفترة:

مع تقدم السن تختـصـ نسبةـ الأـنـسـجـةـ الـعـضـلـيـةـ فـيـ حدـثـ فـقـدانـ فـيـ حـوـالـيـ 5%ـ مـنـ حـجمـ الـعـضـلـاتـ بـيـنـماـ تـزـيدـ الأـنـسـجـةـ الـدـهـنـيـةـ،ـ وـلـذـكـ تـحـدـثـ بعضـ التـغـيـراتـ الـفـسـيـولـوـجـيـةـ مـنـ أـهـمـهاـ:

1. نـقـصـ فيـ عـضـلـاتـ الـجـسـمـ وـعـظـامـ وـزـيـادـةـ فيـ الـأـنـسـجـةـ الـدـهـنـيـةـ.
2. انـخـفـاضـ فيـ مـعـدـلـ التـمـثـيلـ الـغـذـائـيـ بـسـبـبـ تـغـيـرـ نـشـاطـ بـعـضـ الـهـرـمـونـاتـ الـمـسـؤـلـةـ عـنـ تـنـظـيمـ عـمـلـيـاتـ التـمـثـيلـ الـغـذـائـيـ.
3. انـخـفـاضـ فيـ أـدـاءـ بـعـضـ وـظـائـفـ أـجـهـزةـ الـجـسـمـ مـثـلـ الـجـهاـزـ الـهـضـميـ وـالـكـلـويـ.
4. حدـوثـ تـغـيـراتـ فيـ الـفـمـ كـسـقـوطـ الـأـسـنـانـ أوـ ظـهـورـ الـتـهـابـاتـ بـالـفـمـ ماـ يـؤـديـ إـلـىـ ضـعـفـ عـمـلـيـةـ الـمـضـغـ وـحـاسـةـ الـتـنـفـوـقـ.
5. حدـوثـ بـعـضـ التـغـيـراتـ فيـ الـحـوـاسـ الـخـمـسـ ماـ يـؤـديـ إـلـىـ ضـعـفـ حـاسـةـ الـتـنـفـوـقـ وـالـشـمـ وـالـسـمـعـ فـيـؤـثـرـ عـلـىـ نـوـعـيـةـ الـطـعـامـ الـمـتـنـاـولـ وـعـدـمـ الإـحـسـاسـ بـهـ.
6. قـلـةـ الـوـظـائـفـ الـحـرـكيـ بـسـبـبـ ضـعـفـ الـجـهاـزـ الـعـصـبـيـ وـالـحـرـكيـ.

الاحتياجات الغذائية:

بـصـورـةـ عـامـةـ فـيـ الـاحـتـيـاجـاتـ الـغـذـائـيـةـ لـلـمـسـنـ تـقـلـ معـ تـقـمـ الـعـمـرـ وـذـلـكـ لـسـبـبـينـ:

1. قـلـةـ النـشـاطـ الـحـرـكيـ ماـ يـقـلـ مـنـ نـسـبـةـ اـحـتـيـاجـاتـ الـمـسـنـ مـنـ السـعـرـاتـ الـحـرـارـيـةـ.
2. انـخـفـاضـ نـسـبـةـ الـأـنـسـجـةـ الـعـضـلـيـةـ ماـ يـقـلـ مـنـ مـعـدـلـ الطـاقـةـ الـحـارـارـيـةـ الـمـسـتـهـلـكـةـ لـعـمـلـيـةـ التـمـثـيلـ الـغـذـائـيـ.

بعـضـ العـنـاصـرـ الـغـذـائـيـةـ الـضـرـوريـةـ لـلـمـسـنـينـ:

إنـ جـمـيعـ الـعـنـاصـرـ الـغـذـائـيـةـ وـخـصـوصـاـ الـفـيـتـامـيـنـاتـ وـالـأـمـلاحـ الـمـعدـنـيـةـ ضـرـورـيـةـ جـداـ لـكـبارـ الـسـنـ وـذـلـكـ لـلـحـفـاظـ عـلـىـ الـمـسـتـوىـ الـصـحـيـ وـتـعـوـيـضـ النـقـصـ الـحاـصـلـ فـيـ انـخـفـاضـ مـقـدـرـةـ الـجـسـمـ عـلـىـ الـاستـفـادـةـ مـنـهـاـ وـمـنـ أـهـمـ هـذـهـ الـعـنـاصـرـ هـيـ:

الـكـالـسيـوـمـ:

معـ تـقـمـ الـسـنـ يـصـابـ الـكـثـيـرـ مـنـ الـمـسـنـينـ بـمـرـضـ هـشـاشـةـ الـعـطـامـ وـذـلـكـ بـسـبـبـ نـقـصـ مـعـدـلـ اـمـتـصـاصـ الـكـالـسيـوـمـ مـنـ الـأـمـعـاءـ وـزـيـادـةـ فـعـالـيـةـ

المقدمة

معـ تـقـمـ العـمـرـ يـحـتـاجـ الـإـنـسـانـ إـلـىـ رـعـاـيـةـ صـحـيـةـ خـاصـةـ وـخـاصـةـ فـيـمـاـ يـتـعـلـقـ بـالـتـغـيـرـةـ حـيـثـ تـلـعـبـ الـتـغـيـرـةـ الـصـحـيـةـ دـورـاـ بـارـزاـ فـيـ الـمـحـافظـةـ عـلـىـ وـظـائـفـ الـجـسـمـ وـالـوـقاـيـةـ مـنـ أـمـراضـ الـكـبـرـ وـالـشـيخـوخـةـ.

ويـتـعـرـضـ الـمـسـنـ فـيـ هـذـهـ فـتـرـةـ إـلـىـ كـثـيـرـ مـنـ التـغـيـرـاتـ الـفـسـيـولـوـجـيـةـ الـتـيـ تـؤـثـرـ عـلـىـ نـمـطـ الـحـيـاةـ حـيـثـ تـبـدـأـ أـعـضـاءـ وـخـلـاـيـاـ الـجـسـمـ بـالـتـلـفـ التـدـريـجيـ فـيـقـدـ مـقـرـتـهـ عـلـىـ تـجـدـيدـ خـلـاـيـاهـ مـاـ يـؤـديـ إـلـىـ تـغـيـرـاتـ عـدـيـدةـ لـخـلـاـيـاـ وـأـنـسـجـةـ الـجـسـمـ وـبـالـتـالـيـ يـفـقـدـ حـيـوـيـتـهـ وـنـشـاطـهـ.

وـتـخـافـ الـاحـتـيـاجـاتـ الـغـذـائـيـةـ فـيـ هـذـهـ فـتـرـةـ مـنـ شـخـصـ إـلـىـ أـخـرـ حـسـبـ السـلـوكـ أـوـ النـظـامـ الـغـذـائـيـ الـمـتـبـعـ فـيـ سـنـوـاتـ الـعـمـرـ السـابـقـةـ لـذـلـكـ فـإـنـ الـتـعـرـفـ عـلـىـ الـتـغـيـرـةـ الـصـحـيـةـ لـهـذـهـ الـفـتـرـةـ الـعـمـرـيـةـ مـنـ أـهـمـ الـأـمـورـ الـتـيـ يـجـبـ التـرـكـيزـ عـلـيـهـاـ لـوـقاـيـتـهـمـ مـنـ الـإـصـابـةـ بـأـمـراضـ سـوـءـ الـتـغـيـرـةـ وـمـضـاعـفـاتـهـ.

