

معلومات عن الرصاص والتغذية لكبار السن

وفر الحماية لنفسك من الرصاص بتناول الأكل الصحي

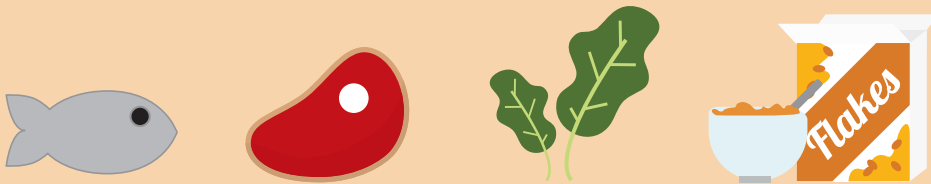
فيما يخص كبار السن، توجد ثلاثة عناصر غذائية رئيسية يمكنها أن تلعب دوراً في حماية الجسم من الآثار الضارة للرصاص: الكالسيوم والحديد وفيتامين سي. هذه العناصر الغذائية تساعد الجسم على امتصاص قدر أقل من الرصاص، وهي جزء من نظام غذائي صحي. قم يوميا باختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة. تناول الطعام والوجبات الخفيفة بشكل منتظم هو أمر مهم لك. اتخاذ خيارات صحية وتناول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة متكررة قد يساعد في منع امتصاص الرصاص. يتم امتصاص الرصاص عندما تكون المعدة فارغة بشكل أسرع من امتصاصه عندما تكون المعدة مليئة.

مصادر الكالسيوم



الحليب، اللبن، الجبن، الجبن القريش، حلوى البودنج، عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم، الخضروات الورقية الخضراء الداكنة.

مصادر الحديد



الحبوب المدعمة بالحديد واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والأسماك والدجاج والديك الرومي والبقوليات (البازلاء والفاصوليا والعدس)، والفواكه المجففة والخضروات الورقية الخضراء الداكنة.

مصادر فيتامين C



البرتقال والجريب فروت والكيوي والفراولة والتوت الأزرق والبطيخ وتوت العليق والطماطم والبطاطا بنوعها البيضاء والحلوة والبروكلي والكوسا والفلفل الرومي.

للمزيد من المعلومات عن الرصاص، يرجى الاتصال على:

دائرة الصحة والخدمات البشرية في ميشيغان

www.michigan.gov/lead أو قم بزيارة: 888-322-4453

المركز الوطني للمعلومات عن الرصاص: (5323) 800-424-LEAD

اختيار وجبات صحية كلما تقدمت في السن

اتخاذ اختيارات الغذاء الصحي هو تصرف ذكي - بغض النظر عن عمرك!

تطراً تغييرات على جسمك عندما تبلغ الستينات والسبعينات والثمانينات وما بعدها. يوفر لك الغذاء العناصر الغذائية التي تحتاج إليها عندما تتقدم في العمر. استخدم هذه النصائح عند اختيار الأغذية لكي تتمتع بصحة أفضل في كل مرحلة من مراحل الحياة.

- اشرب الكثير من السوائل مع التقدم في السن، قد تفقد بعض من إحساسك بالعطش. اشرب الماء كثيراً. يساعد الحليب القليل أو الخالي من الدسم أو العصير الخالي من الإضافات أيضاً على الحفاظ على نسبة السوائل في جسمك. قم بالحد من المشروبات التي تحتوي على الكثير من السكريات أو الملح. تعلم ما هي السوائل التي تمثل أفضل الخيارات.
- اجعل من الأكل حدث اجتماعي تكون وجبات الطعام ممتعة أكثر عند تناول الطعام مع الآخرين. قم بدعوة صديق لينضم إليك أو شارك بطبق في مأدبة مرتين على الأقل في أسبوع. قد تقدم مراكز الكبار أو دور العبادة وجبات الطعام التي تتم مشاركتها مع الآخرين. توجد أساليب كثيرة لجعل أوقات الطعام ممتعة.
- ضع خطط لوجبات صحية تتوفر معلومات موثوقة بها عن التغذية من موقع ChooseMyPlate.gov والمعهد الوطني للشيخوخة. ابحث عن المشورة بشأن نوع الطعام وكمية الأطعمة وما هي الأطعمة الواجب اختيارها، واعتمد في ذلك كله على خطة Dietary Guidelines for Americans (المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين). ابحث عن طرق معقولة ومرنة لاختيار وإعداد وجبات طعام لذيذة بالشكل الذي يمكنك من أن تأكل الأطعمة التي تحتاجها.
- تعرف على كم الطعام الواجب تناوله تعلم أن ندرك كمية الطعام الواجب أن تتناولها حتى يمكنك التحكم في حجم الوجبة. أداة MyPlate'sSuperTracker تبين لك كميات المواد الغذائية التي تحتاج إليها. عند تناول الطعام خارج المنزل، قم بأخذ جزء من الوجبة لتأكله في وقت لاحق. طبق المطاعم الواحد قد يكون كافياً لوجبتين أو أكثر.
- قم بتنوع الخضروات التي تتناولها أضف مجموعة متنوعة من الخضروات مختلفة الألوان لإضفاء البهجة على طبقك. معظم الخضروات مصدر للعناصر الغذائية منخفضة السعرات الحرارية. الخضروات مصدر جيد للألياف أيضاً.
- استخدم الأعشاب والتوابل قد تحس أن الأطعمة فقدت النكهة التي تميزها كلما تقدمت في العمر. إذا أصبح طعم الأطباق المفضلة لك مختلفاً، فقد لا يكون الطاهي هو السبب! فقد تكون حاسة الشم أو التذوق أو كليهما قد تغير عندك. الأدوية أيضاً يمكن أن تسبب تغيير مذاق الأطعمة. قم بإضافة النكهة إلى وجبات طعامك باستخدام الأعشاب والتوابل.

تناول الطعام لأسنانك ولثتك

يلاحظ الكثير من الناس تغيرات في الأسنان واللثة مع تقدمهم في السن. يجد المصابون بمشاكل الأسنان في بعض الأحيان صعوبة في مضغ الفواكه أو الخضروات أو اللحوم. لا تفوت على نفسك تناول العناصر الغذائية اللازمة! تناول أطعمة أكثر ليونة يمكن أن يساعد. جرب تناول الأطعمة المطبوخة أو المعلبة مثل الفواكه الغير محلاة أو أنواع الحساء منخفضة الصوديوم أو التونة المعلبة.

حافظ على سلامة الأغذية

لا تجازف فيما يتعلق بصحتك. الأمراض ذات الصلة بالأغذية يمكن أن تكون مهددة لحياة المسن. قم بالتخلص من المواد الغذائية التي قد تكون غير آمنة. تجنب بعض الأطعمة التي دائماً ما تكون محفوفة بالمخاطر لكبار السن، مثل منتجات الألبان غير المبسترة. هناك أغذية أخرى يمكن أن تكون ضارة لك عندما تكون نيئة غير مطبوخة جيداً، مثل البيض أو البزاعم أو الأسماك أو المحار أو اللحم أو الدواجن.

قم بقراءة حقائق التغذية في الملصقات

اتخذ الخيارات الصحيحة عند شراء الغذاء. اهتم خصوصاً بالعناصر الغذائية الهامة لتعرفها، فضلاً عن السعرات الحرارية والدهون والصوديوم وبقية محتويات الملصق من «حقائق التغذية». اسأل طبيبك إذا كان هناك بعض المكونات والعناصر الغذائية التي قد تحتاج إلى الحد منها أو زيادتها.

اسأل طبيبك حول الفيتامينات أو المكملات الغذائية

الغذاء هو أفضل طريقة للحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها. هل ينبغي عليك أن تأخذ الفيتامينات أو غيرها من الأقراص أو المساحيق المحتوية على الأعشاب والمعادن؟ تسمى هذه الأشياء المكملات الغذائية. سوف يعرف طبيبك إذا كنت في حاجة إليها. الإفراط فيها قد لا يكون أفضل. بعضها يمكن أن يتداخل مع الأدوية الخاصة بك أو يؤثر على حالتك الطبية.

