



# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

## الأكل الصحيح لكبار السنّ

ليس بالضرورة أن يكون الأكل الصحيح أمرًا معقدًا. قبل تناول الوجبة، فكر في الأطعمة التي ستأكلها. اختر الأطعمة التي توفر لك العناصر الغذائية التي تحتاج إليها. وأعدّ طبقًا من الأطعمة الصحيّة مثل الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والأطعمة البروتينية الخالية من الدسم.



فكر في النصائح التالية لمساعدتك على البدء بتناول الطعام بشكل صحيح

### يجب أن يتكون نصف طبقك من الفاكهة والخضار.

تناول مجموعة من الخضروات المتنوّعة الألوان، بما فيها ذات اللون الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي. كما يُعد الفول والبازلاء من الخيارات الجيدة أيضًا. وكذلك الخضروات الطازجة والمجمدة والمعلّبة هي خيارات صحية أيضًا. ابحث عن المنتجات "قليلة الصوديوم" أو "بدون ملح مضاف". أضف الفاكهة إلى الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة. اختر الفاكهة المجففة أو المجمدة أو المعلّبة في الماء أو في العصير الطبيعي ١٠٠%، وكذلك الفاكهة الطازجة.

### اجعل نصف كمية الحبوب التي تتناولها، على الأقل، حبوبًا كاملة.

اختر الخبز، والرقائق، والبسكويت، والنودلز المصنوعة من الحبوب الكاملة ١٠٠%. كما يُعتبر خبز التورتيللا من حبات الذرة الكاملة، والأرز البني، والبرغل، والدخن، والقطيفة، والشوفان من الحبوب الكاملة أيضًا. ابحث أيضًا عن الحبوب الغنية بالألياف التي تساعد جسمك في الحفاظ على انتظامه.

### انتقل إلى تناول الحليب والزبادي والجبن الخالي من الدسم أو قليل الدسم.

يحتاج كبار السن إلى مزيد من الكالسيوم والفيتامين د التي تساعد في الحفاظ على صحة العظام. أدخل ثلاث حصص من الحليب أو اللبن أو الجبن قليل الدسم أو الخالي من الدسم إلى وجباتك يوميًا. إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز، جرب الحليب الخالي من اللاكتوز أو مشروب الصويا المدعم بالكالسيوم.

## نوع اختياراتك من البروتين.

تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة البروتينية كل أسبوع، مثل المأكولات البحرية والمكسرات والبقول والبازلاء، وكذلك اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والبيض. وزع كمية البروتين التي تتناولها على مدار اليوم من خلال تناولها من مصدر خالٍ من الدهون مع الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة.

## قلل من استهلاك الصوديوم والدهون الصلبة والسكريات المضافة.

تجنب الملح أو الصوديوم في الأطعمة التي تتناولها. قارن بين كميات الصوديوم في الأطعمة التي تشتريها واختر ذات الكمية الأقل. أضف التوابل أو الأعشاب لتتبيل الطعام دون إضافة الملح.

اختر المصادر الرئيسية للدهون المشبعة في المناسبات فقط، وليس بشكل يومي. بما في ذلك الحلويات والأطعمة المقلية والبيتزا واللحوم المصنعة مثل النقانق والهوت-دوغ.

استبدل الدهون الصلبة بالزيوت عند تحضير الأطعمة.

اشرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر. وفي أغلب الأحيان اختر الفاكهة للتحلية بدلاً من الحلويات ذات السكريات المضافة.

## استمتع بطعامك ولكن انتبه لحجم الحصص.

يحتاج معظم كبار السن إلى كمية أقل من السعرات الحرارية مقارنة بفئة الشباب. تجنب الحصص كبيرة الحجم. وحاول استخدام أطباق وأوعية وأكواب أصغر حجماً.

حضر طعامك في المنزل أكثر، بحيث يمكنك التحكم بمحتويات طعامك.

عند تناول الطعام في الخارج، ابحث عن الخيارات الصحية في قائمة الطعام. اختر الأطباق التي تحتوي على الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة، إلى جانب الأطعمة البروتينية الخالية من الدهون. عندما تكون الحصص كبيرة، تشارك الوجبة مع أحد أو خذ النصف الآخر إلى المنزل لتناوله في وقت لاحق.

## كن نشطاً بدنياً على طريقتك.

اختر الأنشطة التي تحبها وابدأ بفعل ما تستطيع فعله. كل نشاط وإن كان قليلاً يضيف ويزيد الفوائد الصحية إذ إنك تمضي المزيد من الوقت بنشاط. إذا كنت غير نشط حالياً، استشر طبيبك بشأن زيادة النشاط البدني.

## استشر اختصاصي تغذية مسجل

إذا كان لديك احتياجات غذائية خاصة، يمكن لأخصائي التغذية المسجل إعداد خطة طعام مخصصة لك.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

قدم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجل)

**eat right®** Academy of Nutrition and Dietetics

إن أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضم متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.