الممرضة - أمل أحمد البستكي... "صيام كبار المواطنين"

أوضحت الممرضة - أمل بنت أحمد البستكي - عضو جمعية أصدقاء الصحة في مملكة البحرين الشقيقة .

إن التغذية السليمة هي عامل ضروري لنمو الانسان واستمرار حياته والحفاظ على صحته، بل وحمايته من الأمراض المختلفة. وتزداد اهمية التغذية اكثر بالنسبة للمسنين وكبار السن، بشكل خاص، ولذا فإن الهدف اليوم هو ليس أن نكبر في عدد السنين فقط، بل ان تكون السنين ذات جودة عالية. وبدون شك، فإن الإنسان يستطيع، من خلال التغذية السليمة، أن يتحكم بشكل كبير بوضعه الصحي وأن يمنع إصابته بأمراض معينة أو يقاوم انواعاً أخرى من الأمراض. فالتغذية تعتبر اليوم وقاية وعلاجا للأمراض. وهنا تكمن أهميتها البالغة.

• ماهي النصائح الصحية لصيام كبار السن؟

• ينصح باتباع نظام غذائي صحي متكامل و متنوع خلال شهر رمضان لضمان تلبية إحتياجات الجسم من العناصر الغذائية و تجنب سوء التغذية ، لذى من المهم الحرص على تناول الوجبات غذائية متكاملة تحتوي على جميع المجموعات الغذائية ، من الكربوهيدرات المعقدة (منتجات القمح الكامل من خبز أسمر ، شوفان ، رز ، معكرونة) وبروتينات قليلة الدسم ، ودهون ، و خضار وفاكهة .

• إليك أهم النصائح التغذوية الخاصة بالمسنين:

• تجنب الجفاف : الحرص على شرب قدركافي من الماء مابين وجبة الفطور و السحور لتعويض السوائل المفقودة خلال فترة الصيام و خاصة مع إرتفا ع درجات الحرارة خلال النهار، و لتلبية إحتياج الجسم من السوائل . نقص السوائل يعرض الصائم غلى الإصابة بالصداع و الأعياء خلال فترة الصياام.كما أن الس

• تجنب مشروبات الغنية بالكافيين: حيث أنها تعتير مدرات للبول ممايزيد من إ حتمالية الإصابة بالجفاف لذى ينصح بتجنب شرب الشاي و القهوة في ساعات المساء المتأخرة. كما أن الإكثار من شرب المنبهات قد يؤدي إلى إضطرابان في النوم .

• الحرص على تنظيم الوجبات بحيث يتم توزيع إحتياجات الجسم من الطاقة على 3 وجبات على الأقل مابين الفطور و السحور بدل من تناول كميات طعام كبيرة في وجبة أو وجبتين مما يعرض الصائم إلى إحتمالية الإصابة بعسر الهضم ، أو إضطراب في معدلات السكر.

• قد يعاني كبار السن من صعوبة في المضغ أو البلع لذى من المهم إعداد الطعام بالقوام المناسب

لضمان سهولة المضغ و البلع. و قد يتطلب ذلك تقطيع الطعام غلى قطع صغيرة ، و طهية جيدا إلى أن يصبح لين ممكن هرسة بالشوكة أو طحنة مع الأخذ بعين الإعتبار درجة تقبل المسن.

• يعتبر الطبق الصحي من ابسط الوسائل لتوجيه المجتمع عن مكونات الصحية للوجبة ، لذى يمكن إعتمادها لإعداد وجبة الفطور و السحور و التي تضمن حصول المسن على إحتياجة من العناصر الغذائية. بحيث يقسم الطبق الى 4 أقسام بحيث يكون 1/4للكربوهيدرات المعقدة من (خبز أسمر، شوفان ، رز، هريس، معكرونة)، 1/4للبروتينات قليلة الدسم (أسماك، دواجن، جبنة قليلة الدسم)، 1/4للخضار،1/4 فاكهة و ممكن إضافة أحد خيارات منتجات الألبان قليلة الدسم.

• الحرص على تناول الخضروات: بحيث تكون الخضروات جزءا أساسيا من جميع الوجبات الرمضانية التنازل ، لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تسهل بدورها عملية الهضم و تجنب الإمساك .

• وجبات عائلية: ينصح بالمحافظة على تناول وجبات عائلية جماعية، وهذه من مميزات الشهر الكريم. فلقاء العائلة، الأبناء، الأحفاد الأصدقاء والأقارب له تأثير إيجابي كبير على الرغبة في تناول الطعام، وخاصة لدى المسنين، إذ إن للعوامل الاجتماعية تأثير مباشر على مستوى التغذية لدى المسنين

• الأطعمة الغنية بالحديد: ينصح بأن تشكل الأطعمة الغنية بالحديد جزءا من البرنامج الغذائي الرمضاني، نظرا لأهمية الحديد لهذه الفئة العمرية، وذلك من مصادر مثل: اللحوم الحمراء المطبوخ من لحم عجل أو بقر و لتسهيل عملية مضغها و بلعها ممكن تناول اللحم المفروم ، الأسماك ومنها السلمون،، السردين، الدواجن ، الكبدة ، حبوب الإفطار المدعمة بالحديد ،البقوليات ، الخضروات الورقية الخضراء ، الفاكهة المجففة.

• الأطعمة الغنية بفيتامين B12: يجب شملها في البرنامج الغذائي الرمضاني، وهي من مصادر مثل: الدجاج والبقر، سمك السلمون، سمك التونا والبيض، منتجات الألبان، وحبوب الإفطار المدعمة بفيتامين B12