

## ΥΓΕΙΑ

## Οδηγίες διατροφής για ηλικιωμένους με κινητικά προβλήματα

Του διαιτολόγου συνεργάτη μας  
Αρη Χατζηγεωργίου



**Η** Τρίτη ηλικία και κυρίως άτομα με κινητικά προβλήματα είναι δύσκολο να επιλέξουν ή και να προετοιμάσουν το γεύμα τους με αποτέλεσμα τα άτομα τα οποία τα φροντίζουν να τείνουν να προσαρμόζουν την τροφή τους σε σύγχρονα μέτρα, τα οποία δύσκολα μπορούν να ακολουθήσουν οι ηλικιωμένοι. Το σημαντικότερο είναι να επιλέγονται τρόφιμα που θα προάγουν τη καλύτερη υγεία, χωρίς όμως να έχουν μεγάλη απόκλιση από τις προσωπικές επιλογές του ηλικιωμένου.

### Διατροφικές οδηγίες για τη φροντίδα ενός ηλικιωμένου:

Προσπαθήστε να προσαρμόσετε στο καθημερινό τους πρόγραμμα τη συχνή κατανάλωση φρούτων εποχής (4-5 μερίδες).

Συνοδεύστε καθημερινά τα κυρίως γεύματα των υπερηλικών με μία σαλάτα εποχής.

Επιλέξτε να αγοράζετε και να χρησιμοποιείτε κυρίως προϊόντα ολικής αλέσεως (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κλπ), καθώς περιέχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Καθορίστε τη συχνότητα και ποσότητα των γευμάτων διατηρώντας τους έτοιμοι σε ένα φυσιολογικό και σταθερό βάρος. Προσπαθήστε να καταναλώνουν 3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο

μικρογεύμα.

Καθορίστε κάθε φορά μια μέτρια μερίδα του κυρίως γεύματος.

Προσαρμόστε τουλάχιστον τα όσπρια 2 φορές στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα. Φροντίστε να καταναλώνουν 2 φορές τουλάχιστον την εβδομάδα ψάρια (κατά προτίμηση μικρά) ή θαλασσινά.

Προτιμήστε έως και 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών λιπαρών σε καθημερινή βάση.

Χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο ως κύρια επιλογή για την Παρασκευή του φαγητού και περιορίστε τα ζωικά λίπη, όπως το βούτυρο.

Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού, ζάχαρης και προϊόντων που τα περιέχουν. Επιλέξτε το άπαχο κρέας και αποφύγετε το επεξεργασμένο.

Μειώστε τη κατανάλωση του κόκκινου κρέατος (1 φορά/εβδομάδα) και προτιμήστε το λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι).

Χρησιμοποιήστε έως και 3 αυγά στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα.

Φροντίστε να πίνουν αρκετό νερό, χυμούς και όχι αναψυκτικά.

Αποφύγετε την παρασκευή τηγανητών φαγητών και προτιμήστε το βραστό ή ψητό.

Αποφύγετε το τυποποιημένο φαγητό και τα κονσερβοποιημένα προϊόντα.

Περιορίστε τους την κατανάλωση αλκοόλ και του καπνίσματος.

Τέλος, μη ξεχάσετε να εκθέτετε τα ηλικιωμένα άτομα καθημερινά στο ήλιο για κάποια λεπτά, καθώς ο ήλιος βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D από το σώμα, έχοντας έτσι ως αποτέλεσμα τη διατήρηση της υγείας των οστών.

### Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

#### 7 λόγοι που παχαίνεις:

- A) Παραλείπεις το πρωινό σου
- B) Παραλείπεις τα ενδιάμεσα γεύματα και τρως συνολικά 1-2 γεύματα ημερησίως
- Γ) Τρως μπροστά από την τηλεόραση
- Δ) Τσιμπολογείς
- E) Κάνεις καθιστική ζωή
- Z) Δεν κοιμάσαι αρκετά
- H) Ακολουθείς φαρμακευτική αγωγή που οδηγεί σε αύξηση της όρεξης και σε κατακράτηση υγρών

### Μοναστηριακή συνταγή για πρόσφορο

Χωρίς το πρόσφορο δεν μπορεί να γίνει η Θεία Ευχαριστία. Το πρόσφορο, που με τη χάρη του Θεού μετατρέπεται σε Σώμα Κυρίου, είναι απαραίτητο σε κάθε Θεία Λειτουργία. Οι πιστοί το προσφέρουν στον ναό, μαζί με τα ονόματα της οικογένειάς τους, για ευλογία. Είναι το ελάχιστο δώρο προς τον Κύριο για όσα απλόχερα χαρίζει στους ανθρώπους. Πώς φτιάχνεται, όμως, το πρόσφορο; Ποια είναι η ιεροτελεστία που ακολουθούν στα Μοναστήρια της πατρίδας μας, για το ζύμωμά του;



#### Υλικά

750 γρ. αλεύρι

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

200 γρ. προζύμι

Νερό όσο πάρει για να γίνει η ζύμη σφιχτή

#### Εκτέλεση

Πριν αρχίσουμε το ζύμωμα των πρόσφορων, ανάβουμε λαμπάδα δίπλα στην εικόνα της Παναγίας και θα καίει συνέχεια ώσπου να βγουν τα πρόσφορα από το φούρνο. Όσο ζυμώνουμε, απαγγέλλουν τους Χαιρετισμούς της Παναγίας. Αποβραδίς «πίνουμε» το προζύμι όπως και στο ψωμί. Την άλλη μέρα κοσκινίζουμε το αλεύρι σε λεκάνη, κάνουμε μια λακούβα στην μέση και ρίχνουμε μέσα το προζύμι. Διαλύουμε το αλάτι σε τόσο νερό όσο χρειάζεται για να γίνει η ζύμη σφιχτή. Ρίχνουμε το νερό στη λεκάνη και ζυμώνουμε για 20 λεπτά. Μετά σκεπάζουμε με μια πετσέτα τη λεκάνη και αφήνουμε τη ζύμη για 15 λεπτά. Ξαναζυμώνουμε για 10 λεπτά και ξανασκεπάζουμε για άλλα 10 λεπτά. Ζυμώνουμε τρίτη και τελευταία φορά για 20 λεπτά. Έπειτα φτιάχνουμε τα πρόσφορα ως εξής: Πλάθουμε δύο μπαλίτσες και κολλάμε τη μία πάνω στην άλλη. Στην επάνω μπαλίτσα πατάμε δυνατά την Αγιορείτικη σφραγίδα. Έτσι σχηματίζεται ένα πρόσφορο. Κάνουμε το ίδιο ώσπου να τελειώσει η ζύμη. Βάζουμε τα πρόσφορα σε ταψί αλευρωμένο, τα σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος, ώσπου να φουσκώσουν.

## Εσείς ρωτάτε και ο διαιτολόγος του «Κόσμου της Τρίτης ηλικίας» σάς απαντά:

### ΕΡΩΤΗΣΗ

Πήρα 10 κιλά τα τελευταία 6 χρόνια και με δυσκολεύουν ιδιαίτερα. Τί είδους διατροφή, αλλά και τί είδος άσκησης μου προτείνετε;  
Έλενα 39 Penrith

### ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Προκειμένου να ενισχύσεις το μεταβολισμό σου είναι σημαντικό να αυξήσεις τη φυσική σου δραστηριότητα, τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινά. Όσον αφορά στο είδος των ασκήσεων θα ήταν προτιμότερο να συμβουλευτείς κάποιον γυμναστή.

Οι βασικές διατροφικές οδηγίες για να μειώσεις το σωματικό σου βάρος έχουν ως εξής: Να ακολουθείς μικρά και συχνά γεύματα (να

τρως ανά 3ωρο).

Να ξεκινάς την ημέρα με καλό πρωινό (π.χ. γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως).

Επέλεξε εύκολα και γρήγορα ενδιάμεσα γεύματα όπως 1 χούφτα ξηρούς καρπούς, 1 φρούτο & 10 αμύγδαλα, 1-2 μπισκότα χωρίς ζάχαρη, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης.

Το μεσημεριανό γεύμα να το συνοδεύεις από σαλάτα εποχής. Αν δεν έχεις προλάβει να μαγειρέψεις μπορείς να επιλέξεις κάτι από αυτά: τονοσαλάτα, σαλάτα με κοτόπουλο ή 1-2 αυγά βραστά & τυρί, ντάκο με ντομάτα και τυρί.

Το απόγευμα πιας ένα ποτήρι φυσικό χυμό ή καταναλώστε 2-3 cream crackers σικάλεως με λίγο τυρί ή 1 μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως ή γιαούρτι με μέλι και ανάλατους

ξηρούς καρπούς.

Το βραδινό γεύμα πρέπει να είναι κάτι ελαφρύ, όπως μια σαλάτα με τόνο ή σαλάτα με ένα βραστό αυγό ή 1 τοστ.

Θα βοηθούσε επίσης η καταγραφή ενός ημερολογίου ημερησίας κατανάλωσης τροφίμων ώστε να ελέγχεις καλύτερα και εσύ η ίδια τον εαυτό σου.

Να καταναλώνεις 1,5-2 λίτρα υγρών ημερησίως (νερό, χυμοί, ελληνικός ή στιγμιαίος καφές, ημίπαχο γάλα, τσάι, κρόκος κοζάνης) Να τρως από όλες τις ομάδες τροφίμων.

**(Στείλετε κι εσείς τις δικές σας ερωτήσεις και στα επόμενα τεύχη θα δημοσιευθούν μαζί με την απάντηση)**