



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαιτολόγος



Τρίτη ηλικία & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας επιδεινώνονται είτε άμεσα είτε έμμεσα από τη φτωχή διατροφή. Συνήθως πρόκειται για ανεπαρκή πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, φυτικών ινών και νερού. Προβλήματα υγείας όπως καρδιαγγειακά, οστεοπόρωση, διαβήτης, ασθένειες των νεφρών ακόμα και καρκίνος επηρεάζονται από τροφές που καταναλώνονται ή δεν καταναλώνονται συνήθως από τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας.

Εκτός από την ελλιπή ενημέρωση και την κακή επιλογή διατροφής φαίνεται πως και η παγκόσμια οικονομική κρίση έχει επηρεάσει τη διατροφή των ηλικιωμένων. Οι χαμηλές συντάξεις και οι συνεχόμενες αυξήσεις στις τιμές διαφόρων προϊόντων και υπηρεσιών έχει οδηγήσει τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας να κάνουν περικοπές και στον τομέα της διατροφής προκειμένου να επιβιώσουν.

Η πυραμίδα της διατροφής για ανθρώπους τρίτης ηλικίας

Ομάδα αμύλου

Η τρίτη ηλικία όπως και κάθε ηλικία έχει τις δικές της ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά. Η πυραμίδα της διατροφής για ανθρώπους τρίτης ηλικίας τονίζει πως πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον έξι μερίδες προϊόντων με βάση το άμυλο, όπως ψωμί, δημητριακά, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες δίνοντας έμφαση στα ολικής άλεσης και σικάλεως, που προσφέρουν φυτικές ίνες, απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του εντέρου. Τα αμυλούχα προϊόντα εξάλλου είναι αρκετά οικονομικά σε τιμή και υπάρχουν στο εμπόριο όλο το χρόνο. Προσφέρουν αρκετές βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, ενώ είναι χαμηλά σε λιπαρά και νάτριο, προστατεύοντας από υπερλιπιδαιμίες και υπέρταση.

Ομάδα φρούτων και λαχανικών

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν επίσης τις πολύτιμες βιταμίνες, τα αντιοξειδωτικά που θωρακίζουν τον οργανισμό ενάντια στον καρκίνο και φυτικές ίνες, που καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και τα γαστρεντερολογικά προβλήματα. Καθημερινά η τρίτη ηλικία πρέπει να καταναλώνει τρεις ή περισσότερες μερίδες λαχανικών και δύο ή και περισσότερα φρούτα. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στα σκούρα πράσινα, πορτοκαλί, κίτρινα και κόκκινα φρούτα και λαχανικά. Προτιμάτε τα φρέσκα προϊόντα εποχής που περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά και τα βρίσκετε σε χαμηλότερη τιμή από τα προϊόντα εκτός εποχής. Επίσης τα τυποποιημένα και προμαγειρεμένα έχουν χαμηλότερη διατροφική αξία και υψηλότερη τιμή.

Μην πετάτε υπολείμματα λαχανικών. Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε μια ωραία σούπα λαχανικών που μπορεί να αποτελέσει ένα ελα-

φρύ και πολύ υγιεινό βραδινό γεύμα. Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι μπορούν να επιλέγουν να ψωνίζουν από τη λαϊκή αγορά τα φρούτα και τα λαχανικά τους που και ποικιλία υπάρχει και μπορούν να τα βρουν σε διάφορες τιμές, ώστε να μπορούν να επιλέξουν με βάση την οικονομική της κατάσταση.

Ομάδα γάλακτος

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα θα πρέπει να είναι χαμηλά σε λιπαρά και τουλάχιστον τρεις μερίδες ημερησίως. Μπορείτε να επιλέξετε φρέσκο γάλα και γιαούρτι τα οποία περιέχουν ασβέστιο, ενώ μπορούν να αποτελέσουν ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα με χαμηλό κόστος.

Ομάδα κρέατος

Στην ομάδα των κρεατικών η πυραμίδα της διατροφής συστήνει τρεις μερίδες ημερησίως. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν το ψάρι, τα πουλερικά το κόκκινο κρέας και τα όσπρια. Προτιμάτε τη συχνή κατανάλωση οσπρίων που κοστίζουν λιγότερο και έχουν περισσότερες φυτικές ίνες, βοηθούν στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη. Τα ψάρια αποτελούν μια πολύ υγιεινή επιλογή εξαιτίας των ω-3 λιπαρών οξέων που περιέχουν. Κοστίζουν όμως αρκετά και οι ηλικιωμένοι τα εντάσσουν σπάνια στη διατροφή τους. Μια καλή και φθηνή επιλογή είναι τα κατεψυγμένα ψάρια, τα οποία έχουν μεγάλη διατροφική αξία, ιδιαίτερα αν έχουν καταψυχθεί αμέσως μετά την αλίευσή τους.

Συμπερασματικά..

Όλες οι τροφές έχουν η κάθε μια τα δικά της ξεχωριστά θρεπτικά συστατικά. Ακόμα και αν η επιλογή γίνεται με βάση το οικονομικό κόστος της κάθε τροφής αυτό που πρέπει να προσέχουμε είναι να υπάρχει ποικιλία και να επιλέγουμε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων.

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Έχω προβλήματα υγείας. Μπορώ να κάνω δίαιτα χωρίς να επιβαρυνθεί ο οργανισμός μου;

Θανάσης 43

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Ασφαλώς και μπορείτε! Στις περισσότερες περιπτώσεις μάλιστα επιβάλλεται. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης, οι ενδοκρινολογικές και γαστρεντερικές παθήσεις συνδέονται άμεσα με το αυξημένο βάρος, γι' αυτό και η απώλεια κιλών είναι απαραίτητη. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με άλλες παθήσεις, όπως για παράδειγμα τα μυοσκελετικά προβλήματα. Σε κάθε περίπτωση η δίαιτα, που θα έρθει επικουρικά στη θεραπεία σας θα συντελέσει τα μέγιστα στην αποσυμφόρση του οργανισμού και στην αποκατάσταση της υγείας σας. Το διατροφικό πρόγραμμα θα σχεδιαστεί ειδικά για εσάς λαμβάνοντας υπ' όψιν όλους τους παράγοντες ώστε να υπάρξει το επιθυμητό αποτέλεσμα.



Διατροφική συμβουλή ημέρας

Ο χυμός από cranberries συστήνεται εδώ και καιρό για να προφυλάσσει από τις μολύνσεις της ουροδόχου κύστης: Σήμερα, υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν πως η ακόμα μεγαλύτερη κατανάλωση αυτού του ξινού ποτού, είναι ευεργετική. ...Η κατανάλωση ενός ποτηριού από αυτόν τον χυμό, βοηθάει στην καταπολέμηση των βακτηριδίων που προκαλούν τις πιο συχνές λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Ένας συγκεκριμένος τύπος τανίνης που βρίσκεται μόνο στα κράνα και στα blueberries εμποδίζει τα μικρόβια να κολλήσουν στα τοιχώματα της κύστης και να προκαλέσουν λοίμωξη. Λόγω ανατομίας, οι γυναίκες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο απ' ό,τι οι άνδρες.