Ng□□i cao tu□i là đ□i t□□ng c□n đ□□c chăm sóc đ□c bi□t v□ dinh d□□ng vì c□ th□ ng□□i cao tu□i th□□ng đã b□ lão hóa. Ch□c năng c□a các c□ quan, b□ ph□n đ□u b□ suy gi□m và th□□ng hay m□c các b□nh m□n tính. Vì v□y, ch□ đ□ ăn và cách ăn u□ng sao cho phù h□p v□i ng□□i cao tu□i là h□t s□c quan tr□ng.

Xây d□ng th□c đ□n trong b□a ăn cho h□p lý

B□a ăn c□a ng□□i cao tu□i cũng nh□ b□a ăn gia đình, nên có đ□y đ□ các món nh□ sau:

Món ăn cung c□p năng l□□ng: Ch□ y□u là ch□t b□t, món chính là c□m. C□m tr□ng ho□c c□m tr□n ngô, tr□n đ□u xanh, đ□u đen, tr□n khoai có vùng còn tr□n cám. C□m cám r□t b□, r□t ngon và r□t béo. Ngoài c□m, có th□ ăn bánh mì (□ thành ph□), ăn ngô, mèn mén □ các vùng đ□ng bào thi□u s□ chuyên tr□ng ngô ho□c ăn khoai, đ□c bi□t là khoai s□ ch□m mu□i v□ng, r□t phù h□p v□i ng□□i nhi□u tu□i.

Món ăn ch□ l□c h□n h□p giàu đ□m béo ch□ y□u cung c□p ch□t đ□m và ch□t béo: Bao g□m th□t các lo□i, cá và th□y s□n, đ□u ph□ và đ□u các lo□i. Các món ăn này có th□ làm riêng t□ng lo□i nh□ th□t kho, th□t gà lu□c, cá rán, tr□ng tráng, đ□u ph□ kho, rán, đ□u ph□ nh□i th□t, tr□ng đúc th□t ho□c ch□ bi□n s□n ăn d□n nh□ t□□ng, mu□i v□ng, l□c.

Các lo□i rau c□ qu□: Cung c□p vitamin, ch□t khoáng, ch□t x□ cho c□ th□.

Món canh: Cung c□p n□□c và các ch□t dinh d□□ng b□ sung cho c□ th□, bao g□m n□□c rau, canh suông, canh rau mu□ng t□□ng g□ng đ□n canh cá, canh giò, canh th□t.

Đ□ u□ng: Nh□ là ăn c□n đi đôi v□i u□ng. Đ□i v□i ng□□i cao tu□i, h□n ch□ dùng r□□u. Ch□ c□n n□□c tr□ng, n□□c chè và có món canh trong b□a ăn.

Tóm l□i, trong b□a ăn, ngoài c□m ra, c□n chú ý món ch□ l□c giàu đ□m béo, món rau, món canh và n□□c u□ng. N□u có đi□u ki□n, thêm món qu□ chín tráng mi□ng. Chú ý đ□m b□o v□ sinh trong quá trình n□u n□□ng.

Nh□ng đi□u c□n chú ý khi ăn

Tránh ăn quá no, đ□c bi□t khi có b□nh □ h□ tim m□ch, không ăn quá m□c bình th□□ng, và vui quá chén.

Làm th□c ăn m□m: C□n quan tâm đ□n tình hình răng mi□ng và s□c nhai, nu□t c□a ng□□i cao tu□i khi ch□ bi□n th□c ăn vì tuy□n n□□c b□t và hàm răng c□a ng□□i cao tu□i ho□t đ□ng kém, v□n đ□ nu□t th□c ăn có khó khăn.

Ngoài ra, ng□□i trong gia đình ph□i quan tâm và th□□ng xuyên ki□m tra vi□c ăn u□ng c□a ng□□i cao tu□i. Nhi□u ng□□i già trí nh□ suy gi□m ăn r□i l□i quên, nói là ch□a ăn. M□t s□ ng□□i ăn nh□ng không th□y c□m giác no, nên ăn quá m□c, ăn th□a. M□t s□ ng□□i l□i không th□y c□m giác khát, nên c□ th□ b□ thi□u n□□c. Nên v□n đ□ng ng□□i cao tu□i rèn luy□n th□ l□c đ□u đ□n. Hình th□c t□p luy□n t□t nh□t là đi b□.

(Theo tài li□u c□a Vi□n Dinh d□□ng Qu□c gia)