

Khi bắt đầu bước vào tuổi 50, hệ tiêu hóa của con người bắt đầu suy giảm hiệu suất hoạt động. Thở dốc giảm, răng yếu, mũi kém nhạy, tuyến nước bọt tiết ít, khiến người cao tuổi (NCT) cảm thấy ăn không ngon miệng, làm ảnh hưởng đến nhu cầu dinh dưỡng của tuổi già. Vì thế, ngoài việc duy trì chế độ khỏe mạnh, một chế độ dinh dưỡng hợp lý, khoa học sẽ giúp kéo dài tuổi thọ đáng kể.

Các chức năng giảm sút

Theo thời gian, một số bộ máy hoạt động của chế độ NCT xuất hiện sự thay đổi. Các giác quan suy giảm hơn như: mất nhìn mờ, mũi người kém, cảm giác tê liệt cũng không còn nhạy làm cho việc ăn uống kém ngon. Hơn nữa, các chân răng bắt đầu yếu, cấu trúc hàm teo nhão làm cho sự nhai bớt giảm đi khá rõ. Các tuyến tiêu hóa, dạ dày, ruột gan đều giảm chức năng, dẫn đến việc tiêu hóa và hấp thu thức ăn bớt ảnh hưởng, quá trình đào thải chất độc kém, táo bón xảy ra thường xuyên hơn. Hiệu suất nhai khó khăn trong ăn uống ở NCT, chúng ta có nhiều cách để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng phù hợp với đời sống này. Tuy nhiên, cũng cần lưu ý một điều đặc biệt ở NCT là do hoạt động ít, khả năng hấp thụ nên nhu cầu vận động và dinh dưỡng cũng giảm đi, vì vậy càng lớn tuổi càng ăn ít hơn lúc trẻ. Mục đích của dinh dưỡng lúc này là giúp cho NCT có được một cân nặng hợp lý nhất, duy trì sức khỏe và không bị các nguy cơ của suy dinh dưỡng hay thừa cân, béo phì.



Người cao tuổi cần uống 2-3 ly sữa mỗi ngày.

Ăn vừa đủ

Cùng với đó, tuổi, lượng calo sẽ được cần phải giảm một chút, tuy nhiên vẫn phải được cung cấp đủ protein đáng. Ăn ít có thể gây nên hiện tượng thiếu protein (chất đạm) và dẫn đến teo cơ, chóng mặt. Với các chất dinh dưỡng, thì nhu cầu của chế độ vận chuyển đến người trẻ thành và

Người có tuổi là nhu cầu. Khuyến cáo nhu cầu vitamin trên cân nặng người già là 1-1,2g/kg/ngày và giảm theo độ tuổi vì nhu cầu vitamin giảm, vì nhu cầu vitamin cho quá trình tái tạo người già là rất thấp. Người già, quá trình lão hóa diễn ra mạnh mẽ, do vậy lượng chất dinh dưỡng cung cấp đầy đủ để phục vụ cho việc tái tạo các tế bào mô. Một số NCT, vì mặt lý do nào đó (do không nhận thức được ý nghĩa của việc ăn uống đều đặn và hợp lý, do bệnh tật, do hoàn cảnh, do yếu tố tâm lý...) thường ăn ít, đặc biệt là ăn không đủ các chất dinh dưỡng và kết quả là cơ thể yếu, mất ngủ, suy giảm khả năng đề kháng của cơ thể và dễ mắc bệnh. Chế độ NCT cần được cung cấp một lượng tinh bột đầy đủ, tuy nhiên nên hạn chế đường và bánh kẹo ngọt. Giảm số lượng mỡ, giảm lượng calo sẽ giúp phòng ngừa xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch, đái tháo đường, đau khớp... Trong khẩu phần ăn của NCT, tỉ lệ năng lượng do mỡ cung cấp nên dưới 20%.

Không quên bổ sung thực phẩm giàu vitamin

Thực ăn của người NCT cần chú ý các vitamin khác nhau (rau quả, trái cây), các chất khoáng và chất xơ. Chất xơ có trong trái cây, rau và ngũ cốc. Chất xơ có tác dụng phòng ngừa bệnh táo bón ở người già, ngoài ra chất xơ còn có tác dụng làm giảm mức cholesterol trong máu. Cháo là món ăn phù hợp cho bệnh tiêu hóa của NCT. Các vitamin được đưa vào chế độ trong thành phần của các nhóm chất dinh dưỡng. Người NCT thường không hay quan tâm đến việc ăn hoa quả và rau.

Uống sữa

Nhiều người trong số họ không có thói quen uống sữa, nguồn cung cấp chính canxi để phòng ngừa bệnh loãng xương... Tuy nhiên thói quen đó, kết hợp với khả năng hấp thu các chất của cơ thể kém hơn, dẫn đến trong chế độ NCT thường bỏ thiêu các loại vitamin và các khoáng chất khác nhau. NCT cần phải thường xuyên uống từ 2-3 cốc sữa mỗi ngày để phòng ngừa phát triển bệnh loãng xương. Tuy nhiên cần chú ý rằng, NCT khả năng tiêu hóa sữa kém hơn, do vậy khuyến cáo uống rải đều trong ngày, mỗi lần 100-120ml. Chế độ NCT nên được cung cấp vitamin bổ sung để duy trì sức khỏe. Đặc biệt là các vitamin nhóm B, vitamin có tính chất chống lão hóa như vitamin A, C, E.

Uống đủ nước và chăm chỉ tập luyện

Và cuối cùng, nước đóng vai trò quan trọng trong dinh dưỡng của NCT. Chế độ NCT cần phải đảm bảo cung cấp đủ nước, trong một ngày nên uống khoảng 1-1,5 lít nước lọc đun sôi để nguội, nước hoa quả, nước chè. Uống đủ nước sẽ làm cho quá trình tiêu hóa thức ăn tốt hơn, phòng ngừa chứng táo bón.

Chế độ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, đủ calo, có thể làm cân đối giữa các chất, kết hợp với việc tăng cường tập luyện thể dục thể thao với các bài tập rèn sức bền (đi bộ, chèo thuyền, bơi lội, đạp xe đạp) có công dụng hỗ trợ lý và một số chức năng tinh thần thoải mái, sẽ đem lại một cuộc sống mạnh khỏe và hạnh phúc cho NCT. Cùng với tuổi tác, hệ thống tiêu hóa làm việc kém hiệu quả hơn, công dụng trao đổi chất trong chế độ NCT diễn ra chậm, do vậy thức ăn cần được chế biến kỹ, tinh, tránh ăn các thức ăn khó tiêu như: đồ rán, thịt mỡ, sụn, gân, da và cá, cánh gà... NCT nên ăn làm nhiều bữa trong ngày, có thể là 4 hoặc 5 bữa. Cần rèn cho mình thói quen ăn hoa quả hàng ngày để tăng cường cung cấp vitamin cho chế độ.

BS. Thanh Hà

Nguồn từ website suckhoedoisong.vn