

Theo độ tuổi, chức năng của các cơ quan đều giảm dần, sự lão hóa các tế bào hoạt động ở các cơ quan khác nhau, dần dần giảm cường độ trao đổi chất trong cơ thể, ngoài ra người già thường vận động ít hơn. Vì vậy, người già, nhu cầu vận năng lượng của cơ thể giảm, vận động ăn uống ở độ tuổi này cần phải đặc biệt chú ý.

Ăn và uống

Người già, quá trình lão hóa dần dần ra mắt, do vậy lượng chất đạm phải đặc biệt cung cấp đầy đủ để phục vụ cho việc tái tạo các tế bào mô. Một số người già, vì một lý do nào đó (do không nhận thức được ý nghĩa của việc ăn uống đầy đủ 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 đạm và kết quả là cơ thể suy yếu, mất ngủ, suy giảm khả năng đề kháng của cơ thể và dễ mắc bệnh.

Cơ thể người già cần đặc biệt cung cấp một lượng tinh bột đầy đủ, tuy nhiên nên hạn chế dùng đường và bánh kẹo ngọt. Giảm số lượng mỡ sẽ giảm lượng calo số lượng chung và giúp phòng ngừa xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch, tiểu đường, đau khớp... Trong khẩu phần ăn của người già, tổng lượng năng lượng do mỡ cung cấp nên dưới 20%.



Người già nên thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao. Ảnh: MH

Cần cung cấp thêm vitamin và khoáng chất

Thức ăn của người già cần chứa nhiều 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 độ cholesterol trong máu.

Các vitamin được đưa vào cơ thể trong thành phần của các nhóm chất dinh dưỡng. Người người già thường không hay quan tâm đến việc ăn hoa quả và rau. Nhiều người trong số họ không có thói quen uống sữa, nguồn cung cấp canxi để phòng ngừa bệnh loãng xương... Tất cả những thói quen đó, kết hợp với khả năng hấp thụ các chất của cơ thể người già kém hơn dẫn đến trong cơ thể người già thường thiếu hụt các loại vitamin và các khoáng chất khác nhau. Người già 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, người già khả năng tiêu hóa sữa kém hơn, do vậy nên uống làm nhiều lần trong ngày, mỗi lần 100-120ml

Cùng với tuổi tác, hệ thống tiêu hóa làm việc kém hiệu quả hơn, cần được trao đổi chất trong cơ thể người già diễn ra chậm, do vậy thức ăn cần được chia nhỏ, tinh, tránh ăn các thức ăn khó tiêu như đồ rán, thịt mỡ, sụn, gân, da và các cánh gia cầm... Người già 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 cơ thể.

Uống đủ nước và chăm chỉ tập luyện

Cơ thể người già cần phải được cung cấp đủ nước, trong một ngày, người già nên uống khoảng 1-1,5 lít nước để duy trì năng lượng, nước hoa quả, nước chè. Uống đủ nước sẽ làm cho quá trình tiêu hóa thức ăn tốt hơn, phòng ngừa bệnh 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, chạy bộ, bơi lội, đạp xe đạp) có thể giúp duy trì và một cuộc sống tinh thần thoải mái sẽ đem lại một cuộc sống mạnh khỏe và hạnh phúc cho người già.

Bác sĩ Phạm Huy

Nguồn từ website suckhoedoisong.vn