



وعده های غذایی عالی برای سالمندان



گردآوری : فرزانه جنیدی

سایت سلامت باران تقدیم می کند



آگاهی راهی بسوی سلامت

سرشناسه: تیم سلامت باران

عنوان و نام پدید آورنده: وعده های غذایی عالی برای سالمندان/فرزانه جنیدی

مشخصات نشر : تهران وبسایت سلامت باران

مشخصات ظاهری 13 ص متن و تصویر

قیمت : رایگان

توزیع در وبسایت سلامت باران [www. Salamatbaran.ir](http://www.Salamatbaran.ir)

استفاده و توزیع این کتاب در تمامی سایتها با ذکر منبع بلا مانع است و هرگونه استفاده

تجاری از آن به هر نحو ممنوع می باشد



آگاهی راهی بسوی سلامت

فهرست

مقدمه

۱۲ صبحانه انرژی بخش

۱۲ ناهار مفید و عالی

۸/ شام خوشمزه و سبک

میان وعده ها

نوشیدنی های گرم (دمنوش ها)

نوشیدنی های خنک (شربت ها)



مقدمه

تغذیه سالمندان این افراد عزیز و ارزشمند جامعه به اندازه تغذیه کودکان و نوجوانان از اهمیت خاصی برخوردار است. با توجه به چالش ها و نیازهای بدن در سن بالا لازم است اصول خاصی در تغذیه رعایت شوند. مطالعات انجام شده بر سبک زندگی و تغذیه در جوامعی که سالمندان آنها طول عمر بالایی دارند نشان می دهد رژیم غذایی مناسب می تواند مانع بیماریهای مختلف در این سنین شده و باعث حضور بیشتر و بیشتر این عزیزان در جمع خانواده باشد. رژیم غذایی که در اینجا گردآوری شده است با مطالعه و تحقیق در مورد مواد غذایی مناسب برای سنین بالا تهیه شده است. هدف ما ارائه مواد غذایی متنوع و سالم براساس مقدار و زمانبندی مناسب مصرف سالمندان می باشد. شما می توانید براساس ذائقه و میل خود آنها را انتخاب کنید و تا حد امکان آنها را جایگزین غذاهای چرب و شیرین و ناسالم نمائید. استفاده مداوم از رژیم پیشنهادی موجب تعادل وزن و حفظ سلامت سالمند می شود. در این رژیم رعایت همه گونه جوانب سلامتی شما عزیزان شده است اما چنانچه بیماری قلبی، قند خون و یا بیماری خاص دیگری دارید توصیه میشود قبل از شروع هر رژیم غذایی با پزشک خود مشورت نمائید.



یکی از مهمترین وعده های غذایی برای داشتن یک روز خوب و پرانرژی صبحانه است. از آنجایی که چای سر سفره صبحانه ما ایرانیان جایگاه ویژه دارد توصیه می کنیم تا حد امکان از چای کمرنگ و کم شیرینی در وعده صبحانه استفاده شود. با توجه به اینکه برخی سالمندان عزیز با مشکل جویدن غذا مواجه هستند توصیه می شود از نانهای سبوسدار مخصوص صبحانه که بصورت بسته بندی شده در بازار موجود می باشند استفاده شود. پیشنهاد ما برای صبحانه ها هر یک از موارد ذیل بسته به میل و سلیقه شما عزیزان است:



آگاهی راهی بسوی سلامت



- ۱۵۰ گرم نان سبوسدار + ۵۰ گرم پنیر کم چرب + گوجه و خیار به مقدار دلخواه + دو عدد گردو
 - یک لیوان شیر کم چرب + ۳ عدد خرما + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار یا یک عدد تخم مرغ آب پز
 - ۵ عدد تخم بلدرچین + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار + یک عدد گریپ فروت متوسط (مراقب باشید این میوه را همراه با قرص فشار خون مصرف نکنید! چنانچه عادت دارید صبح ها قرص فشار خون دریافت کنید از میل کردن این میوه در وعده صبحانه بپرهیزید)
 - دو قاشق غذاخوری عسل + ۱۵۰ گرم نان سبوسدار + ۲۰ گرم کره
 - توجه! برخی مواقع دیده میشود چای را با عسل شیرین میکنند. متخصصین تغذیه این عمل را باعث از بین رفتن ویتامینها و خواص مفید عسل می دانند و بر این باورند که عسل نبایستی بیش از ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت ببیند.
 - دو قاشق غذاخوری شیر انگور یا شیر خرما + یک قاشق غذاخوری ارده + ۱۵۰ گرم نان سبوسدار
- (توجه! اگر گلو درد و یا زکام دارید از مصرف این صبحانه تا بهبودی خودداری کنید)
- دو قاشق شکلات صبحانه (شامل یک قاشق ارده + یک قاشق عسل + یک قاشق مرباخوری پودر کاکائو) + ۱۵۰ گرم نان سبوسدار



آگاهی راهی بسوی سلامت

- ۱ لیوان شیر کم چرب + یک پیمانه غلات صبحانه + کوکوی تخم بلدرچین (۳ عدد)
- املت قارچ : ۵ عدد قارچ متوسط + یک عدد پیاز کوچک + یک عدد گوجه فرنگی + یک عدد تخم مرغ یا ۴ عدد تخم بلدرچین + دو قاشق جوانه ماش (در صورت تمایل) + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار + ۱۰ عدد زیتون کم نمک
- پنکیک (دو قاشق آرد سبوسدار + ۴ عدد تخم بلدرچین + نصف استکان شیر) + ۲ قاشق عسل توجه! پس از اینکه پنکیک خنکتر شد عسل را روی آن بریزید.
- ۱ لیوان آب پرتقال تازه + ۳ عدد تخم بلدرچین + ۱۵۰ گرم نان سبوسدار
- یک کاسه حلیم جو (جو پرک ریز ترجیحا جو دوسر دو قاشق غذاخوری + یک و نیم لیوان شیر را مخلوط نمایید تا خوب بپزد به آن دارچین و نمک یا شکر بسته به ذائقه خود اضافه نمایید) + ۱۰۰ گرم نان دلخواه
- یک کاسه فرنی آرد برنج (یک لیوان شیر + یک و نیم قاشق غذاخوری آرد برنج + یک قاشق غذاخوری سرخالی شکر + گلاب و عرق هل و دارچین در صورت تمایل) + یک عدد تخم مرغ آب پز

دوستان همانطور که ملاحظه می کنید پیشنهاد ما در بیشتر موارد تخم بلدرچین می باشد. دلیل آن ارزش غذایی بالای آن می باشد. تخم بلدرچین برخلاف تخم مرغ کلسترول بسیار کمی دارد و میزان امگا ۳ آن بیشتر است. تخم بلدرچین برای افراد مسن بسیار مفید است و سبب استحکام عضلات و استخوانها میشود. همچنین باعث بهبود و نوسازی سلولها شده و برای سیستم عصبی و قلبی بسیار مفید است. تعداد ۴ الی ۵ عدد تخم بلدرچین همزده شده (می توانید یک قاشق مربا خوری نعنا خشک به آن اضافه کنید) را همراه با یک قاشق غذاخوری روغن کنجد سرخ کنید و از فواید به مثال آن بهره مند شوید.

۱۲ ناهار عالی و مفید

این وعده نقش مهمی در تغذیه روزانه دارد و انرژی لازم برای ادامه فعالیت روزانه و ورزش عصرانه را مهیا می سازد. استفاده از مواد غذایی مقوی کم حجم و کم چربی در این وعده بسیار مهم است. پیشنهاد ما برای نهارها هر یک از موارد ذیل به میل و سلیقه شما عزیزان است



آگاهی راهی بسوی سلامت



- نصف عدد ماهی قزل آلائی تست شده یا کباب شده + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار یا یک پیمانه برنج پخته + سالاد فصل (با روغن زیتون و آبلیمو)
- ۱۵۰ گرم سینه مرغ کباب شده + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار یا یک پیمانه برنج پخته + سبزیجات بخار پز مثل هویج و کدو سبز و کلم به مقدار دلخواه + سالاد فصل با روغن زیتون و آبلیمو
- ۱۵۰ گرم سینه بوقلمون کباب شده (یا چرخ شده به صورت کباب تابه ای) + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار یا یک پیمانه برنج پخته + سبزیجات بخار پز مثل هویج و کدو سبز و کلم به مقدار دلخواه + سالاد فصل (با روغن زیتون و آبلیمو)
- خورشت فسنجان با سینه مرغ + یک پیمانه برنج پخته + سالاد فصل (با روغن زیتون و آبلیمو) یا ماست و اسفناج
- خورشت کرفس با سینه مرغ (از سرخ کردن کرفسها و مصرف روغن پیر هیزید) + یک پیمانه برنج پخته + سالاد فصل با روغن زیتون و آبلیمو
- خورشت قرمه سبزی: سبزی قورمه (تا جایی که امکان دارد سبزی ها با کمی روغن کنجد و حرارت ملایم بخار پز شوند) + ۱۰۰ گرم لوبیا + ۱۰۰ گرم گوشت شتر مرغ یا بوقلمون + یک پیمانه برنج پخته + سالاد فصل (با روغن زیتون و آبلیمو)



آگاهی راهی بسوی سلامت

- دو پیمانه باقالی پلو (برای نرم کردن آن از روغن کنجد استفاده نمائید) + ۱۵۰ گرم گوشت شتر مرغ + دورچین سبزیجات پخته مثل هویج و کدو و کلم (در صورت تمایل) + سالاد کاهو (یک قاشق روغن زیتون + ۱ قاشق آبلیموی تازه یا سرکه بالزامیک)
- کوفته : یک قاشق پودر بادام + ۴ قاشق غذاخوری خورده برنج + ۲ قاشق غذاخوری لپه پخته میکس شده + ۱۵۰ گرم سینه مرغ یا بوقلمون یا شتر مرغ میکس شده + سبزیجات معطر پس از طبخ کوفته ها در سس مخصوص ، می توانید این غذای سنتی لذیذ را همراه با ۲۰۰ گرم نان سبوسدار میل نمائید.
- خوراک سبزیجات شامل : هویج ، کرفس ، کلم بروکلی ، لوبیا یا نخود سبز به میزان دلخواه و یک عدد سیب زمینی متوسط + ۱۵۰ گرم گوشت سینه بوقلمون یا مرغ
- خوراک گوشت و لوبیا (غذای لذیذ سنتی کاشان) یک پیمانه لوبیا سفید + ۱۰۰ گرم گوشت شتر مرغ + یک عدد سیب زمینی متوسط + زرد چوبه و دارچین به مقدار لازم
- اشکنه (یک عدد پیاز متوسط + ۲ قاشق غذاخوری روغن کنجد + یک عدد تخم مرغ یا ۴ عدد تخم بلدرچین + یک عدد سیب زمینی بزرگ + شنبلیله و نعنا به اندازه کافی)
- خوراک لوبیا : ۱۰۰ گرم لوبیای نپخته + یک عدد سیب زمینی متوسط + یک عدد هویج متوسط + ۵ عدد قارچ + روغن زیتون و آبلیموی تازه به میزان دلخواه همراه با ۲۰۰ گرم نان سنگک میل شود.

۹ شام خوشمزه و سبک

توصیه میشود وعده شام دو ساعت قبل از خواب در نظر گرفته شود تا فرصت کافی برای هضم آن وجود داشته باشد. در این وعده از غذاهای سبکتر استفاده می شود.



آگاهی راهی بسوی سلامت



- یک و نیم لیوان عدسی + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار + دو قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کنجد
- یک و نیم لیوان سوپ دال عدس + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار + دو قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کنجد
- فرنی آجیل (یک قاشق پودر پسته + دو قاشق پودر بادام + یک قاشق پودر فندق) + ۲ قاشق آرد برنج + یک و نیم لیوان شیر + ۲ قاشق شکر قهوه ای + نصف قاشق چایخوری دارچین (در صورت تمایل)
- کوکوی سبزی تهیه شده با سبزی کوکو + ۵ عدد تخم بلدرچین + ۳ قاشق غذاخوری روغن کنجد
- سوپ جو (معمولی یا دو سر): نصف لیوان جو پوست کنده یا دو سوم لیوان جو پرک شده یا جوی دو سر پرک شده + ۲ عدد هویج متوسط + ۵ عدد قارچ + دو عدد گوجه فرنگی میکس شده + یک عدد پیاز کوچک + نیم ساعت قبل از پخت کامل می توانید نصف تا یک لیوان شیر نیز به آن اضافه کنید. برای طعم بهتر می توانید کمی آویشن و آبلیمو استفاده کنید.
- سوسیس یا همبرگر گیاهی + ۱۰۰ گرم نان سبوسدار (به دلیل وجود گلوتن در سوسیس و همبرگر های گیاهی توصیه میشود در مصرف آنها زیاده روی نکنید زیرا باعث تجمع چربی و چاقی می شود).
- نصف ماهی قزل آلا یا متوسط کبابی یا گریل شده + دورچین سبزیجات (هویج آب پز + کلم بروکلی + سیب زمینی گریل شده متوسط)



آگاهی راهی بسوی سلامت

- پلوی سبزیجات : (برنج خشک ترجیحا قهوه ای) دو سوم پیمانه + ۳ عدد قارچ + ۱۵۰ گرم سینه مرغ یا بوقلمون یا گوشت شترمرغ + ۲ قاشق غذاخوری روغن کنجد) توجه! سینه مرغ یا بوقلمون را بصورت تکه های کوچک خرد شده و گوشت شتر مرغ را بصورت چرخ شده می توانید در غذا استفاده کنید.
- املت سبزیجات: دو قاشق روغن کنجد یا روغن زیتون + یک عدد کدوی سبز متوسط + ۵ عدد قارچ + ۲ عدد گوجه فرنگی میکس شده + یک عدد پیاز کوچک + کمی سبزیجات معطر مثل ریحان و مرزه + ۵ عدد تخم بلدرچین + ۱۵۰ گرم نان سبوسدار

میان وعده ها

میان وعده ها نقش مهمی در سلامت سالمندان دارد چرا که بسیاری از سالمندان اشتها به خوردن را تا حدودی از دست می دهند و برخلاف دوران جوانی که سه وعده غذای کامل مصرف می کردند کمتر میل به غذا دارند.



- شیرینی خرما و کنجد یا کشمش و کنجد (یک لیوان خرمای زاهدی بدون هسته یا کشمش + نصف لیوان کنجد را با هم میکس کنید و خمیر حاصل را برش دهید)
- یک لیوان شیر سویا یا شیر کم چرب + ۲ عدد خرما
- توجه! شیر سویا به دلیل دارا بودن ترکیبات استروژنی برای بانوان مناسبتر است.
- یک لیوان ماست کم چرب + یک قاشق غذاخوری سبوس گندم
- آجیل و کشمش (۱۵ عدد بادام + یک عدد مغز گردو + یک قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک + ۲ عدد برگه زردآلو)



آگاهی راهی بسوی سلامت

- یک و نیم پیمانه نخودچی و کشمش
- یک عدد سیب یا موز یا یک واحد معادل ۱۵۰ گرم میوه فصل
- یک لیوان شیر کم چرب + یک قاشق غذاخوری پودر سنجد (این مخلوط به بهبود دردهای مفاصل و پوکی استخوان کمک شایانی می کند. توصیه می شود پودر سنجد را از فروشگاههای معتبر خریداری کنید)
- یک لیوان آب هویج یا آب سیب تازه (از مصرف آبمیوه های آماده و صنعتی به دلیل دارا بودن اسید سیتریک و مواد نگهدارنده خود داری نمائید و حتما آبمیوه ها را خودتان تهیه کنید)
- یک کاسه کمپوت آناناس یا کمپوت مخلوط میوه جات کم شیرینی (اگر خانگی باشد بهتر است)

نوشیدنی ها

با توجه به فصل و ساعتهای مختلف روز میل افراد به نوشیدنیهای گرم یا سرد متفاوت است از اینرو آنها را به دو دسته تقسیم میکنیم.

نوشیدنی های گرم:



به دلیل تاثیر چای در کند شدن جذب آهن غذا و بالا رفتن تپش قلب مصرف آنرا بایستی کنترل کنیم. توصیه میشود روزانه بیش از ۲ الی ۳ فنجان چای کمرنگ بیشتر مصرف نشود. و اما نوشیدنی های



آگاهی راهی بسوی سلامت

جایگزین چای به عنوان یک نوشیدنی گرم که ضمن مطبوع بودن فواید بیشماری برای سلامتی دارند و راحتی در منزل تهیه می شوند پیشنهاد می گردد:

- دمنوش بابونه: این دمنوش برای بعد از نهار و قبل از خواب مناسب است. سبب هضم آسان غذا و خواب راحت می شود. یکی از مهمترین خواص بابونه، درمان زخم معده و ورم معده است. همچنین خاصیت ضدآلرژی دارد.
- دمنوش نعنا: تاثیر طعم اسانس نعنا بر احساس نشاط و افزایش تمرکز ذهنی بر کسی پوشیده نیست. بعلاوه نعنا دوست معده و کبد شماست.
- دمنوش مریم گلی: اولین اثر مریم گلی کمک در کاهش قند خون است. پس اگر داروهای کنترل قند خون مصرف می کنید حتما برای مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید. به دلیل خواص فراوان این گیاه شگفت انگیز و معطر توصیه میکنیم آنرا در دمنوش های روزانه خود بگنجانید. مریم گلی حافظه را تقویت میکند و از بروز آلزایمر جلوگیری می نماید. این گیاه خاصیت استروژنی دارد از اینرو برای خانم های یائسه بسیار مناسب است. مریم گلی خاصیت ضد عفونی کننده و ضد التهابی دارد از اینرو دوست پائیز و زمستان شماست.
- دمنوش دارچین و زنجبیل: مخلوط این دو گیاه معطر و البته تند در افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش حجم چربی های اضافی موثر است. همچنین اعث کاهش آهسته قند خون میباشند. این دمنوش نیز برای بعد از وعده های غذایی مناسب است و مسبب هضم غذا می شود.
- دمنوش آویشن: این گیاه نیز مانند نعنا ضد نفخ معده و موجب هضم آسان غذاست. ازسوی دیگر آویشن یک ضد عفونی کننده عمومیست. از اینرو برای مقابله با عفونتهای سیستم گوارش و سرماخوردگی بسیار مفید است. توصیه می شود روزانه بیش از یک قاشق غذاخوری سرپر از این گیاه استفاده نشود.
- شربت عسل: توصیه در انتخاب عسل بسیار دقت کنید. مقدار ساکارز عسل بایستی زیر ۳ درصد باشد و هنگام جداسازی از موم نباید حرارت دیده باشد. برای تهیه شربت عسل از آب گرم زیر ۷۰ درجه استفاده شود. یک قاشق عسل را در یک فنجان آب ولرم حل کرده و بنوشید. بهترین زمان نوشیدن آن ناشتا و یک ساعت قبل از صبحانه است.



آگاهی راهی بسوی سلامت

عسل تامین کننده بسیاری از ویتامین های مورد نیاز روزانه می باشد و علاوه بر این مصرف شربت عسل بصورت ناشتا چربی سوز بوده و از ضعف و بیحالی روزانه جلوگیری میکند. توصیه می کنیم این نوشیدنی شگفت انگیز و ارمغان طبیعت را امتحان کنید!

- دمنوش به و بهار نرنج: یک دمنوش مطبوع ، مقوی قلب و عموم بدن و آرامبخش! برای تهیه آن کافیسست در فصل این میوه مفید آنرا به قطعات بسیارریز خرد کنید سپس در جای تمیز خشک نمائید.

نوشیدنی های خنک:



قبل از پیشنهاد نوشیدنی های خنک باید بگویم هر جا نیاز به شیرین نمودن نوشیدنی خود دارید بهتر است شکر قهوه ای را به جای شکر جایگزین کنید. اگر به نوشابه های صنعتی عادت کرده اید برای رهایی از مضرات بیشمار آنها نوشیدنیهای زیر بخصوص اگر بصورت خانگی تهیه شوند می توانند جایگزین خوبی باشند.



آگاهی راهی بسوی سلامت

- شربت موهیتو: یک شربت معطر و مفید مناسب برای فصول گرم. برپا تهیه خانگی آن می توانید از مخلوط عرق نعنا + آبلیمو و شکر استفاده نمایید (یک لیوان عرق نعنا + یک لیوان آب + یک فنجان کوچک آبلیموی تازه + یک فنجان کوچک شکر قهوه ای)
- شربت آلبالو: آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان است و برای تصفیه خون و پاکسازی کبد و صفرا بسیار مفید است. هر چقدر در تهیه شربت آن از شکر کمتری استفاده کنید بهتر است.
- انواع سکنجبین: مخلوط عسل و سرکه سکنجبین نامیده می شود. گرچه امروزه استفاده از شکر برای تهیه آن بسیار متداول شده است ولی مصرف عسل (در حرارت پایین) در آن شما را به خواص یک قاشق مرباخوری سرکه اضافه کنید سکنجبین شما حاضر است! بشمار آن نزدیکتر میکند. اگر به شربت عسلی که در بخش نوشیدنی های گرم به آن اشاره شد
- شربت انگور و انار: در ابتدای فصل پاییز می توانید به مقدار مساوی آب انگور و آب انار را با هم مخلوط نمایید و یک نوشیدنی ملس و گوارا بدست آورید. نوع دیگر این نوشیدنی از مخلوط رب انار و شیر انگور تهیه می شود که نوشیدن آن خالی از لطف نیست.
- شربت بیدمشک: گیاه بیدمشک مقوی قلب و آرامبخش و ملین است. از اینرو عرق آن برای سالمندان مفید است. مخلوط نصف لیوان عرق بید مشک نصف لیوان آب و کمی شکر قهوه ای نوشیدنی مناسبی است. در صورت تمایل می توانید به آن یک قاشق گلاب نیز اضافه کنید.

"غذای ما داروی ماست و داروی ما غذای ماست" حکیم ابوعلی سینا

با امید سلامتی و شادکامی شما عزیزان