




वृद्धावस्था और पोषण

वृद्धावस्था में समस्याएँ

- भूख में कमी
- चबाने में समस्या
- निगलने में कठिनाई
- खाते समय थकान अथवा कठिनाई
- पाचन सम्बन्धी समस्याएँ
- शुष्क मुंह (ड्राई माउथ)
- बार(बोर होना) बार समान भोजन से उदासीनता-
- अस्वास्थ्यकर भोजन के लिए लालसा
- स्वाद एवं गंध को समझ कम होना

समाधान

- प्रत्येक दिन तीन बार भोजन के लिए और साथ ही बीच में नियमित रूप से रवैक्स के लिए प्रोत्साहित करें।
 - ऐसा भोजन और नाश्ता परोसे जो दिखने में और आकार में आकर्षक हो।
 - भोजन से पहले भोली चहलकदमी करें ताकि भूख लगे।
 - भोजन के समय को आनंददायक और बनायें, उस समय में कोई व्यवधान ना आने दें।
 - भोजन को कोमल बनायें जिसमें चबाने की आवश्यकता कम हो।
 - ध्यान रखें कि वे प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी मियें।
 - निगलने में होने वाली कठिनाई से बचने के लिए भोजन में कुछ तरल सम्मिलित करें।
 - प्रोटीन के लिए गाते दूध से बने सूप भोजन में जोड़ें।
 - साबूदाने को खोर, कीम वाले चावल भी सम्मिलित किये जा सकते हैं।
 - भोजन के लिए समय उचित रखें।
 - कब्जा और अपच से बचने के लिए गरिष्ठ भोजन नहीं दें, अर्थात ऐसा भोजन नहीं दें जिसे पचाने में कठिनाई हो।
- 

- फलों के रस को बजाय विविधतापूर्ण फल खरयें।
- भोजन में चीनी को मात्रा धीरेधीरे कम करें।-
- केलिशियम के लिए दूध और दही भोजन में सम्मिलित करें।
- अधिक फाइबर के लिए साबुत अनाज का उपयोग करें, मीठा या नमकीन दलिया
- जिसमें सन्धियों भी हों, भोजन में सम्मिलित किया जा सकता है
- चपाती को दाल अथवा दूध में भिगो कर अथवा मिक्सी से एकमेक करके अर्ध-
- ठोस रूप में बनाया जा सकता है ताकि निगलनेचबाने में कठिनाई ना हो।/

क्या करें

- प्रतिदिन 10-12 गिलास पानी का सेवन करें
- प्रत्येक भोजन के 15 मिनट पहले एक गिलास पानी मियें
- प्रत्येक भोजन के पहले 5 मिनट चहल कदमी करें
- भोजन में पत्तेदार सन्धियों और रंग-बिरंगे फल सम्मिलित करें
- ऑस्टियोपोरोसिस और फैवचर से बचने के लिए नियमानुसार केल्सिछायम लेना चाहिए
- विटामिन डी के लिए नियमित रूपसे भोली देर धूप का सेवन करें
- फाइबर लेने के लिए फलों के रस की बजाय फलों का सेवन करें
- निर्धारित सप्लीमेंट समय पर लें
- पाचन को बेहतर बनाने के लिए बायी करवट सीर्यें
- भोजन में बदलाव करते रहें

क्या ना करें

- तेल, जी और बटर के अधिक उपयोग से बचें
- चटपटे भोजन से बचें
- सोडा और समतुल्य शकैरीकृत पेयों से बचें
- धीरेजन में नमक और शक्कर का प्रयोग कम करना प्रारम्भ करेंधीरे अपने भो-
- भोजन लेने के तुरंत बाद न सीर्यें
- अल्कीहल और तम्बाकू का सेवन बन्द करमें
- ज्यादा खाने से बचें
- कज्ज या अपच करने वाले भोज्य पदार्थों के सेवन से बचें

पोषण - भोजन संबंधी ध्यातव्य

Sample diet plan - सैम्पल डाइट प्लान

ब्रेकफास्ट सुबह (7:00- 8:00)

- साबुत गेहू की ब्रेड -2 स्लाइस - या - ग्रीन टी/दूध/चाय +
- 1/2 कटोरी ओटमील कॉर्न फ्लेक्स /1 कप दूध के साथ - या -
- 2-3 इडली (नारियल चटनी नहीं) कम चटपटे मसूर के साथ +

स्नेक्स सुबह (9:30 से 10:30)

- 1 कटोरी मौसमी फल - या - फ्रूट सलाद / वेजिटेबल सलाद /
- मुट्ठी भर सूखा मेवा बादाम या अखरोट --

लंच दोपहर(12:00-1:30)

- 2 रोती / (चुपड़ी हुई नहीं) 1 कटोरी चावल (स्टार्च निकाला हुआ)
- 1/2 कटोरी सब्जी
- 1 कटोरी दाल
- 1 कटोरी सलाद
- 1 कटोरी दही /1 गिलास छाछ

स्नेक्स अपराह्न(4:30--5:30)

- सूखे स्नेक्स - या - पाँपकॉर्न / मसूर -
- 1/2 कटोरी -या- उबले हुए कॉर्न-
- 1 कटोरी सूजी उपमा - या -
- 1 कटोरी मौसमी फल फ्रूट सलाद / वेजिटेबल सलाद /

डिनर रात(8:00 - 9:00)

- 1 कप वेजिटेबल सूप खाने के 1 घंटा पहले(
- 1 रोटी /1 कटोरी चावल
- 1/2 कटोरी सब्जी
- 1 कटोरी दाल

- 1 कटोरी सलाद

सोते समय रात)10:30)

- 1 गिलास गुनगुना दूध