

## **Dinh dưỡng cần thiết cho người cao tuổi trong mùa dịch**

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh, cơ thể con người đủ nước sẽ hỗ trợ hệ bài tiết đào thải các chất cặn bã, giúp cho hệ thống miễn dịch khỏe mạnh và làm việc hiệu quả hơn, đồng nghĩa với việc hệ miễn dịch sẽ sớm phát hiện và tiêu diệt mầm bệnh xâm nhập vào cơ thể.

Ngoài nước lọc, người cao tuổi có thể uống theo sở thích các loại nước trái cây, sữa, tuy nhiên cần tránh các đồ uống có chất kích thích như cà phê, bia rượu... Cần đảm bảo ăn chín uống sôi, đủ chất, nên uống nước ấm thay vì nước lạnh.

Đặc biệt trong trường hợp bị sốt, cơ thể người cao tuổi rất nhạy cảm với việc mất nước, do đó việc bổ sung nước bằng đường uống là vô cùng cần thiết. Song song là việc bổ sung các chất điện giải (có sẵn trong các loại nước bù điện giải như Oresol – thuốc hay sử dụng trong tiêu chảy...) hoặc bổ sung từ nước trái cây, rau củ.

### **Ăn các loại thực phẩm giàu đạm:**

Hệ miễn dịch được xây dựng phần lớn từ chất đạm mà cơ thể không thể tự tổng hợp được. Với người cao tuổi, nên ưu tiên các loại chất đạm dễ tiêu hóa, có đầy đủ các acid amin thiết yếu, các loại thực phẩm giàu đạm ít chất béo như ức gà, thịt bò, cá hồi, tôm, trứng gà, sữa... Ngoài ra, để kích thích vị giác hơn, người cao tuổi có thể bổ sung các loại rau, củ, gia vị vào món ăn. Chẳng hạn, tăng cường sử dụng hành, tỏi, gừng, sả, chanh và các loại rau thơm (bạc hà, kinh giới, tía tô...) trong các bữa ăn hàng ngày vì những thực phẩm này có tính kháng khuẩn cao. Việc chú ý tới khẩu vị, sở thích sẽ giúp người cao tuổi ăn ngon miệng, ăn đủ số lượng. Nếu ăn không đủ nên uống thêm các loại sữa bổ sung dinh dưỡng (từ 1 - 2 ly mỗi ngày).

### **Bổ sung vitamin và khoáng chất:**

Nguồn vitamin, khoáng chất tốt nhất là từ rau xanh và hoa quả tươi giúp cho hệ thống miễn dịch hoạt động tích cực và hiệu quả tối ưu. Cụ thể, vitamin C giúp tăng cường sức đề kháng; vitamin nhóm B hỗ trợ chuyển hóa chất đường, tổng hợp protein; vitamin A giúp xây dựng hàng rào phòng thủ, tái tạo, phục hồi niêm mạc đường hô hấp, tiêu hóa, tiết niệu bị tổn thương; vitamin D để chuyển hóa calci cho các hoạt động của tế bào... Chính vì thế, người cao tuổi nên ăn đa dạng thực phẩm, xây dựng khẩu phần hợp lý và lưu ý tăng cường các loại rau xanh, trái cây.

Nếu không có bệnh nền hay lưu ý khác về thức ăn do vấn đề sức khỏe, người cao tuổi nên ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm, không nên ăn kiêng. Đặc biệt, để tăng đề kháng phòng tránh Covid-19, nên ăn đa dạng các loại thực phẩm, thực phẩm nhiều màu sắc và dinh dưỡng phong phú. Hạn chế các thức ăn dầu mỡ, chiên xào, có vị ngọt. Thực ra, những thực phẩm này cung cấp nhiều năng lượng nhưng gây đầy bụng, khó tiêu, không cung cấp đủ đạm và các vitamin cần thiết cho hệ miễn dịch của cơ thể. Bên cạnh đó, cần đảm bảo vệ sinh an toàn thực

phẩm. Các loại thịt, cá, trứng phải được nấu chín hoàn toàn. Nên hạn chế thức ăn nhanh, hoặc đi ăn ngoài hàng quán. Lưu ý, rửa tay trước và sau khi ăn.

**TS.BS. THÂN HÀ NGỌC THỂ**

<http://www.khoahocphothong.com.vn/dinh-duong-can-thiet-cho-nguoi-cao-tuoi-trong-mua-dich-56478.html>