

## Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho người cao tuổi

Một đặc điểm ở người già là do hoạt động ít, khối cơ bắp giảm nên nhu cầu về năng lượng và dinh dưỡng cũng giảm đi, do vậy càng lớn tuổi càng ăn ít hơn lúc trẻ. Mục đích của dinh dưỡng lúc này là nhằm giúp cho người cao tuổi có được một cân nặng hợp lý nhất để duy trì sức khỏe

Người cao tuổi là nhóm dân số từ 60 tuổi trở lên. Khoa học kỹ thuật ngày một phát triển, trình độ chăm sóc y tế và kinh tế cũng ngày càng được nâng cao, dẫn đến tuổi thọ của người dân ngày càng tăng. Theo đó, số lượng người cao tuổi ngày càng nhiều. Để có thể tiếp tục là những người hữu ích cho xã hội, vấn đề dinh dưỡng cho người cao tuổi rất cần được sự quan tâm của gia đình và cộng đồng...

### 1. Vì sao người già cần dinh dưỡng hợp lý?

Theo thời gian, một số hoạt động của bộ máy cơ thể người cao tuổi xuất hiện một vài sự thay đổi. Các giác quan suy giảm hơn như mắt nhìn mờ, mũi ngửi kém, cảm giác ở lưỡi cũng không còn tinh nhạy làm cho việc ăn uống kém ngon. Hơn nữa, các chân răng bắt đầu yếu, cơ xương hàm teo nhão làm cho sức nhai bị 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 bị ảnh hưởng, quá trình đào thải chất độc kém, táo bón xảy ra thường xuyên hơn.

Hiểu biết những khó khăn trong ăn uống ở người cao tuổi, chúng ta có nhiều cách để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng phù hợp với đối tượng này. Tuy nhiên, cũng cần lưu ý một đặc điểm ở người già là do hoạt động ít, khối cơ bắp giảm nên nhu cầu về năng lượng và dinh dưỡng cũng giảm đi, do vậy càng lớn tuổi càng ăn ít hơn lúc trẻ.

Mục đích của dinh dưỡng lúc này là nhằm giúp cho người cao tuổi có được một cân nặng hợp lý nhất để duy trì sức khỏe và không bị các nguy cơ của suy dinh dưỡng hay thừa cân, béo phì.

### 2. Giúp cho người cao tuổi có được một cân nặng hợp lý

Với 3 bữa ăn chính và 2 - 3 bữa phụ xen kẽ những bữa chính, người cao tuổi có thể nhận đủ các chất dinh dưỡng cần quan tâm như sau:

**Chất bột đường:** ngoài cơm, mì, nui... người lớn tuổi nên bớt cơm mà ăn nhiều khoai củ để tăng chất xơ chống táo bón, thải cholesterol thừa, hạn chế nguy cơ tăng đường huyết và ung thư đại tràng. Với các loại bột, sữa, yaourt... trong bữa phụ có thể giúp tăng cường năng lượng và dưỡng chất còn thiếu trong 3 bữa chính.

**Chất béo:** cần hạn chế tối đa mỡ heo, da, óc, đồ lòng gan tim cật. Mỗi tuần chỉ ăn 2 - 3 quả trứng, ăn mỡ cá 2 - 3 lần, dùng dầu thực vật như dầu nành, dầu mè (trừ dầu dừa).

**Chất đạm:** người cao tuổi vẫn cần cung cấp đủ chất đạm với cá, đậu hũ, các loại đậu đỗ, sữa đậu nành. Hạn chế thịt heo mỡ. Ăn tối thiểu 3 bữa thịt, 3 bữa cá mỗi tuần và trung bình khoảng 1 kg thịt, 2 kg cá và 3 kg đậu hũ mỗi tháng.

Tăng cường ăn rau xanh, bí bầu luộc, trái chín ít ngọt rất tốt cho sức khỏe, chống táo bón, hạn chế đường huyết tăng nhanh, kiểm soát cân nặng và chống lão hóa.

Nên sử dụng sữa, mỗi ngày nên uống ít nhất 1 ly sữa ít béo, ít đường. Cần uống nhiều nước và thường xuyên trong ngày, không đợi khát mới uống. Tránh ăn quá no hay nhịn đói lâu, giảm lượng đường, muối trong bữa ăn. Theo dõi cân nặng hàng tháng để điều chỉnh chế độ ăn và vận động, giữ mức cân nặng hợp lý cho sức khỏe.

Mức cân nặng lý tưởng của mỗi người (tính bằng kg) có thể tính bằng cách lấy chiều cao (tính bằng mét) nhân với chính nó rồi nhân với 22. Ví dụ, một người cao 1,6 m thì cân nặng nên có là khoảng 56 kg. Nếu cân nặng thực tế thấp hơn mức này 20% (dưới 47 kg) là suy dinh dưỡng, trên 59 kg là thừa cân và trên 70 kg là béo phì.

Những người có tinh thần lạc quan, hệ thần kinh hoạt động tốt, cơ thể sẽ có thể tự điều chỉnh và thích nghi tốt với những thay đổi ở tuổi già. Vì vậy, người cao tuổi nên tập thể dục vừa sức và đều đặn buổi sáng và buổi tối, nghỉ trưa ngắn 30 phút mỗi ngày và giữ tâm hồn thanh thản, bỏ qua ưu phiền mà vui sống.