

Ăn uống ngày hè với người cao tuổi

Tiết trời nắng nóng, ngột ngạt khiến người cao tuổi (NCT) mệt mỏi, ăn uống kém và khởi phát một số bệnh mạn tính. Nhưng NCT hoàn toàn có thể phòng tránh được nguy cơ bệnh tật do khí hậu gây ra bằng cách sống hợp lý, ăn uống thích hợp và điều độ.

NCT nên giữ chế độ ăn từ 3 - 4 bữa trong một ngày, đồng thời khoảng cách giữa các bữa đều nhau và nên thực hiện tương đối đúng giờ. Nếu NCT trong mỗi một bữa ăn không ăn được đủ số lượng cần thiết nhất là loại tinh bột (glucid) thì nên ăn tăng thêm bữa (xen vào giữa các bữa chính), ví dụ như vào khoảng 9 giờ sáng, 4 - 5 giờ chiều và khoảng 9 giờ tối.

Thức ăn không quá cầu kỳ: trong một ngày NCT nên duy trì được chế độ ăn thịt (chất đạm) với các loại khác nhau (thịt, cá, tôm, cua, đậu phụ...), số lượng khoảng từ 1 - 1,2g/kg cân nặng. Nên ăn cá nhiều hơn ăn thịt, ít nhất ăn từ 2 - 3 lần cá trong một tuần thay cho ăn thịt.

Nên ăn nhiều rau xanh và hoa quả: rau xanh, hoa quả tươi cung cấp các loại sinh tố cần thiết cho cơ thể và chất xơ để giúp cho việc tiêu hóa tốt tránh táo bón.

Uống sữa và nước đều đặn: NCT nên uống khoảng từ 100 - 120 ml sữa, vì sự tiêu hóa của NCT thường kém cho nên cần phân ra uống nhiều lần trong một ngày nhằm tránh rối loạn tiêu hóa. Tuy vậy, đối với loại sữa đặc có đường, nên hạn chế uống. NCT cũng nên uống đủ lượng nước (số lượng nước trong một ngày đêm khoảng từ 1,0 - 1,5 lít là vừa đủ).

Ăn ít loại thịt đỏ như thịt bò, trâu, ngựa, dê, thịt chó... nhất là những người có bệnh về xương khớp (gút), bệnh đái tháo đường.

Hạn chế ăn lòng đỏ trứng gà, trứng vịt, chim cút đối với những NCT có các bệnh về gan, mật (gan nhiễm mỡ, sỏi đường mật...).

Hạn chế ăn các loại thức ăn xào, rán, chiên.

Không nên uống bia, rượu quá nhiều: cũng không nên uống cà phê nhất là vào buổi tối hoặc những NCT có bệnh về tim mạch, bệnh thận, bệnh đường ruột. Các loại đường, bánh kẹo, sôcôla, nước giải khát có gas cũng không nên lạm dụng.

Không nên ăn các thức ăn sống (như rau sống, gỏi cá, nem chua, tiết canh) và mỡ động vật (như mỡ lợn, mỡ bò, mỡ gà...).

Nguồn: Sức khỏe- Đời sống