

(chapter 5)

Semester 3

Geriatric Nutrition

Planning of meals for older people

বৃদ্ধ, বৃদ্ধাদের খাদ্যতালিকা নির্ণয় করার সময় কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ কথা মাথায় রাখতে হবে।

1. শুধুমাত্র ক্যালোরি যুক্ত খাদ্য যথাসম্ভব কম পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে এবং বেশি ক্যালোরি যুক্ত খাদ্য এড়িয়ে চলতে হবে।
2. খাদ্যে যেন প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ লবণ যথেষ্ট পরিমাণে থাকে।
3. শাকসবজি ও ফল অ্যান্টিস্ক্রিডেন্টের গুরুত্বপূর্ণ উৎস, দিনে কমপক্ষে 50gm ফল যেন অব্যাহত থাকে।
4. অতিরিক্ত ফ্যাট যুক্ত খাদ্য ওজন বৃদ্ধি করে, তাই সম্পূর্ণ ফ্যাট যুক্ত খাদ্য এড়িয়ে চলতে হবে।
5. গ্যাস উৎপাদনকারী খাদ্য যেমন সালফার যুক্ত সব্জী ও কিছু ডাল জাতীয় খাদ্য এড়িয়ে চলা উচিত।
6. ভালোভাবে রান্না করা সুস্বাদু ও নরম খাদ্য এক্ষেত্রে পছন্দ করা হয়।
7. খাদ্য যথাসম্ভব কম লবণ ও কম মশলা যুক্ত হতে হবে।
8. ভাজা এবং অতিরিক্ত ক্যালোরি যুক্ত খাদ্য এড়িয়ে চলতে হবে।
9. কফি যুক্ত পানীয় কম গ্রহণ করতে হবে অন্যথা Insomnia য় ভুগতে হবে।
10. উচ্চ তন্তু যুক্ত সব্জী খাদ্য এবং সমগ্র দানাশস্য (যার মধ্যে খাদ্য তন্তু উপস্থিত) খাদ্য তালিকায় অব্যাহত রাখতে হবে।
11. সহজপাচ্য সেদ্ধ খাবার যেমন ইডলি খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে।
12. যথেষ্ট পরিমাণ তরল যেমন জল, দুধ এবং সেদ্ধ খাবার গ্রহণ করতে হবে।
13. মাঠা তোলা দুধ প্রতিদিন 1 গ্লাস করে পান করতে হবে।