

(chapter 5)

Semester 3

Geriatric Nutrition

Nutrition of aged persons

শক্তি (Energy): 35 বছর বয়সের পর BMR কমে যায়। পেশি ক্ষয়ের জন্য এবং অনান্য কলায় সক্রিয়তা কম হবার জন্য। Sarcopenia যা বয়স সম্বন্ধীয় পেশীর ক্ষমতা কমে যাবার জন্য ক্যালোরি চাহিদা হ্রাস পায়। তাই ক্যালোরি গ্রহণ এই সময় সীমিত রাখা দরকার যাতে ওজন বৃদ্ধি না হয়। তাছাড়া অতিরিক্ত ক্যালোরি গ্রহণ এই সময় মোটা হবার কারণও হতে পারে।

কার্বোহাইড্রেট (Carbohydrate): এই বয়সে glucose সহক্ষমতা কমে যাওয়া ডায়াবেটিসের কারণ হতে পারে। ইনসুলিন সহক্ষমতা বৃদ্ধি পাবার জন্য ক্যালোরিগ্রহণ কমমাত্রায় করতে হবে এছাড়া এই সময় কার্বোহাইড্রেট সহক্ষমতা বাড়ানোর জন্য সরল শর্করার তুলনায় জটিল শর্করা বেশি পরিমাণে দিতে হবে। এই সময় সম্পূর্ণ দানাশস্য এবং ডাল খাদ্যশস্যের মধ্যে থাকতে হবে। এটা প্রয়োজনীয় যে খাদ্যের মোট ক্যালোরির 50% কার্বোহাইড্রেট থেকে আসা উচিত।

প্রোটিন(Protein): যেহেতু এই সময় দৈহিক পেশীসমূহ ক্ষয়প্রাপ্ত হয় অথবা পেশীর প্রোটিন সঞ্চয় কমে যায় এবং পেশী প্রোটিন সংশ্লেষণে এ অক্ষম হয়ে পড়ে তাই খাদ্যের মাধ্যমে অতিরিক্ত প্রোটিন এই সময় দেওয়া উচিত। প্রোটিন গ্রহণ এই সময় প্রতিকিলোগ্রাম দেহওজনের জন্য 1gm করে রাখা দরকার যা কম বয়স যাদের তাদের প্রোটিন গ্রহণের সমান, যদিও এই সময় ক্যালোরির চাহিদা কমে যায় কিন্তু খাদ্যে অধিকমাত্রায় প্রোটিন এই সময় থাকা দরকার, এজন্য দুধ অথবা দই অথবা দুগ্ধজাত পদার্থ প্রোটিনের চাহিদা মেটানোর জন্য দরকার। এই সময় মোট ক্যালোরির 11-12 শতাংশ প্রোটিন জাতীয় খাদ্য থেকে আসা উচিত।

লিপিড (Lipid): সামাজিক ব্যাধির অধ্যয়ন থেকে জানা যায় Dementia এবং হৃদরোগ সাধারণত ফ্যাট বেশি গ্রহণের জন্য হয় এবং কম মাছ গ্রহণের জন্য হয়। এই সময় সম্পূর্ণ ফ্যাট গ্রহণের তুলনায় অসম্পূর্ণ ফ্যাট গ্রহণের উপর বেশি জোর দেওয়া দ্রকার, (সম্পূর্ণ ফ্যাট হল নারকেলের শাঁস বা তেল চিটচিটে ফ্যাট জাতীয় পদার্থ এবং অসম্পূর্ণ ফ্যাট হল উদ্ভিজ্জ তেল জাতীয় ফ্যাট) 40 বছর বয়সের অধিক ব্যক্তির অসম্পূর্ণ ফ্যাট অথবা ফ্যাটি অ্যাসিড গ্রহণ করলে তা পড়ে যাওয়া থেকে অথবা বদ হজম, কিডনির কার্যকারিতায় এবং মানসিক পীড়ন থেকে বের হতে সাহায্য করে।

ভিটামিন (Vitamins): এই বয়সের ব্যক্তিদের Vitamin D কম হবার জন্য তাদের ক্যালসিয়াম যুক্ত খাদ্য প্রতিদিন গ্রহণ করা দরকার আবার সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে জানা গেছে যে ব্যক্তির দেহে Vitamin D এর পরিমাণ কম এমন ব্যক্তির PARKINSON রোগের শিকার। অতিরিক্ত চাপ, ধূমপান Vitamin C এর চাহিদা বাড়ায়। এছাড়া Vitamin E অ্যান্টি অক্সিডেন্টের কাজ করে, এই সময় Vitamin E অনাক্রম্যতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এই সময় Vitamin B₆ এবং Vitamin B₁₂ এর চাহিদা অনেক ক্ষেত্রে বৃদ্ধি পায় এবং B₁₂ অভাব এক্ষেত্রে পার্নিসিয়াস অ্যানিমিয়ার কারণ হতে পারে। সম্প্রতি জানা গেছে Vitamin K ALZHEIMER রোগের জন্য দায়ী।

খনিজলবণ (Minerals): যেহেতু এই সময় Vitamin D এর পরিমাণ কম হয় তাই ক্যালসিয়াম এই সময় বেশি পরিমাণ গ্রহণ করা উচিত। 50 বছরের উর্ধ্বে মহিলাদের দৈনিক 800 mg ক্যালসিয়াম গ্রহণ প্রয়োজন, কারণ নিম্নরূপ (a) ক্যালসিয়াম খুব কম পরিমাণে খাদ্য থেকে পাওয়া যায়। (b) বয়স সমন্বীয় হাড়ের ক্ষয়পূরণ এবং এর সাম্যতা বজায় রাখার জন্য। (c) দন্তক্ষয় ও হাড়ের ভাঙ্গন রোধ করার জন্য এবং অতিরিক্ত ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ করার জন্য ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট নেওয়া দরকার। এছাড়া এই সময় মৃদু অ্যানিমিয়া দেখা যায় তার জন্য লৌহের অভাব দায়ী, এই অবস্থায় রক্ত চলাচল কমে যায়, এই সময় লৌহের চাহিদা 30mg দৈনিক হয় যা আয়রন সমৃদ্ধ শুকনো ফল যেমন খেজুর এবং আয়রন সমৃদ্ধ লবণ থেকে পাওয়া যায়, এছাড়া ফুলকপি (কচি অবস্থায়), আগাখি শাক এবং সমগ্র দানাশস্য থেকেও পাওয়া যায়।

জল (Water): বয়স্কদের ক্ষেত্রে জল একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় উপাদান। কিডনির সঠিকভাবে কাজ করার জন্য জলের ভূমিকা অস্বীকার করা যায় না। কিডনির সঠিক কার্যকারিতার জন্য দৈনিক 1.5L জলের প্রয়োজন জল পেরিস্টলসিসে সহায়তা করে যা কোষ্ঠকাঠিন্যের বিরুদ্ধে কাজ করে। জল পাওয়া যায় ফলের রস, সুপ অথবা দুধ থেকে। কিছু ব্যক্তি এই বয়সে তৃষ্ণা কে উপেক্ষা করে এবং দীর্ঘ সময় জল না পান করে থাকে। এতে জলশূন্যতা তৈরী হয় যা মানসিক অবসাদের সৃষ্টি করে, এছাড়া মাথাব্যথা ও ধৈর্যহীনতারও সৃষ্টি করে।

খাদ্যতন্ত (Fiber): খাদ্যতন্ত পেরিস্টলসিসে সাহায্য করে। এছাড়া খাদ্যতন্ত কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে যা অ্যাথেরোস্কেলোসিসে সাহায্য করে। অতিরিক্ত খাদ্যতন্ত লৌহের শোষণে বাধা দেয়, এছাড়া বিভিন্ন রোগ যেমন DIABETES, HYPERTENSION, PARKINSON DISEASE, ATHEROSCLEROSIS, CANCER এবং হাড় ভাঙ্গা অথবা হাড়ে চিড় ধরা, আর্থারাইটিস (খাদ্যগ্রহণ, পরিপাক, শোষণ, আত্তীকরণ এবং বহিঃকরণ) অর্থাৎ পুষ্টিতে প্রভাব ফেলে।