

### رژیم‌های وگن برای افراد بالای پنجاه سال

ما اطلاعات زیادی در مورد عادت‌های غذایی وگن‌های مسن نداریم. این خیلی بد است، چون با افزایش سن نیاز بدن به مواد مغذی تغییر می‌کند، و این نکته در مورد کسانی که از رژیم‌های تغذیه می‌کنند هم صادق است. مهم‌ترین نکته برای تغذیه همه افراد مسن، چه وگن و چه گیروگن، اینست که با افزایش سن نیاز به کالری کاهش پیدا می‌کند، در حالی که میزان نیاز به مواد مغذی ثابت می‌ماند، و حتی نیاز به موادی مثل کلسیم، ویتامین دی، ویتامین ب ۶ و شاید پروتئین بیشتر می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که بعضی از افراد مسن لاکتو اوو و همه‌چیزخوار از فقدان مواد مغذی رنج می‌برند. ما فکر می‌کنیم افراد وگن هم به همین وضعیت دچار باشند.

صحبت کردن در مورد نیازهای غذایی افراد بالای پنجاه سال کار دشواری است، چون افراد عضو این گروه سنی می‌توانند خیلی با هم تفاوت داشته باشند. مسائل مرتبط با تغذیه و مواد غذایی برای افراد پنجاه و

پنج ساله، با همین مسائل در مورد افراد هشتاد و پنج ساله به کلی متفاوتند. مثلاً زنانی که تازه وارد دوران یائسگی شده‌اند، معمولاً دچار اضافه وزن هستند، در حالی که افراد بالای هشتاد سال در دریافت کالری کافی مشکل دارند. این فصل به مسائل مرتبط با تغذیه در دوران پیری اختصاص دارد.

## تغییر نیازهای تغذیه‌ای با بالا رفتن سن

جدول ادامه‌ی فصل تغییرات RDAهای افراد بالای پنجاه سال را نشان می‌دهد. ویتامین ب ۱۲ یکی از موادی است که دریافت آن برای تمام گروه‌های سنی اهمیت دارد. شواهد نشان داده‌اند که بعضی از نشانه‌های پیری مثل کم‌شنوایی، فراموشی، گیجی و افسردگی تا حدودی با کمبود ویتامین ب ۱۲ ارتباط دارند، زیرا این ویتامین نقشی حیاتی در دستگاه عصبی دارد. مصرف کم ویتامین ب ۱۲ می‌تواند خطر دچار شدن به سکته را که یکی از مشکلات سلامتی افراد مسن است، افزایش دهد.

اینجاست که همان‌طوری که در فصل ۳ گفتیم، وگن‌ها از همه چیز خوارها جلو هستند. در سن بالا جذب ویتامین ب ۱۲ از گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ به دلیل تغییرات در سیستم گوارشی، کم می‌شود. این تغییرات که عامل کم شدن جذب ویتامین است، در سی درصد افراد بالای پنجاه سال، و ۳۷ درصد افراد بالای هشتاد سال به چشم می‌خورد<sup>1</sup>. در هر صورت این تغییرات باعث کم شدن جذب ویتامین ب ۱۲ موجود در مکمل‌های خوراکی و غذاهای غنی شده نمی‌شود، به همین دلیل متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند که افراد بالای ۵۰ سال، حداقل نیمی از ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز بدن خود را از این طریق تأمین کنند. البته بسیاری از مردم از این توصیه خبر ندارند. همین جاست که وگن‌ها از همه چیز خوارها جلو می‌افتند، چون اطلاعاتشان در مورد تغذیه و مواد مغذی بیشتر است، و به مصرف مکمل‌های ویتامین ب ۱۲ عادت دارند.

نیاز به ویتامین د در افراد بالای هفتاد سال بیشتر است. یکی از دلایلی اینست که ساخته شدن ویتامین دی با استفاده از نور خورشید در بدن با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد. علاوه بر این جذب کلسیم هم کمتر می‌شود. هنوز محققان بر سر مقدار مورد نیاز کلسیم در سنین مختلف به نتیجه واحدی نرسیده‌اند، با این وجود دریافت کافی ویتامین دی و کلسیم برای پیشگیری از پوکی استخوان در سنین بالا ضروری است. در حال حاضر مصرف ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز کلسیم برای افراد بالای پنجاه سال توصیه می‌شود، اما تحقیقات نشان داده‌اند که برای پیشگیری از پوکی استخوان باید مصرف کلسیم کمی از این مقدار بیشتر باشد<sup>2</sup>. البته افراد مسن، چه وگن و چه غیر وگن باید برای دریافت مقدار بهینه کلسیم، مکمل مصرف کنند.

در مورد میزان نیاز پروتئین افراد مسن هم هنوز توافقی صورت نگرفته است. دریافت کالری کمتر در این سنین باعث می‌شود که میزان نیاز به پروتئین بیشتر شود، و جذب پروتئین هم با بالا رفتن سن کمتر می‌شود. شورای تغذیه امریکا مصرف بیشتر پروتئین را توصیه نمی‌کند، اما بعضی از محققان معتقدند که لازم است حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد (به نسبت پروتئین مصرفی سن متوسط) به پروتئین مصرفی افراد مسن اضافه شود<sup>3</sup>. نیاز وگن‌ها به پروتئین نسبت به همه چیز خوارها بیشتر است، به همین دلیل افراد مسن وگن باید حتماً از مقدار زیادی پروتئین در تغذیه خود استفاده کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف بالای پروتئین همراه با انجام ورزش‌های استقامتی مثل وزنه‌برداری می‌تواند در کند کردن کاهش حجم عضلات، که با بالا رفتن سن تشدید می‌شود، موثر باشد<sup>4</sup>. مکمل‌های پروتئین می‌توانند در حفظ سلامت استخوانی در سنین بالا هم مفید باشند.

RDA ویتامین ب ۶ افراد مسن بیشتر است. این مسئله برای وگن‌هایی که از انواع متنوع غذاهای

گیاهی استفاده می‌کنند، مشکلی به وجود نمی‌آورد.

یک ویژگی در زنان مسن باعث آسان‌تر شدن برنامه‌ریزی غذایی برای آنها می‌شود و آن شروع دوران یائسگی است. در این دوران به دلیل توقف قاعدگی میزان نیاز بدن به آهن به نصف کاهش پیدا می‌کند، چون دیگر آهن بدن آنها از طریق خونریزی ماهیانه دفع نمی‌شود.

اما مشکلات مرتبط با برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای افراد مسن، به مسائل ناشی از تغییرات در نیازهای تغذیه‌ای محدود نمی‌شود. در این سن به دلیل کاهش پرزهای چشایی در زبان و کاهش حس بویایی، حساسیت چشایی افراد هم از بین می‌رود یا کم می‌شود. این مسأله ممکن است به خطرانی جدی مثل شور خوردن غذاها، یا بی‌اشتهایی منجر شود. به هر صورت اگر غذا طعم خوبی نداشته باشد، خوردن آن آسان نیست.

تغییر در سبک زندگی هم می‌تواند اثر بزرگی در انتخاب‌های غذایی داشته باشد. افراد پیری که تنها زندگی می‌کنند، میل به آشپزی و غذاخوردن را از دست می‌دهند. البته گاهی همسایه‌های این افراد برای‌شان غذا می‌آورند، یا می‌شود از سرویس تحویل غذا در خانه استفاده کرد، اما هر دوی این گزینه‌ها عموماً فاقد انتخاب‌های غذایی برای یک وگن هستند. در فصل ۸ دستورهایی برای غذاهای آسان و راحت را دیدید که برای آشپزی‌های تک‌نفره مناسب هستند.

## نکته‌هایی برای وگن‌های مسن

- مراقب میزان کالری مصرفی خود باشید. با بالا رفتن سن میزان نیاز شما به کالری کم می‌شود، و بهتر است این کاهش را با کم کردن از انرژی مصرفی، یا بهتر از آن، با ورزش کردن، عملی کنید.

- مصرف غذاهای بی‌ارزش از جهت مواد مغذی را کم کنید. این کار برای همه مفید است، اما برای افراد مسن که باید با کاستن از کالری وزن خود را کم کنند، حیاتی است. در این سن باید بیشترین بهره را از هر کالری غذایی که مصرف می‌کنید ببرید، و از غذاهای گیاهی کامل و غنی‌شده برای تأمین نیازهای بدن خود به مواد مغذی استفاده کنید.
- از غذاهای سرشار از ویتامین ب ۶ مثل کرن‌فلکس‌های تهیه‌شده از سیوس گندم، سیب‌زمینی، آب گوجه‌فرنگی، موز، انجیر، نخود و گوشت‌های گیاهی که از سویا درست شده‌اند، استفاده کنید.
- از مکمل خوراکی ویتامین دی استفاده کنید. تأمین نیاز بدن به این ویتامین برای افراد وگن و همه‌چیزخوار صرفاً از این راه ممکن است.
- سعی کنید در روز حداقل ۸ واحد از غذاهای سرشار از کلسیم که در راهنمای غذایی وگن آورده‌ایم، بخورید. اگر کلسیم مصرفی شما در روز کمتر از این مقدار است، بهتر است مکمل مصرف کنید.
- دوباره می‌گوییم که شما در هر سن و سالی باشید، مصرف یک مکمل خوراکی حاوی ویتامین ب ۱۲ (جویدنی یا زیرزبانی) یا مقدار کافی غذاهای غنی شده با ویتامین ب ۱۲ برای‌تان ضروری است.
- میزان پروتئین دریافتی خود را با مصرف غذاهایی مثل گیاهان دولپه‌ای، کره تهیه‌شده از دانه‌های روغنی و محصولات غذایی تهیه‌شده از سویا بالا ببرید. به جای برنج و جو از کینوا استفاده کنید، چون این گیاه در بین دانه‌های نشاسته‌ای بیشترین پروتئین را دارد.
- از چاشنی‌ها و ادویه‌های کم‌نمکی استفاده کنید که به غذای شما عطر و بو بدهند. اگر غذاهای تند دوست دارید، می‌توانید از سس سالسا یا فلفل قرمز استفاده کنید، یا حبوبات را با پودر کاری بخورید.

- نوشیدن آب به مقدار کافی را فراموش نکنید. اکثر افراد مسن به اندازه کافی مایعات مصرف نمی‌کنند.

## وگن صرفه‌جو

اگر شما هم مثل خیلی از افراد مسن دیگری، با درآمدی ثابت زندگی می‌کنید، ممکن است لازم باشد که در مخارج خورد و خوراک صرفه‌جویی کنید. بهترین کالاهای موجود در سبد خرید یک وگن عبارتند از: سیب‌زمینی، حبوبات، سبزیجات منجمد (که مقدار مغذی آنها درست برابر با سبزیجات تازه است)، کره بادام‌زمینی، برنج قهوه‌ای و جو دوسر. دانه‌های نشاسته‌ای بدون سبوس از نوع کامل آن ارزان‌ترند، و اگر بودجه شما زیاد نیست مصرف گاه و بیگاه برنج سفید و ماکارونی معمولی هیچ ایرادی ندارد. در فصل ۸ نکته‌های دیگری در مورد برنامه‌ریزی برای یک رژیم وگن سالم بیان شده است. منوی ادامه هم از غذاهای ارزان‌تر و راحت‌تر برای پخت تشکیل شده است.

تغییرات در نیاز بدن به مواد مغذی با بالا رفتن سن						
۷۰ به بالا		۷۰-۵۱		۳۱-۵۰		
مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	
1200	1200	1200	1200	1000	1000	AI کلسیم (میلیگرم)
800	800	600	600	600	600	AI ویتامین دی (IU)

20	30	20	30	25	35	AI کروم (میکروگرم)
8	8	8	8	18	8	RDA آهن (میلیگرم)
14	14	14	14	33	14	RDA آهن به میلیگرم برای گیاهخواران
1.5	1.7	1.5	1.7	1.3	1.3	RDA ویتامین ب ۶ (میلیگرم)
2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	RDA ویتامین ب ۱۲ (میکروگرم)

### محافظت از قوای ادراکی<sup>۱</sup>

تغذیه در تمام جنبه‌های سلامت افراد سالخورده، از جمله عملکرد ادراکی نقش دارد. هیچ اطلاعاتی در مورد عملکرد شناختی در وگن‌های سالخورده در دست نیست، اما مشخص شده است که در بین پیروان کلیسای منتظران ظهور روز هفتم<sup>۲</sup>، کسانی که گوشت می‌خوردند، دو برابر بیشتر از کسانی که گوشت نمی‌خوردند، به بیماری زوال عقل مبتلا شده‌اند.<sup>۵</sup>

کاهش شناخت می‌تواند تا حدودی در نتیجه تولید رادیکال‌های آزاد، که به شکل طبیعی در اثر سوخت و ساز در بدن ایجاد می‌شود، به وجود بیاید. آنتی‌اکسیدان‌ها، که مواد مغذی مثل ویتامین ث و بتاکاروتن و بعضی از مواد شیمیایی دیگر موجود در گیاهان را شامل می‌شوند، می‌توانند این رادیکال‌های آزاد را خنثی، و از عملکرد شناختی محافظت کنند. بر اساس بعضی تحقیقات وگن‌ها نسبت به دیگران مقدار آنتی‌اکسیدان بیشتری در بدن خود دارند.<sup>۶</sup>

<sup>i</sup>Cognitive function

ii Seventh-day adventist، یکی از مذاهب مسیحیت پروتستان که پیروانش از خوردن گوشت‌های ناپاک مثل خوک، یا هر نوع گوشتی اجتناب می‌کنند

مقدار زیاد هوموسیستئین ممکن است به کاهش شناخت بیانجامد، پس مصرف مقدار مناسب ویتامین ب ۱۲، ویتامین ب ۶ و فولات الزامی است. هنوز توافقی بر سر نقش چربی های امگا ۳ و نقش شان در حفظ سلامت شناختی صورت نگرفته است، اما به وگن های بالای شصت سال توصیه می کنیم هر روز مکملی حاوی ۲۰۰ تا ۳۰۰ میکروگرم DHA مصرف کنند.

فاکتورهای غیر غذایی هم نقش مهمی در جوان نگاه داشتن مغز ایفا می کنند. ورزش کردن خیلی مهم است، و بهتر است مغزتان را با فعالیت هایی مثل مطالعه، حل کردن جدول یا یادگیری مهارت های جدید مشغول نگه دارید.

نکته هایی برای محافظت از عملکرد ادراکی:

- اگر چه بارها تکرار کرده ایم، باز هم می گوئیم که باید در رژیم خود یک منبع مطمئن ویتامین ب ۱۲ بگنجانید.
- با خوردن مقدار زیادی میوه و سبزی مصرف آنتی اکسیدان خود را بالا ببرید.
- هر روز یک مکمل خوراکی حاوی ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم DHA مصرف کنید.
- با ورزش های روزانه مثل پیاده روی، وزنه برداری یا رفتن به باشگاه بدن خود را فعال نگه دارید.
- فعالیت های ذهنی را هم فراموش نکنید: جدول یا سودوکو حل کنید، بازی بریج یاد بگیرید یا یک زبان جدید بیاموزید.



این منوی ساده برای افراد مسن طراحی شده است، و مقدار مواد مغذی مصرفی آنها را با غذاهایی ساده و ارزان فراهم می‌کند.

#### صبحانه:

➤ ۱ پیمانه کرن‌فلکس سبوس گندم

➤ نیم‌پیمانه شیر سویای غنی شده

➤ ۱ موز حلقه شده

#### میان‌وعده:

➤ نصف یک مافین انگلیسی تهیه شده از آرد گندم کامل

➤ ۱ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی

➤ نیم‌پیمانه انگور

#### ناهار:

➤ ۱ پیمانه سوپ لوبیای سیاه همراه با آووکادو و گوجه‌فرنگی خرد شده

➤ حلقه‌های گوجه‌فرنگی

➤ ۱ برش نان تست گندم کامل با ۱ قاشق چایخوری مارگارین

#### میان‌وعده:

➤ ۲ عدد نان کراکر

➤ ۱ پیمانه آب پرتقال غنی شده با کلسیم

شام:

➤ ۱ عدد سیب زمینی تنوری کوچک

➤ نیم پیمانه توفوی پخته

➤ ۱ پیمانه کولارد بخارپز

➤ سالاد سبزیجات با سس سرکه

➤ نیم پیمانه بستنی وگن

1S. D. Krasinski, R. M. Russell, I. M. Samloff, et al., "Fundic Atrophic Gastritis in an Elderly Population: Effect on Hemoglobin and Several Serum Nutritional Indicators," *Journal of the American Geriatrics Society* 34, no. 11 (1986): 800–06.

2B. M. Tang, G. D. Eslick, C. Nowson, C. Smith, and A. Bensoussan, "Use of Calcium or Calcium in Combination with Vitamin D Supplementation to Prevent Fractures and Bone Loss in People Aged 50 Years and Older: A Metaanalysis," *Lancet* 370, no. 9588 (2007): 657–66.

3W. W. Campbell, "Dietary Protein Requirements of Older People: Is the RDA Adequate?" *Nutrition Today* 31 (1996): 192–97.

4W. W. Campbell, "Synergistic Use of Higher-Protein Diets or Nutritional Supplements with Resistance Training to Counter Sarcopenia," *Nutrition Reviews* 65, no. 9 (2007): 416–22.

5P. Glem, W. L. Beeson, and G. E. Fraser, "The Incidence of Dementia and Intake of Animal Products: Preliminary Findings from the Adventist Health Study," *Neuroepidemiology* 12 (1993): 28–36.

6A. T. Hostmark, E. Lystad, O. D. Vellar, K. Hovi, and J. E. Berg, "Reduced Plasma Fibrinogen, Serum Peroxides, Lipids, and Apolipoproteins after a 3-Week Vegetarian Diet," *Plant Foods for Human Nutrition* 43, no. 1 (1993): 55–61.