



شادفر

سوپ ورمیشل یا سوپ رشته فرنگی جز آن دسته از غذاهایی است که تقریباً همه ما با آن آشنایی داریم و مانند انواع سوپ، خواص کم نظیری دارد. برای تهیه این سوپ خوشمزه که جزو غذاهای مفید در رژیم غذایی سالمندان است با ما همراه شوید.



- مواد مورد نیاز
- سینه مرغ: ۱ عدد
- پیاز: ۲ عدد
- هویج: ۱ عدد
- ورمیشل: ۱ پیمانه
- سیب زمینی: ۱ عدد
- رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک: به میزان لازم
- فلفل سیاه: به میزان لازم
- زرد چوبه: به میزان لازم
- سیر: به میزان لازم

دستور پخت

یک قابلمه مناسب در آتش قرار می دهیم و یک عدد پیاز خرد شده، ادویه های مورد نظر و یک عدد سینه مرغ را درون آن می ریزیم. آب به میزانی که روی مرغ را بپوشاند اضافه و در قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم تا بجوشد. در ظرف مناسب دیگری عدد پیاز، یک عدد هویج و یک عدد سیب زمینی را نگینی خرد می کنیم. روغن و فلفل سیاه، نمک و زرد چوبه به میزان لازم را به آن ها اضافه می کنیم و سپس کمی تفت می دهیم و به آن دو قاشق غذاخوری رب گوجه اضافه می کنیم. مرغ آماده شده در مرحله نخست را در ظرفی مناسب ریش کرده و سپس همراه دو قاشق غذاخوری جعفری، یک پیمانه ورمیشل به سوپ اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا سوپ روی حرارت آماده شود.

فوت و فن های تهیه سوپ ورمیشل

- می توانید به جای مرغ از عصاره مرغ استفاده کنید.
- در زمان پخت با توجه به ذائقه خود از لیمو تازه هم می توانید استفاده کنید.
- مواد اولیه سوپ سلیقه ای است و می توانید آن ها را تغییر دهید.

نکته روز

توصیه هایی برای تغذیه سالمندان

شادفر

- افراد سالمند باید از خوردن غذای زیاد در یک وعده بپرهیزند. بهتر است حجم غذا به جای وعده های مختلف تقسیم و به دفعات میل شود تا به دستگاه گوارش وید نشان آسیب وارد نشود.
- ویتامین D در سلامت بدن سالمند نقش بسیار مهمی دارد. به همین دلیل بهتر است سالمندان روزانه نیم ساعت زیر نور خورشید قرار بگیرند. در وعده های غذایی شان هم موادی که حاوی ویتامین D است باید بیشتر گنجانده شود.
- سالمندان بهتر است از خوردن غذاهایی مانند نیمرو، حیواناتی که کم پخته می شوند، سبزی های نفاخ مانند پیاز یا کلم، و شلغم و غذاهای سرخ شده و چرب و انواع سس ها بپرهیزند.
- به منظور جلوگیری از نفخ بهتر است از خوردن مایعات و نوشیدنی به همراه غذا جلوگیری کنند.
- خوردن مواد غذایی فیبر دار مانند سیب، کاهو و سبزیجات در طول روز می تواند در کاهش چربی خون سالمندان تأثیر مثبتی داشته باشد.
- هر شب قبل از خواب، نوشیدن یک لیوان شیر ولرم به تأمین کلسیم مورد نیاز بدن سالمندان کمک می کند.
- افراد سالمند به دلیل کهولت سن و نداشتن دندان در بلعیدن غذا مشکل دارند. به همین دلیل بهتر است غذایشان را به صورت کاملاً پخته و نرم شده میل کنند.



سازوکار سالمندی پیش از میان سالی

برای کیفیت بخشی به زندگی در دوره سالمندی باید پیش از میان سالی سبک زندگی را تغییر داد

سمیرا شاهیان دوستی می گفت سالمندی غالب ما آدم ها برابر است با تغییر در اسکلت استخوانی و شکستگی لگن و درد سرهای بعد از آن. دلیلش هم این است که اصلاً تا پیش از میان سالی، خوراکی های لازم در رژیم غذایی و ورزش را در سبک زندگی خود نمی گنجانیم تا در دوره سالمندی بخواهیم به آن پایبند باشیم. دکتر سید مجید حسینی، متخصص داخلی هم بر این باور است که علت ابتلای افراد سی و پنج، چهل ساله به بالا به دایب نوع ۲، فشار خون و چربی در بیشتر موارد معمولاً به نوع تغذیه، میزان فعالیت، چاقی و استرس ارتباط دارد. البته در همه این ها زمینه های ارثی و استعداد های خانوادگی هم وجود دارد. ولی بیشتر سبک زندگی نادرست مانند پر خوری زیان آور یا کم خوری غیر سودمند، استراحت ناکافی، فعالیت های خارج از معمول مانند شیفت شب و تنش های روحی هستند که می توانند از کنترل خارج شوند و عواقب زیادی برای سلامتی داشته باشند. توضیحات بیشتر از زبان این متخصص و در اهمیت تغییر سبک زندگی برای داشتن دوره سالمندی سالم را در ادامه می خوانید.



طرح: مجید صالحی

بیماری های مزمن را کنترل کنید

بیماری های مزمن خیلی وقت ها بدون نشانه و نامحسوس می آیند و فرد را غافل گیر و مبتلا می کنند. در این طور مواقع تا آزمایش خون یا تشخیص اتفاقی پزشک نباشد، فرد هم متوجه نمی شود که دیابت نوع ۲ یا فشار و چربی خون بالای دارد. در ارتباط با هر کدام از این بیماری های مزمن، پس از اثبات ابتلا، فرد باید زیر نظر پزشک قرار بگیرد و برای جلوگیری از عوارضی مانند بیماری های قلبی عروقی، مغزی و کلیوی با نظر پزشک دارو را شروع کند. معمولاً مصرف دارو در این گونه بیماری های مزمن باید دائمی باشد. ولی با تغییر سبک زندگی و داشتن پرهیز های غذایی دز و وعده های مصرف دارو هم تغییر می کند. در نظر داشته باشید در رابطه با بیماری های کنترل شونده ای که نام بردیم هیچ وقت نباید فرد خود سرانه مصرف دارو را قطع کند، زیرا این بیماری ها به طور ناگهانی وضعیت سلامتی را برهم می زنند و عواقب جبران ناپذیری به جا می گذارند. توجه به توصیه های زیر هم اهمیت دارد.

- مواد نشاسته ای مانند برنج و ماکارانی و سیب زمینی را به مقدار کمتری نسبت به گذشته مصرف کنید.
- از مصرف چربی پرهیز ید و بیشتر به خوردن مواد پروتئینی و سبزیجات روی بیاورید.
- تغذیه را با حذف نمک و مواد قندی کنترل کنید.
- مصرف داروهای ضروری مانند قرص متفورمین برای دیابتی ها را به تعویق نیندازید.
- با استراحت و دوری از استرس مقدار مصرف قرص ها را با مشورت پزشک کم کنید.
- ورزش سبک و روزانه داشته باشید.

بیماری مورد نظر شما یافت نشد!

پزشکان و متخصصان طب نوین بر این باورند اکنون که دسترسی افراد به شبکه جهانی اینترنت فضایی مجازی بیشتر شده است، افراد به جای کمک گرفتن از خود درمانی های خانگی، مستقیم به جست و جود اینترنت می پردازند و می خواهند از این طریق پاسخخی در خور برای مشکل جسمی خود بیابند، در حالی که زبان این کار به همان اندازه رفتار گذشتگان است. برای بهبود بیماری های مزمن هرگز نباید در حین درمان های دارویی، به شکل خود سرانه به افراد کم اطلاع یا داروهای گیاهی روی بیاورند، زیرا نه تنها ممکن است اثر مثبت نداشته باشد که اثر سوء هم دارد. البته اقدامات درمانی پزشکان طب سنتی در کنار طب نوین می تواند مفید باشد.



همکاری های اجتماعی داشته باشید

از آنجا که سالمندی با بازنشستگی و اوقات فراغت بیشتر همراه است، بهتر است تا پیش از رسیدن به این دوره از میان سالی برنامه ریزی ای برای مشارکت در فعالیت های اجتماعی داشته باشید. برای نمونه در سمن های عام المنفعه، گروه فرهنگی مساجد، گروه خیران و... عضو شوید و در چنین کارهایی حضور داشته باشید. صدا البته که مسئولان هم باید زمینه هایی در این خصوص فراهم کنند.

پرهیز های غذایی داشته باشید

- اضافه وزن های افراطی جلوگیری شود. چند توصیه خوراکی در این خصوص مؤثر است:
- از مواد غذایی طبیعی تر استفاده کنید.
- در طول زندگی از سبزیجات و گوشت های فریز نشده استفاده کنید.
- غذاهای آبپز و بخار پز مصرف کنید و از خوردن سرخ شدنی هایی با روغن زیاد خودداری کنید.

همین طور که سن شناسنامه ای فرد بالایی رود سن دستگاه های بدنش هم بالایی رود و از توانمندی آن ها کاسته می شود. این موضوع در خصوص دستگاه های قلب و عروق، تنفسی، کلیه و... صادق است و اهمیت زیادی دارد. در دوره سالمندی دستگاه های تنفسی، قلبی، کلیوی و مغز فعالیتشان ضعیف می شود و از این رو باید با کمک به سوخت و ساز مناسب از



به اندازه کافی بخوابید

سالمندان معمولاً به دلیل بیماری و مشکلات اضطرابی کیفیت خواب مطلوبی ندارند و طول خواب شبانه در آن ها کم می شود که البته این موضوع با توجه به مزاج افراد متفاوت است. توصیه می شود سر شب شام را میل کنید و زود به رختخواب بروید. نوشیدن شیر گرم هم می تواند به بهبود خواب کمک کند.

راه بروید و ورزش کنید

در افراد سالمند ارتباط وجود دارد. همچنین در تحقیق دیگری ثابت شده است که هشت هفته ورزش در آب سبب افزایش معنی دار کیفیت زندگی، بهبود شاخص توده بدنی و همچنین شاخص های قلبی و عروقی در زنان میان سال می شود. به همین دلیل اگر هر فردی تا پیش از دوره سالمندی بتواند متناسب با شرایط جسمانی خودش، ورزش های هوازی یا حتی روزی یک ساعت پیاده روی منظم را در سبک زندگی اش بگنجانند نه تنها از اضافه وزن در دوره پیری جلوگیری می کند بلکه سلامت تر هم می ماند. فراموش نکنید هر چه بیشتر راه بروید، طول عمرتان هم بیشتر می شود.



آرامش قلبی داشته باشید

جز در مواردی که ضروری است، نمی تواند کمک کننده باشد بلکه سایر بیماری ها را هم تشدید می کند. بهتر است برای رسیدن به آرامش قلبی و امنیت روحی، از مسائل متفرقه مانند تجملات دوری و بیشتر به معنویات توجه کنید.

زندگی اجتماعی سالم را تقویت کنید

است باید ورزش همگانی گسترش پیدا کند، استفاده از خودروهای تک سرنشین کم شود، مواد غذایی با حداقل مواد افزودنی تهیه شود. در مجموع باید به شیوه ای در اجتماع زندگی کنیم که برای افراد زمینه ابتلا به بیماری و سایر اختلالات روحی را به وجود نیاوریم.

در جامعه پیشرفته و ماشینی فعلی هر روز بر بار ترافیک خودروها در خیابان ها و حجم آلاینده ها در اتمسفر افزوده می شود که زمینه ای برای بروز بیماری های قلبی عروقی است. بنابراین در زندگی اجتماعی سالم که بر پایه همدلی و احساس مسئولیت نسبت به یکدیگر

