

توصیه های کاربردی برای سالم پیر شدن

- حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی بدن و پیشگیری از کاهش یا افزایش وزن.
- مصرف غذاها به صورت آب پز ، بخار پز، کباب شده یا تنوری.
- مصرف نکردن غذاهای چرب و سرخ شده .
- مصرف غذاهای متنوع و حاوی فیبر مانند حبوبات ، غلات و انواع سبزی ها یا میوه به صورت خام یا پخته.
- مصرف روزانه حداقل ۲ سهم از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر.
- کاهش مصرف نمک، چربی ها و استفاده از روغن های مایع مانند روغن زیتون آفتابگردان- کلزا - ذرت به جای روغن جامد.
- کاهش مصرف گوشت قرمز ، مصرف گوشت مرغ، ماهی و سویا.
- نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب و کاهش مصرف قهوه و چای به خصوص در ساعات پایانی روز .
- مصرف مکمل های حاوی ویتامین و مواد معدنی.
- عدم استفاده خودسرانه دارو ، مصرف دارو با مجوز پزشک.
- عدم استعمال سیگار و سایر دخانیات.
- انجام فعالیت های بدنی منظم (به خصوص پیاده روی) گردش در هوای آزاد و استفاده از نور مستقیم آفتاب.
- انجام فعالیت های اجتماعی و حضور در جمع دوستان و تقویت مهارت های های ذهنی مانند: مطالعه، نوشتن، بازی شطرنج و ...

