

Alimentar os anos com Saúde

Fazer uma alimentação saudável é fundamental. Saiba como pode adaptar o que come à idade que tem.

O ORGANISMO MUDA...

...MUDAM OS HÁBITOS

Ao longo da vida acontecem muitas mudanças no nosso organismo que devem ser acompanhadas de alterações nos hábitos alimentares.

Por esta razão, é ainda mais importante fazer uma alimentação saudável e variada, mas adaptando o que se come à idade que se tem.

COMER BEM... COMER MELHOR

Com o passar dos anos é natural sentir menos apetite. É por isso natural que coma menos quantidade ou haja tentação para fazer menos refeições. Mais importante do que a quantidade é a qualidade do que se come.

UMA AJUDA EXTRA

Quando a ingestão de alimentos é muito reduzida deve complementar-se as refeições com alimentos mais ricos e fáceis de comer, como pudins e batidos. Nestas situações existem na farmácia produtos especialmente preparados em função das necessidades dos idosos e que podem ajudar.

E QUANDO NÃO HÁ APETITE...

- Procure fazer refeições acompanhado;
- Coma pequenas quantidades, mas aumente o número de refeições ao longo do dia;
- Procure variar a ementa e adicione condimentos novos para tornar os alimentos mais apetitosos sem ter de recorrer ao sal ou ao açúcar, que dever ser ingeridos em quantidade reduzida.

As melhores escolhas garantem uma alimentação adequada com:

- **Vegetais, frutas e cereais integrais** - são boas fontes de fibra, necessária para prevenir a prisão de ventre e doenças como as cardiovasculares e a diabetes;
- **Leite e derivados magros** - têm cálcio e vitamina D, que fortalecem ossos e articulações, bem como proteínas, potássio e vitamina B12 que por vezes está em falta no idoso;
- **Carne magra ou peixe**, fontes de proteínas e ferro, devem ser consumidos diariamente e com preferência para o peixe, mas diversificando. Os ovos são também uma boa fonte de proteínas;
- O pão, principalmente o de mistura e o integral, deve acompanhar as refeições, assim como o arroz, o feijão, o grão e as massas integrais. As leguminosas (feijão, lentilhas por exemplo) têm um papel muito importante na alimentação, devido ao seu teor em fibra, sem colesterol e ricas em proteínas.

A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

Beber muita água (cerca de 6 a 8 copos de água por dia), simples ou em sumos, chá ou sopa, é muito importante. Com o envelhecimento pode perder-se a capacidade de sentir sede e em consequência desidratar facilmente. Beba mesmo quando não sente sede, podendo a necessidade de água ser regulada tendo em conta a cor da urina, que deve ser clara.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Uma boa alimentação é essencial para a saúde. A nutrição é uma área relevante no aconselhamento farmacêutico e esta farmácia um espaço privilegiado para prestar informação sobre uma alimentação saudável em qualquer idade.