



Alimentação Na Terceira Idade

Com a chegada da terceira idade, a partir dos 65 anos, as estruturas orgânicas e a sua atividade, bem como a construção estrutural e biológica do indivíduo entram em perda, não superando os ritmos de destruição e de debilidade funcional. Os fatores mais comuns de envelhecimento são: genéticos, ambientais (nutricionais) e de estilo de vida. Por isso é fundamental manter uma alimentação equilibrada nesta fase da vida, que tem como objetivo principal prolongar a vida e impedir doenças.

A alimentação na terceira idade dever ser composta da seguinte maneira:

- Ingira de seis a oito copos de água por dia. A partir dos 60 anos aumenta a propensão da pessoa ficar desidratada. Deve-se beber muitos líquidos especialmente quando o tempo estiver quente. Esta regra é muito importante. E não espere sentir sede para beber água. A sede não é um sinal que traduza as necessidades orgânicas e, por isso, é importante beber mesmo quando não se tem sede. Beba água ou bebidas não açucaradas, como sucos ou chá.
- Alimente-se a cada três horas, alternando, entre uma refeição e outra, frutas e chás. Realize, por dia, 3 a 5 refeições em horas certas; isto o ajudará a lembrar-se mais facilmente do que comeu e em que quantidade. Não coma demasiado, nem coma coisas que não são necessárias.
- Utilize ervas na alimentação. Use ervas, alecrim, salsinha, coentro, orégano e gengibre, entre outras; Elas são ótimas para acentuar o sabor dos alimentos, além de serem boas alternativas no lugar do sal.
- Não coma açúcar em excesso. Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.

- Reduza as gorduras e os alimentos gordos. Não beba mais do que um copo de vinho ou de cerveja por dia, de preferência ao almoço. Reduza o consumo de carne com gordura aparente, e reserve a salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.

- Prefira os alimentos cozidos, pois facilitam a mastigação. Procure sempre variar, devido a estes tipos de alimentos contêm menos vitaminas, sais minerais e fibras. Passe a comer produtos mais macios, como ovos, laticínios ou papas (feitas de arroz, massas, cereais). Coma alimentos que não seja necessário mastigar, como, por exemplo, sucos de fruta e de vegetais, ou cozinhe o peixe, a carne e os vegetais até ficarem bem macios e depois, se achar necessário, pode esmagá-los ou picá-los. Privilegie também pratos cremosos, como sopas, purês, carne moída, frango desfiado, peixes, panquecas, macarrão, etc.

- Na terceira idade a visão geralmente está mais debilitada, dificultando a escolha dos alimentos. Neste caso, procure fazer, sempre que possível, suas compras acompanhado. Na escolha, opte por preparações mais coloridas que possibilitem um melhor estímulo visual.

- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia.

- Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.

- Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.

FONTE