

वृद्धापकाळातील आहार नियोजन



डॉ. आशा आर्य

(सहयोगी प्राध्यापक)

डॉ. रोहीणी देवी

(प्राध्यापक व विभाग प्रमुख)



अन्न व पोषण विभाग
गृहविज्ञान महाविद्यालय,



मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

मानवी जीवनाचा प्रवास बाल्य, तारुण्य आणि वृद्धावस्थेतून होतो. वृद्धावस्था ही या प्रवासाचा शेवटचा टप्पा होय. वयाची ६० वर्षे पूर्ण केलेल्या व्यक्तीला वृद्ध असे संबोधण्यात येते. वृद्धत्व ही एक नैसर्गिक अशी जैविक क्रिया आहे. वयवृद्धी सोबत शारीरिक कार्यामध्ये घट होत जाते. यामुळे शरीरांतर्गत आणि बाह्यस्वरूपात बदल आढळून येतात. वृद्धत्वामुळे शरीरातील विशीष्ट अवयवांची झीज व्हायला सुरवात होते. तसेच व्यक्तीची काम करण्याची क्षमता कमी होत जाते. शारीरिक कार्य कमी झाल्यामुळे चयापचयाची क्रिया मंदावते त्यामुळे उर्जेची गरज कमी होते. शिवाय सेवन केलेले अन्न लवकर न पचणे, एकटे पणा जाणवणे, असुरक्षिततेची भावना निर्माण होणे, या सर्व गोष्टींमुळे व शारीरिक बदलांमुळे वृद्ध व्यक्तीच्या आहारावर व पोषण दर्जावर परिणाम होतो. या सर्व गोष्टींचा परिणाम त्यांच्या आरोग्यावर होतो व ते रक्तक्षय, मधुमेह, उच्चरक्तदाब, हृदयरोग इत्यादी आजारांना बळी पडू शकतात. कांही वृद्ध व्यक्तींचा खाण्याकडे जास्त कल नसतो आणि याचे पर्यावसन आहाराकडे दुर्लक्ष करण्यात होते. त्यामुळे वृद्धापकाळात कुपोषणाची समस्या उदभवू शकते. याविरुद्ध काही वृद्ध व्यक्तींमध्ये जास्त प्रमाणात आहार घेण्यामुळे स्थुलता आढळते. हे सर्व टाळण्यासाठी वृद्ध व्यक्तींना योग्य व समतोल आहार देण्याची अत्यंत आवश्यकता असते.

वृद्ध व्यक्तीच्या आहारातून त्यांच्या शरीरास आवश्यक असणाऱ्या पोषक तत्वांचा योग्य प्रमाणात पुरवठा होईल याची खबरदारी घ्यावी. पुर्वीपेक्षा शरीरास लागणाऱ्या उर्जेची गरज कमी झालेली असली तरी प्रथीने, जीवनसत्वे व खनिजे यांच्या गरजेत फारसा फरक पडत नाही हे लक्षात ठेऊन आहार व्यवस्थापन करावे.

प्रमाणशीर वजन असणाऱ्या वृद्ध व्यक्तीला दर दिवशी आवश्यक असणाऱ्या अन्नपदार्थांचे प्रमाण खाली दिलेले आहे.

अन्नपदार्थांचे नांव	पुरुष (ग्रॅ./दिवस)	स्त्री (ग्रॅ./दिवस)
तृणधान्य	३५०	२२५
कडधान्य	५०	४०
हिरव्या पालेभाज्या	२००	१५०
इतर भाज्या	५०	५०
कंदमुळे	१००	१००
दुध व दुधाचे पदार्थ	३००	३००
फळे	२००	२००
तेल आणि तूप	२५	२५
साखर	२०	२०

वरील तक्त्यात दर्शविलेले सर्व आहार घटक पुरविण्यासाठी वृद्ध व्यक्तींच्या आहाराचे व्यवस्थीत नियोजन करायला हवे.

वृद्धापकाळात अन्न पचविण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे आणि दातांच्या समस्येमुळे कार्बोदके जास्त असलेले पदार्थ उदा. भात, मैद्यापासून तयार केलेले गोड व खारे पदार्थ, बटाटे, साबुदाणा, केळी, रताळे इत्यादी खाण्याकडे जास्त कल असतो. कारण अशा पदार्थांना चावण्यासाठी जास्त श्रम लागत नाहीत, शिजविण्यासाठी कमी वेळ लागतो तसेच इतर अन्नपदार्थांपेक्षा ते स्वस्त असतात. परंतु अशा पदार्थांचा आहारात वारंवार समावेश केल्याने व्यक्ती स्थूल होण्याची संभावना असते. तसेच अशा अन्नपदार्थांमुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास होऊ शकतो. म्हणून हे अन्नपदार्थ आहारात कमी प्रमाणात वापरावेत. कार्बोदके मिळविण्यासाठी पूर्ण तृणधान्य उदा. गहु, ज्वारी, बाजरी इ. संबंध कडधान्य उदा. मटकी, मूग वाटाणा, चवळी तसेच फळे इत्यादींचा आहारात समावेश करावा. या अन्नपदार्थांमधून संपृक्त कार्बोदके मिळत असल्यामुळे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

पेशीच्या निर्मितीसाठी व अवयवांची झीज भरून काढण्यासाठी प्रथिनांची आवश्यकता असते. प्रथिनांचा शरीराला पुरवठा करण्यासाठी दैनंदिन आहारात सर्व प्रकारच्या डाळी, तृणधान्य, तेलबिया, दूध व दुधाचे पदार्थ, अंडी, मांस, यकृत अशा अन्नपदार्थांचा योग्य प्रमाणात समावेश करावा.

स्निग्धपदार्थांपासून उर्जा मिळते. परंतु स्निग्धपदार्थ पचण्यास जड असतात. आहारातील तेल, तूप, वनस्पती तूप, लोणी, दुधावरील साय, तेलबिया या स्निग्धपदार्थांच्या जास्त वापराने वृद्धव्यक्ती लठ्ठ होऊ शकते. तसेच यामुळे शरीरातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढून व्यक्ती हृदयरोगास बळी पडू शकतो. म्हणूनच स्निग्धपदार्थांचा आहारात कमी प्रमाणात वापर करावा.

वृद्ध व्यक्तींच्या आहारात खनिज पदार्थांचा समावेश असणे आवश्यक असते. कॅल्शियम हे हाडांच्या मजबुतीसाठी आवश्यक असते. तरुणवयापेक्षा वृद्धापकाळात कॅल्शियमची गरज जास्त असते. कारण दैनंदिन कामकाजामुळे हाडांची झीज झालेली असते आणि त्यामुळे हाडे कमजोर व ठिसूळ बनतात. दूध आणि दुधाचे पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, नाचणी, बाजरी, राजगिरा यासारखी तृणधान्ये, कडधान्ये, डाळी, अंडी इत्यादी पदार्थांचा समावेश जर रोजच्या आहारात केला तर कॅल्शियमची गरज भागते.

रक्तातील हिमोग्लोबीनच्या निर्मितीसाठी लोह या खनिजाची गरज असते. रोजच्या आहारातून शरीराला आवश्यक असणाऱ्या लोहाचा पुरवठा होणे आवश्यक आहे. यासाठी ताज्या व वाळविलेल्या पालेभाज्या, गूळ, पोहे, टरबूज, कारळ, अहळीव इत्यादी जास्त लोहयुक्त पदार्थांचा आहारात वारंवार उपयोग करावा. शाकाहारी अन्नपदार्थांतील लोहाची उपलब्धता कमी प्रमाणात

असल्यामुळे शक्य असेल तर आहारात मांसाहारी पदार्थांचा समावेश करावा.

पुरेशा प्रतीकारशक्तीसाठी, अवयवांच्या अविरत होणाऱ्या झीजेचे प्रमाण कमी करण्यासाठी, वृद्धत्वामुळे होणारे शारीरिक बदल पुढे ढकलण्यासाठी, चयापचयाची क्रिया व्यवस्थित होण्यासाठी तसेच शरीरांतर्गत इतरही अनेक क्रियांसाठी जीवनसत्वांची आवश्यकता असते. त्यामुळे आहारात आवश्यकतेनुसार जीवनसत्वयुक्त अन्नपदार्थांचा उदा. हिरव्या पालेभाज्या, फळे, पूर्ण धान्य, दूध, दुधाचे पदार्थ, अंडी, लोणी, तूप, मासे, यकृत इत्यादी समावेश करावा.

वृद्ध व्यक्तीच्या आहारात तंतुमय पदार्थ भरपूर प्रमाणात असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे स्थूलपणा व बद्धकोष्ठता टाळता येते. तंतुमय पदार्थ मिळण्यासाठी देठासहित पालेभाज्या, फळे, मऊ शिजलेले पूर्ण धान्य, मोड आलेले कडधान्य हे अन्नपदार्थ नेहमी खावेत.

उडीद-मुगाच्या पीठाचा लाडू, खोबरा, तीळ, शेंगदाणे यांचा लाडू किंवा वडी, डाळवे व पोहे एकत्र करून तयार केलेला लाडू, पालेभाज्यांचे धपाटे, काकडी, गाजर, मुळा यांची किसून केलेली कोशींबीर, मिश्र कडधान्य-तृणधान्यापासून तयार केलेले सातुचे पीठ हे वृद्धांसाठीचे कांही पूरक आहार आहेत. दैनंदिन आहारा व्यतिरीक्त या पदार्थांचाही आहारात रोज समावेश करावा.

दातांच्या किंवा पचनाच्या तक्रारी असणाऱ्या वृद्ध व्यक्ती जेवण कमी करतात. पातळ व मऊ असणारे पदार्थ खाण्याकडे त्यांचा जास्त कल असतो म्हणून अशा व्यक्तींमध्ये पोषकतत्वांच्या (विशेषतः जीवनसत्वे व खनिजांच्या) अभावाचे परिणाम दिसून येतात. अशा वृद्धांनी डॉक्टरांच्या किंवा आहारतज्ञांच्या सल्यानुसार खनिजाची व जीवनसत्वांची एक गोळी रोज घ्यावी.

रक्तदाब, रक्तातील साखर व कोलेस्टेरॉल यांचे प्रमाण वर्षातून किमान एकदातरी तपासून घ्यावे. कांही तक्रार आढळून आल्यास आहाराचे नियोजन करण्यासाठी आहार तज्ञाचे मार्गदर्शन घ्यावे.

वयवृद्धी सोबत अवयवांची कार्यक्षमता कमी होत जाते. शारीरिक हालचाली कमी झालेल्या असतात. तसेच क्रयशक्तीही कमी होते. याचे पर्यावसन चयापचयाची गती मंदावण्यात होते. यामुळे अन्नाची गरज कमी होते हे खरे असले तरी निरोगी किंवा कार्यक्षम राहण्यासाठी खालील कांही महत्वाच्या बाबींचे पालन करावे.

- १) जेवण साधे परंतु पौष्टिक असावे. २) रोजच्या आहारात पालेभाज्या आणि फळांचा जरूर समावेश करावा. ३) उच्च दर्जाच्या प्रथिनांसाठी आणि हाडांच्या मजबुतीसाठी आहारात दुधाचा आवर्जून समावेश करावा. ४) मऊ शिजविलेले पूर्ण धान्य किंवा मोड आलेले धान्य दिवसभरातील किमान एकातरी जेवणात समाविष्ट करावे. ५) दही किंवा ताकाचा दैनंदिन आहारात समावेश करावा. ६) सोयाबीनचे पीठ, दूध पावडर, मऊ उकडलेले अंडे यांचा आहारात वारंवार उपयोग करावा. ७) वरण, पराठे, धपाटे, थालिपीठ, पिठले, चकली, पुऱ्या इ. पदार्थ तयार करतांना वाळलेल्या पालेभाज्यांची पावडर टाकावी. ८) तळलेले पदार्थ खाणे टाळावे. ९) मीठाचा वापर कमी करावा. १०) उपवास करणे टाळावे. ११) दोनच वेळा भरपूर जेवण करण्यापेक्षा कमी प्रमाणात ३ ते ४ वेळा जेवण करावे. १२) नियमितपणे व्यायाम करावा, रोज किमान अर्धातास चालावे. १३) वैयक्तिक स्वच्छतेकडे लक्ष द्यावे.

वरील प्रमाणे आहाराचे नियोजन, नियमित दैनंदिनी, प्रसन्न मन व सकारात्मक दृष्टीकोन अशा जीवनशैलीचा अवलंब केला तर आयुष्याची ही संध्याकाळ नक्कीच सुकर होईल.