नैदानिक एवं उपचारात्मक पोषण

CLINICAL AND THERAPEUTIC NUTRITION

वृद्धावस्था में आहार एवं पोषण-II

डॉ0 प्रीति बोरा

गृह विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

वृद्धावस्था में पोषक तत्वों की मांग

वृद्धावस्था में शारीरिक, मानसिक तथा हार्मोन सम्बन्धी कई परिवर्तन होते हैं। वृद्धावस्था में शारीरिक क्रियाशीलता के कम होने के कारण कैलोरी की मांग 20 से 30 प्रतिशत तक कम हो जाती है। परन्तु प्रोटीन, लौह लवण, कैल्शियम एवं अन्य विटामिनों की माँग बढ़ जाती है। आई0सी0एम0आर0 द्वारा पोषक तत्वों की दैनिक प्रस्तावित मात्रा निर्धारित करने के लिए वृद्धावस्था को दो भागों में वर्गीकृत किया गया है।

पोषक तत्व	पुरुष		महिलाएं	
	60-69 वर्ष	70 से अधिक वर्ष	60 – 69 वर्ष	70 से अधिक वर्ष
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	1940	1697	1500	1312
प्रोटीन (ग्राम)	60	60	50	50
कैल्शियम (मि0ग्रा0)	400	400	400	400
लौह लवण(मि0ग्रा0)	28	28	30	30

पोषक तत्व	पुरुष		महिलाएं	
	60-69 वर्ष	70 से अधिक वर्ष	60 – 69 वर्ष	70 से अधिक वर्ष
थायमिन (मि0ग्रा0)	0.9	0.8	0.7	0.6
राइबोफ्लेविन (मि0ग्रा0)	1.1	0.9	0.8	0.7
नायसिन (मि0ग्रा0)	16	16	12	12
पाइरिडॉक्सिन (मि0ग्रा0)	2.0	2.0	2.0	2.0
विटामिन सी (मि0ग्रा0)	40	40	40	40
फोलिक अम्ल (माइक्रो ग्राम)	100	100	100	100
विटामिन बी$_{12}$ (माइक्रोग्राम)	1	1	1	1

- **कैलोरी:** वृद्धावस्था में शरीर के कोषों, तन्तुओं एवं ऊतकों की क्षति अधिक होती है तथा निर्माण कार्य नहीं के बराबर होता है। आधारीय चयापचय व शारीरिक क्रियाशीलता में भी काफी कमी हो जाती है। इसलिए कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अत: वृद्धावस्था में साधारण परिश्रम करने वाले प्रौढ़ व्यक्तियों की कैलोरी मांग की तुलना में 20 से 30 प्रतिशत कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है। आहार में कैलोरी की मात्रा बढ़ने से वजन बढ़ता है जो इस आयु के व्यक्ति के लिए बहुत नुकसानदायक होता है ।
- **प्रोटीन:** वृद्धावस्था में शरीर के तन्तुओं में टूट फूट की क्रिया अधिक होती है। अत: तन्तुओं की टूट फूट की मरम्मत हेतु आहार में प्रोटीन का होना अत्यन्त आवश्यक है। इस आयु में पाचन तन्त्र में विकार उत्पन्न हो जाते हैं और मांस जैसे भोजन को पचाने में काफी मुश्किल होती है। इसलिए वृद्ध व्यक्तियों द्वारा प्रोटीन प्राणिज स्रोत जैसे दाल, सोयाबीन आदि से लिया जाना चाहिए। इस आयु में व्यक्ति अधिक भोजन ग्रहण नहीं कर पाता है किन्तु दूध एक ऐसा आहार है जिसको आसानी से लिया जा सकता है। दूध के सेवन से प्रोटीन के साथ ही कैल्शियम,फॉस्फोरस, विटामिन ए तथा विटामिन डी की भी पूर्ति हो जाती है।

- **वसा:** वृद्धावस्था में वसा का प्रयोग कम किया जाना चाहिए क्योंकि वसा के अधिक सेवन से मोटापा बढ़ता है। मोटापे से कई बीमारियाँ जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि उत्पन्न होते हैं। अधिक वसा के सेवन से अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है जो शरीर में वसीय ऊतकों के रूप में जमा होकर वजन बढ़ाती है। वृद्धावस्था में पाचन तंत्र कमजोर होने की वजह से वसायुक्त भोजन देर से पचता है जिससे बदहजमी, गैस, उल्टी, खट्टी डकारें आदि परेशानियों का सामना करना पड़ता है।
- **कैल्शियम:** वृद्धावस्था में आमाशय से जठर रस का स्रावण कम होता है जिसके कारण लौह लवण एवं कैल्शियम का अवशोषण कम हो पाता है तथा ये पोषक तत्व बिना अवशोषित हुए ही शरीर से निष्कासित हो जाते हैं। वृद्धावस्था में अस्थियाँ भी कमजोर एवं भुरभुरी हो जाती हैं जिससे अस्थि विकृति रोग हो जाता है। अत: वृद्ध व्यक्तियों के आहार में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम अत्यन्त आवश्यक है। दूध, दही, छाछ, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ कैलिशयम के अच्छे स्रोत हैं इसलिए इन्हें वृद्ध व्यक्तियों के आहार में इन्हें अवश्य सम्मिलित किया जाना चाहिए।

- **लौह लवण:** वृद्धावस्था में लौह लवण का अवशोषण प्रभावित होने की वजह से व्यक्ति में लौह तत्व की कमी हो जाती है जिसे एनीमिया कहा जाता है। अत: आहार में लौह लवण युक्त भोजय पदार्थों को अवश्य ही सम्मिलित किया जाना चाहिए।
- **विटामिन ए:** वृद्धावस्था में आँखों की रोशनी कम हो जाती है जिसकी वजह से वृद्ध व्यक्तियों को धुंधला दिखाई देता है। स्वस्थ आँखों व स्वस्थ त्वचा के लिए आहार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए लेना बहुत आवश्यक है। विटामिन ए की पर्याप्त मात्रा लेने के लिए आहार में पत्तेदार सब्जियाँ, पीले फल, दूध, अंडा, मक्खन आदि शामिल किया जाना चाहिए।
- **विटामिन बी समूह:** वृद्धावस्था में नाड़ी संस्थान कमजोर हो जाता है। इस कारण वृद्ध व्यक्तियों की ध्राण क्षमता, दृश्य क्षमता, श्रवण क्षमता तथा स्वाद क्षमता में कमी आ जाती है और साथ ही भूलने की बीमारी भी हो जाती है। वृद्धावस्था में इन समस्याओं से बचने के लिए आहार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी समूह लेने चाहिए।

- **विटामिन सी:** मसूढ़ों एवं दाँतों के स्वास्थ्य, त्वचा के स्वास्थ्य तथा रोग रोधक क्षमता में वृद्धि के लिए आहार में विटामिन सी का होना अति आवश्यक है। विटामिन सी के अभाव में वृद्धों की रोगरोधक क्षमता में कमी आ जाती है जिसकी वजह से उन्हें सर्दी, जुकाम, बुखार और संक्रमण से होने वाली बीमारियाँ जल्दी घेर लेती हैं। इस कारण पोषक तत्वों का अवशोषण ठीक से नहीं हो पाता और व्यक्ति का पोषण स्तर और अधिक गिर जाता है। इसलिए इन बीमारियों से बचाव के लिए आहार में विटामिन सी का पर्याप्त मात्रा में होना अति आवश्यक है। इसकी पूर्ति के लिए आहार में नींबू, संतरा, अमरूद, आँवला आदि फलों का समावेश करना चाहिए।
- **विटामिन डी:** कैल्शियम एवं फॉस्फोरस के अवशोषण हेतु आहार में पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी होना चाहिए। सूर्य की प्राय: कालीन किरणें विटामिन डी का अच्छा स्त्रोत हैं किन्तु यदि वृद्ध व्यक्ति चलने में असमर्थ है तो आहार के माध्यम से पर्याप्त विटामिन डी दिया जाना चाहिए।

- **जल:** वृद्धावस्था में जल भी अत्यन्त आवश्यक है। शरीर की विभिन्न क्रियाओं के समुचित सम्पादन के लिए जल की जरूरत होती है। अत: जल पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए। जल की पूर्ति हेतु आहार में दूध, फलों का रस, सब्जियों का सूप, शिकंजी आदि का समावेश करना चाहिए।
- **आहारीय रेशा:** वृद्धावस्था में आँतों की पेशियाँ कमजोर होने की वजह से प्राय: कब्ज की शिकायत रहती है। कब्ज की स्थिति से बचने के लिए वृद्ध व्यक्तियों के आहार में रेशा पर्याप्त मात्रा में सम्मिलित करना चाहिए। कब्ज के अलावा, अन्य बीमारियों जैसे मोटापा, मधुमेह, हृदय संबंधित रोग आदि से बचाव में भी रेशे का महत्वपूर्ण योगदान है। फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, भिंडी, पत्तागोभी, मूली, गाजर, चुकन्दर, खीरा,ककड़ी, तोरई आदि में रेशा पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध रहता है। वृद्ध व्यक्ति की आँतों की श्लैष्मिक झिल्लियाँ कठोर छिल्के वाली सब्जियाँ, आटे का चोकर, सहजन की फलियाँ आदि को सहन करने की क्षमता नहीं रखती। अत: इनसे बचना चाहिए।

वृद्ध व्यक्तियों के आहार में संशोधन

वृद्धावस्था में शारीरिक व मानसिक विकास थम जाता है एवं शारीरिक क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। बुढ़ापे में कम मात्रा में किन्तु पौष्टिकता से परिपूर्ण भोजन धीमी शारीरिक क्रियाओं को निष्पादित करने में सहायक सिद्ध होता है। वृद्ध व्यक्तियों के लिए आहार नियोजन करते समय इन बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- वृद्धों का भोजन आसानी से चबाने योग्य होना चाहिए ताकि वे उसे अच्छी तरह चबाकर खा सकें और साथ ही भोजन सुपाच्य हो जिससे उन्हें खाना खाने के पश्चात बदहजमी की शिकायत न रहे। उसके लिए जरूरी है कि उनका भोजन तला भुना व अधिक मिर्च मसालेदार न हो।

- आहार नियोजन करते समय कैलोरी मूल्य पर विशेष ध्यान दिए जाना चाहिए। अत: आहार नियोजन इस तरह का हो जिससे वृद्ध को उतनी ही कैलोरी मिले जितने की उन्हें आवश्यकता हो। तले हुए या ज्यादा तेल से बने हुए खाद्य पदार्थ कम लेने चाहिए। इसके अलावा मिठाई, गुड़ व शक्कर के सेवन में कमी करनी चाहिए ताकि शरीर का भार न बढ़े। किन्तु साथ ही यह भी ध्यान रहे कि उस भोजन से बाकी पौष्टिक तत्वों की पूर्ति हो रही हो।
- वृद्धों में कब्ज की शिकायत न हो इसके लिए रेशेदार भोज्य पदार्थों जैसे नरम सब्जियों और फलों का प्रयोग किया जाना चाहिए। ये रक्त में शर्करा के स्तर को तेजी से बढ़ने नहीं देते और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखते हैं। इसके साथ ही तरल तथा अर्ध ठोस भोज्य पदार्थों जैसे सूप, फलों का रस, दलिया, खिचड़ी आदि को भी आहार में सम्मिलित करना चाहिए।

- वृद्धावस्था में अस्थि विकृति व रक्ताल्पता होने की अधिक संभावना होती है। अत: उनके आहार में पर्याप्त मात्रा में दूध, दूध से बने व्यंजन, यकृत, मांस एवं हरी पत्तेदार सब्जियाँ होनी चाहिए।
- वृद्धों में प्रोटीन की पूर्ति हेतु आहार में पर्याप्त मात्रा में दूध, मछली, अंडा तथा दालों का समावेश होना चाहिए। विटामिन सी की पूर्ति हेतु आहार में नींबू, संतरा, अमरूद, आँवला तथा अन्य खट्टे फलों को सम्मिलित करना चाहिए।
- वृद्धों की रूचि को ध्यान में रखते हुए उनके लिए आहार नियोजन करना चाहिए ताकि वो प्रसन्नतापूर्वक अपने भोजन का आनन्द ले सकें। उनके आहार में विविधता लाने के लिए, बदल बदलकर व्यंजन देने चाहिए। वृद्धों में प्राय: कई प्रकार के विटामिनों की कमी हो जाती है। इसलिए यह सुनिश्चित करें कि उनके भोजन में सभी आवश्यक विटामिनों की समुचित मात्रा रहे। यदि उनके भोजन में सभी विटामिन की समुचित मात्रा न हो तो उन्हें मल्टी विटामिन की गोली प्रतिदिन देनी चाहिए।
- यदि एक समय में वृद्ध व्यक्ति पूरा आहार नहीं ले पाता है। इसलिए छोटे आहार कम समय के अन्तराल पर दिये जाने चाहिए।