مختص تغذية يحذر من خطأ خطير في وجبات كبار السن

اعتبر خبير التغذية الروسي ميخائيل غينزبورغ، النظام الغذائي غير كامل القيمة الغذائية خطأ رئيسياً في تغذية كبار السن ، ما قد يؤثر على صحتهم بشكل كبير.

و قال: "غالبا ما يتبع كبار السن نظاما غذائيا يفتقر إلى الفواكه والأسماك والجبن الذي يعتبر مصدرا مهما للكالسيوم".

و ذكر أن:"هناك مصطلح - سوء التغذية، أي عدم تناول كمية كافية من العناصر الغذائية الحيوية المغذية. وهذا الأمر يؤدي بطبيعة الحال إلى قصر متوسط العمر المتوقع، ويزيد من احتمال الإصابة بأمراض مختلفة"، ما قد يؤدي للوفاة.

و أكد غينزبورغ أن التغذية الجيدة المتكاملة ضرورية للحفاظ على الصحة في مرحلة الشيخوخة.

و أضاف أنه من الضروري لكبار السن شرب كوبين من منتجات الحليب المخمرة يومياً.

و بالإضافة إلى ذلك يجب تناول نوعين من الفاكهة يومياً ، وتناول 5 أطباق من البقول وثلاثة من الأسماك الدهنية في الأسبوع.