

اهمیت تغذیه در سالمندان

وقت پیری هست پیران را مهم، نوع غذا
خوردن هر چیزی سود و مضر باشد کذا

چون که چربی و نمک یا از دیاد قند خون
تندرستی را نماید عاقبت از تن برون

می‌ناید سکه‌های قلبی و مغزی بروز
می‌کند خاموش، هر شمع و چراغ شب فروز

زین سبب باید که در این دوره، با برنامه بود
آکه از شام و ناهار و وعده‌ی صبحانه بود

مصرف افزون چربی‌های جامد با نمک
در خطر می‌افکند هر سالمی را کم کجک!

در مقابل، میوه و سبزی برای سالمند
در کنار تغذیه، باشد مفید و سودمند

روغن زیتون به همراه غذاهای مفید
می‌کند چون ماه، روی سالمندان را سفید

شیر و سبزی، مرغ و ماهی، میوه و غلات و نان
می‌دهد با خوردن کافی به جسم مرده، جان

خوردن آب فراوان، هشت لیوان یا که بیش
می‌کند سرزنده هر کس را زهر آئین و کیش

خواب کافی، استراحت، دوش گرم آفتاب
سالمندان را کند فارغ ز درد و اضطراب

زندگانی حاصل قانون طب و شیمی است
هر که شد قانون کرا، ایمن ز هر بد خیمی است

مواد مورد نیاز سالمندان

انرژی

گذر چون کند سال شمسی ز شصت
پی قند و چربی، فشار و نمک
از این رو غذا خوردن از هر گروه
رسی با انرژی تو بی قیل و قال
که با وزن افزون شوی مبتلا

انرژی شود کم، به هر پا و دست!
شوی زار و بیمار گون کم کمک!
رساند بدن را به فر و شکوه
به وزن مناسب تر و ایده آل
به بیماری و درد و رنج و بلا

پروتئین

اگر پُرتین* کم شود در بدن
از این رو تو با مصرف پُرتین
کمی جوچه و ماهی تازه خور
که از گوشت یا تخم مرغ زیاد
چو خواهی نگردي به نقرس دچار

به مشکل بیفتد دفاع بدن
شوی پر انرژی، نه زار و غمین
غذا را به میزان و اندازه خور
ندارد کسی خاطری خوش به یاد
به پرهیز کردن کمی رو بیار

چربی

چو گردون سن، سوی هفتاد گشت
در این بُرهه چربی، فزون میشود
کبد را کند چرب و پُر اختلال
بدنبال آن سکنه عارض شود
کند کور و لال و گهی کر، تو را
از این رو چو خواهی نگردي اسیر
دو گوشتات به اشعار من تیز کن
بخور روغن مایع و بس روان
* همان پروتئین است که به ضرورت شعری پُرتین نوشته شده است.

نباید ز پرهیز آسان گذشت
برای تو چون خصم دون میشود
تنت را برد سوی مرگ و زوال
بدن، مستعد عوارض شود
نماید گرفتار بستر تو را
شود لحظه‌های خوش و دلپذیر
ز چربی جامد، تو پرهیز کن
که در سن پیری، تو باشی جوان

ویتامین ها

چو خواهی شود اسب عمر تو زین
که این عنصر نافع و پُر ثمر
که از نوع «آ» و «بی» و «دی» و «سی»*
حبوبات و گندم، عدس، یا که شیر
کند فرد را قانع از نوع «بی»
ولی نوع «دی» را طلب کن ز نور
بود پُر ز «سی» سبزی و میوه‌ها
ولی «آ» به غلات و زیتون بود

ز هر دسته مصرف نما و ایتمین*
ز قلب ضعیفت کند دفع شر
ندیده به جز خیر و خوبی کسی
پی‌اش گوشت، یا تخم مرغ و پنیر
فرستد پی کار و هم کاسبی
که از استخوان درد گردی تو دور
تو با مصرفش ور کشی گیوه‌ها!
که گه خوردنش، فرض و قانون بود

کلسیم

بود کلسیم، عنصری معدنی
به هر علتی در بدن کم شود
از این رو بود مصرف آن مفید

که شیر و لبن باشد از آن غنی
به دنبال آن استخوان، خم شود
کند همچو مه، روی زردت سفید

آهن

پس از کلسیم، نوبت آهن است
گهی منبعش در بدن خالی است
گهی عامل صرع و بی هوشی است
بود کشمش و گوشت، سرشار از آن
رساند به ما تخم و مرغ و جگر

کمش، عامل خستگی در تن است
که محصول آن ضعف و بی حالی است
گهی علت یک فراموشی است
نگردد کسی زار و بیمار از آن
ز آهن، بسی نفع و سود و ثمر

روی

پی آهن و کلسیم، روی نیز
بود عامل رشد و بالندگی
کمک مینماید به ترمیم زخم
بود آن، فزاینده‌ی اشتها
چنین عنصری، سوی بینایی است
جگر، گوشت، یا تخم مرغ و لبن
بیا عنصری را به مانند روی
* تلفظ انگلیسی ویتامین است که به ضرورت شعری نوشته شده است.
* منظور، ویتامین های A, B, C و D می باشد

بود عنصری سودمند و عزیز
پی‌اش همت و کار و سازندگی
کند دور، از چهره اندوه و اخم
نماید ترا فربه چون اژدها!
ره آوردی از طب سینایی است
بود منبع این شفا بخش تن
ز شیر و حبوبات و سبزی بجوی

شاعر: دکتر سید محمد طباطبائی