

Gıda Günlüğü

Ziraat Yük.Müh. N.Gülgün AKBABA

YAŞLILIKTA BESLENME

Kıymetli Bilim ve Teknik Dergisi okuyucuları, 1989 yılının hepimize sağlık, mutluluk getirmesi dileği ile yeni yılınızı kutluyorum. Bu ayki ana konumuz yaşlılıkta beslenme. İnsan bedenlen yaşlansa da, ruhen genç kalması elinde olan bir olay. Fakat yaşamın bir gereği olarak, bedenlen yaşlanma olayını da engelleyemiyoruz. Bu durumda dikkat etmemiz gereken en önemli olgulardan biri de beslenmemiz. Yaş ilerledikçe beslenmemizde yaptığımız hatalar, gençlik yıllarımıza göre daha duyarlı bir hal alıyor. Bu nedenle sizlere, ana hatları ile yaşlılıkta beslenme konusunda bir takım önerilerde bulunacağım. Hemen belirtmek isterim ki, bu öneriler beslenme literatüründen alıntılardır.

• Günlük diyetinizi daha fazla öğünlere bölün. Böylece sindirim organlarını fazla yük altına sokmamış olursunuz. Bu durumda gıdalarınızı 5 veya 6 öğünde alabilirsiniz. Tabii bu arada dışlarınınizi çiğneme kabiliyetini de devreye sokun. Gıdalarınızı mümkün olduğu kadar çok çiğneyin. Çiğneme olayı, gıdanın sindirilmesi derecesini belirlemede önemli bir role sahiptir.

• Gıdalarınız yoluyla vücuda aldığınız proteinlerin kalsiyum, vitaminler ve iz elementlerce zengin olmalarına dikkat edin. Süt ve süt mamülleri, bu durumda göz ardı edilmeyecek gıdalarımızdır.

• Mümkün olduğunca az yağ alın. Vücuda alınan yağlar, her bir kilogram için 1 gram olarak tesbit edilmiştir. Örnek olarak vücut ağırlığınız 70 kilogram ise, günlük alacağınız yağ miktardan en fazla 70 gr olmalıdır.

• Sıvı yağlar içinde, doymamış yağ asitlerini daha fazla içerenleri tercih ediniz. Erime noktası düşük olan sıvı yağlar, esansiyel olan doymamış yağ asitlerini daha fazla miktarda içerirler. Bu durumda yağda eriyen vitaminlerin vücuda alınması da kolaylaşır.

• Ekmek, makama, pilav, börek, tatlı, şeker ve şekerli, bol yağlı besinler gibi enerjisi çok; fakat mineral ve vitamin katkısı az olan ya da hiç olmayan besinlerden mümkün olduğu kadar uzak kalın. Bunun yanında posası bol, vitamin ve mineral katkısı fazla olan meyve ve sebzeleri bolca tüketebilirsiniz.

• Uygun şekilde ayarlanmış günlük beslenme programınız sayesinde düzenli olarak tuvalete çıkma alışkanlığını edininiz.

• Şişmanlık, tansiyon yüksekliği ve şeker hastalığı arasında, neden açısından yakın ilişkiler olduğundan fazla kilolar yaşlılıkta daha önemli bir boyut kazanır. Bu nedenle vücut ağırlığınızı düzenli olarak, kontrol altında tutunuz. Vücutun hareketli tutulması ağırlık kontrolünde ve ayarlanmasında önemli bir faktördür. Hareketin sportif faaliyetler ile geldiğini de göz ardı etmeyiniz.

• Beslenirken psikolojik olarak da doyuma ulaşabilmeniz için, çeşitli, lezzetli ve göze hoş giden bir sofraya hazırlayınız.

ALKOLÜN VÜCUTTAKİ ZARARLI ETKİLERİ

Fazla alkol tüketiminin vücuttaki üç sistem üzerine olan zararlı etkilerini, özetle şu şekilde anlatabiliriz:

SİNDİRİM SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİSİ

Vücuda fazla miktarda alınan alkol, sindirim enzimlerinin yapısını bozar ve sindirim olayı güçleşir. Bu durumda mide ağrıları ve kusma gibi belirtiler ortaya çıkar. Fazla alkol tüketimi gastrit ve ülserin de başlıca nedenleridir.

SİNİR SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİSİ

Kandaki alkol yoğunluğu 0,05 gr/100 ml iken, beyinde davranışları kontrol altında tutan merkez, kontrolünü kaybeder. Bu durumda kişide neşe ve hareketlilik halleri görülür. Bu rakam, 0,2 gr/100 ml'ye çıktığında kişi, hareketlerini kontrol edemez duruma gelir. 0,2-0,3 gr/100 ml yoğunlukta kan basıncı düşer, solunum güçleşir, uyku hali baş gösterir. 0,3-0,4 gr/100 ml'de ise kan basıncı iyice düşer, kalp atışı duyulmaz olur, solunum durur; koma durumuyla beraber kişinin ölüm hali bile ortaya çıkabilir.

KARACİĞER ÜZERİNE ETKİSİ

Fazla miktarlarda ve sürekli alkol tüketimi, karaciğer üzerinde de olumsuz etkiler yapar. Alkolün enerjiye çevrildiği karaciğerde, alkolün CO₂ ve suya parçalanması güçleşir; karaciğerde yağlanma ortaya çıkar. Alkolün parçalanması için gereken B vitaminlerine ihtiyaç daha da arttığından özellikle B₁₂ vitamini, folikası ve metiyonin yetersizlikleri baş gösterir. Bu durumlar kişiyi, akut hepatit ve alkolik siroz olmaya kadar götürür.

Unutmayalım, devamlı alkol tüketen bir kişi ile tüketmeyen arasında bir kıyaslama yaparsak, alkol tüketen kişinin ortalama ömrü 12 yıl daha azdır.