



## वृद्धांचा आहार आणि आरोग्य

डॉ. वंदना नामदेव बनकर  
गृहशास्त्र विभागप्रमुख, कला व विज्ञान महाविद्यालय, चिंचोली (लिं)  
ता. कन्नड, जि. औरंगाबाद.

### सारांश :

मानवी जीवन जगत असताना विविध अवस्थातून जावे लागते. प्रत्येक अवस्थेमध्ये लागणाऱ्या पोषक आहारात फरक आढळतो. प्रत्येक अवस्थेचे आहाराच्या दृष्टिकोणातून भिन्न महत्त्व आहे. विविध वयोगटाच्या व्यक्तीकरिता आहार व पोषणाचे ज्ञान असणे फार आवश्यक आहे.

भारतात साधारणतः 58-60 हे निवृत्तीचे वय असते. अधिक तर लोक या वयाच्या टप्प्यात आरोग्याबद्दल जागृत होतात. भारतामध्ये वैद्यकीय सेवा व औषधे चांगल्या प्रतीची उपलब्धता आहे. त्यामुळे लोकांचे आयुष्यमान वाढले असे म्हणायला हरकत नाही. पण आयुर्मान वाढूनसुद्धा तेवढे निरोगी आयुष्य सर्वांना मिळत नाही. बरीच लोक चाळीशीमध्ये विविध आजारांनी ग्रासलेले आपण बघतो. B.P. डायबेटीज, हार्टअटक व अन्य आजाराने ही सर्वत्र आढळून येतात. बैठेकाम व अयोग्य आहार हे मुख्य कारण समजले जाते. लोकांचे आयुष्य वाढले की चांगली बाब आहे. पण ते आरोग्यपूर्ण असेल तर उत्तमच आहे. असे म्हणणे संयुक्तिक ठरेल असे वाटते.

बऱ्याच लोकांचे आयुष्य हे धावपळीचे जीवन बनून गेले आहे. नोकरी व्यवसाय, मुलांचे पालनपोषण या गोष्टीमुळे स्वतःकडे लक्ष घायला फारसे वेळ मिळत नाही असे चित्र आपण अनुभवत असतो आणि त्यामुळे आपल्या आवडीच्या गोष्टी करायच्या राहून जातात. निवृत्तीनंतर वेळ रिकामा असतो. मनासारखा घालावा अशी इच्छा असूनही घालविता येत नाही कारण ते विविध विकारांनी ग्रस्त झालेले असतात. त्यामुळे मनावर ताण येतो. म्हणजेच यावरून हे लक्षात येते की, मानवी विकास हा गर्भधारणेपासून सुरु होवून मृत्यूपर्यंत थांबतो.



### प्रस्तावना :

प्रौढावस्थेनंतरचे बदल प्रामुख्याने हे अनारोग्याचे असतात. सकस आहार जर व्यक्ती घेत असेल तर ते बदल मंद गतीने होतात व व्यक्तीचे वार्धक्य या अवस्थेत विविध बदल घडून येतात आणि हे बदल शारीरिक व मानसिक बदल असतात. या अवस्थेत क्रियाशिलता कमी झाल्यामुळे कॅलरीची मागणी ही कमी झालेली असते. यात पेशींचा नाश अधिक व निर्मिती कमी प्रमाणात होते. व्यक्ती सेवेतून निवृत्ती झालेली असते. याचा परिणाम त्याचा आर्थिक स्थितीवर होतो. वृद्धावस्थेमध्ये पचनसंस्था कमजोर झालेली असते. दात पडलेले असतात, कडक पदार्थ खावू शकत नाही. डोळ्यांना कमी दिसणे, ऐकायला कमी येणे अशा प्रकारची लक्षणे दिसू लागतात. यामुळे वृद्ध जीवन हे त्रस्त बनते. वृद्धांना जगण्यातच स्वारस्थ्य उरत नाही, एक प्रकारची नकारात्मकता त्यांच्यामध्ये निर्माण होते. अशाप्रकारे आहारामुळे त्यांच्या शारीरिक समस्या वाढतात व त्याचा परिणाम त्यांच्या मानसिकतेवर देखील होत असतो.

**उद्दिष्टे :**

1. वृद्ध व्यक्तीच्या आहारविषयक गरजा जाणून घेणे.
2. पोषक तत्त्वाच्या अभावी होणाऱ्या परिणामांची माहिती घेणे.

**गृहितकृत्ये :**

1. रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते, हाडे कमजोर होतात.
2. पचनशक्ती कमजोर होते, स्मरण शक्ती देखील कमी होते.

वृद्धावस्कांम पोषकतत्त्वांचा दैनंदिन गरजा या बऱ्याचवेळा शरीरामध्ये होणाऱ्या बदलांवर अवलंबून असतात. या सर्व बाबी लक्षात घेवून वृद्धांच्या आहारात अन्नघटकांचा विचार करून त्याचे पोषण चांगल्याप्रकारे कसे राखता येईल की जेणेकरून त्यांचे आरोग्य उत्तम राहिल.

**वृद्धावस्थेत आवश्यक पोषक घटक :****1. ऊर्जा :**

या अवस्थेत शरीरातील स्नायूंची कार्यक्षमता कमी झालेली असते. त्यामुळे मूळ चयापचय गती मंदावते. स्नायू कमजोर झाल्यामुळे शरीराच्या ऐच्छिक हालचालीसुद्धा कमी होतात. त्यामुळे त्यांना कमी कॅलरीची गरज असते. यांच्या शरीरांमधील स्नायूंची ताकत ही तारुण्यावस्थेच्या तुलनेत 30 ते 40 टक्के कमी झालेली असते. याउलट शरीरातील चरबीचे प्रमाण वाढलेले असते. व्यायामाचा अभाव असेल तर चरबीचे प्रमाण वाढू शकते. यात वृद्ध महिलांना 1700 किलोकॅलरी तर पुरुषांना 2100 किलो कॅलरीची आवश्यकता असते. ऊर्जेची गरज कमी झालेली असली तरीसुद्धा प्रथिने, जीवनसत्व, खनिजे यांची गरज कमी झालेली नसते. किंबहुना ती वाढलेली असते.

**२. प्रथिने :**

प्रथिनांचे प्रमाण कमी झाले की, शरीराला थकवा आल्यासारखा जाणवतो. पेशींची झिज होते. जसे वय वाढेल तसे शरीरातील स्नायूंची कार्यक्षमता कमी होत जाते. शरीराच्या वजनाला एक ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असतात. वृद्ध व्यक्तींचा आहार हा प्रोटीनयुक्त असायला पाहिजे. त्याकरीता आहारात रोज दुध, दही, अंड्यातील पांढरा बलक यांचा समावेश करावा. प्रोटीनच्या कमतरतेमुळे शरीरावर सूज येते. प्रतिकारशक्ती कमी होते. कोणत्याही संसर्गाला सहज बळी पडू शकते.

**३. स्निग्ध पदार्थ :**

वृद्धावस्थेत वाढलेले वजन कमी करणे खूप कठीण काम असते. आहारातील स्निग्धाचे प्रमाण कमी करणे आवश्यक असते. लड्डू व्यक्तीला मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग होण्याची शक्यता असते. पचनसंस्था, कमजोर असल्यामुळे स्निग्धांचे पचन होण्यास बराच काळ लागतो. लोणी, साय, खवा, खोबरे, शेंगदाणे, तळलेले पदार्थ खाणे टाळावे, दूधाचे सेवन करतांना बिना सायीचे दूध वापरावे.

**४. पिष्टमय पदार्थ :**

डायबेटीज या आजाराने बरीच लोक त्रस्त असतात. अशावेळी पिष्टमय पदार्थांचा वापर नियंत्रित करायला हवा. इन्सुलीनची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी कमी कॅलरीजचा आहार घ्यावा आणि वजन नियंत्रणात ठेवावे. व्यायाम रोज करावा संपूर्ण धान्ये व कडधान्याचा समावेश आहारामध्ये करावा.

**5. फायबर (चोथा) :**

बद्धकोष्ठता टाळण्याकरीता आहारात मुबलक प्रमाणात तंतुमय पदार्थांचा समावेश करावा. ताज्या भाज्या व फळे यांचा आहारात समावेश करावा. रेषाळ पदार्थांना पोषक मूल्य नसते, परंतु उत्सर्जन क्रियेकरीता मदत करतात. या अवस्थेतील व्यक्तींच्या आहारात अशा पदार्थांची निवड करावी की, जे चावण्यास सोपे, पचण्यास सुलभ असतील.

**६. लोह :**

लोहाच्या कमतरतेने रक्तक्षय होण्याचा संभव असतो. त्यामुळे त्यांना दिवसभरात ३० मि. ग्रॅम लोह मिळणे आवश्यक असते. रक्तक्षयामुळे थकवा येतो व प्रतिकारशक्ती कमी होते. डॉक्टरांच्या सल्यानुसार लोहयुक्त गोळ्यांचे सेवन करावे. त्या सोबतच आहाराने पालेभाज्या, आळीव यांचे नियमित सेवन करावे.

**७. झिंक व कॉपर :**

या खनिज द्रव्यांनी प्रतिकार शक्ती वाढते. वृद्धावस्थेत या खनिजांचे प्रमाण कमी झाल्याचे दिसून येते. यासाठी झिंकयुक्त आहार घ्यावा. मांसाहार, भोपळे यांच्या बीया व सूर्यफुलाच्या बियामध्ये झिंक असते. धान्ये, डाळी, वाटाने, सुकामेवा यात कॉपर असते.

**८. कॅल्शियम :**

वृद्धावस्थेत कॅल्शियमची गरज अधिक प्रमाणात असते. कॅल्शियमचे योग्य प्रमाणात सेवन केल्याने आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. गंभीर विकार टाळता येतो. त्यामुळे शरीर निरोगी राहते. कॅल्शियमची कमतरता आल्याने –

१. वृद्धावस्थेत नैसर्गिकरित्या हाडे कमजोर होतात
२. आहारात कॅल्शियमची कमतरता असेल तर हाडे लवकर कमजोर होतात.
३. फॅक्चर होण्याचा धोका वाढतो.

**९. सोडियमचे :**

सोडियमचे अति सेवनाने उच्च रक्तदाब होतो. हृदयविकार असलेल्यांनी योग्य प्रमाणात घ्यावे. नेहमी खाल्ल्या जाणाऱ्या मिठात सोडियम असते. त्यासाठी मीठ कमी प्रमाणात खावे. लोणची, पापड, चिक्ल, खारवलेले शेंगदाणे, काजू, मीठ लावून वाळवलेले मासे हे पदार्थ टाळावे. बेकिंग सोडामध्ये सोडियम असते. बेकरी पदार्थांचे सेवन कमी प्रमाणात करावे. चायनीज पदार्थात एम.एस.जी.वापरले जाते. म्हणजे मोनो सोडियम ग्लुटामेट यात सोडियम असते.

**१०. जीवनसत्त्व 'ड' :**

अॅण्टी ऑक्सीडंट आहे. जीवनसत्त्व 'क' च्या सेवनाने प्रतिकार शक्ती वाढते. त्याकरिता रोज लिंबू, संत्री, मोसंबी अशा फळांचे सेवन करावे.

**११. जीवनसत्त्व 'ड' :**

'ड' जीवनसत्त्व कॅल्शियमच्या शोषनास मदत करते. हाडांच्या आरोग्यासाठी दोन्ही घटकांची आवश्यकता असते. सकाळी कोवळ्या उन्हात फिरल्याने जीवनसत्त्वे 'ड' प्राप्त होते.

**१२. जीवनसत्त्व 'ई' :**

चांगल्या प्रतिकारशक्तीसाठी जीवनसत्त्व 'ई' ची गरज असते. आहारात विविध धान्ये, गव्हांकूर, हिरव्या पालेभाज्या सेवन करावे.

**१३. जीवनसत्त्व बी<sub>६</sub> व बी<sub>१२</sub> :**

वय वाढेल जीवनसत्त्व बी<sub>६</sub> व बी<sub>१२</sub> यांच्या शोषणामध्ये अडथळा निर्माण होतो. म्हणून आहारात मांस, अडी, धान्ये, केळी, कडधान्ये यांचे सेवन करावे.

**१४. द्रव पदार्थ :**

वृद्ध लोकांनी जास्तीत जास्त द्रवपदार्थ घेणे आवश्यक असते. दिवसभरात कमीत कमी दोन ते अडीज लिटर पाणी प्यावे. उन्हाळ्यात तीन लिटर पाणी पिणे आवश्यक किडनीचे कार्य सुरळीत चालण्यासाठी.

पाण्याचा पुरवठा होतो. याकरिता लिंबू सरबत, सूप, फळांचा रस, ताक या द्रव पदार्थांचा उपयोग करावा. पाण्याचे योग्य प्रमाणात सेवन केल्याने पोट साफ होण्यास मदत मिळते.

### 15. फोलिक ॲसीड :

मद्यपान करणाऱ्या लोकांमध्ये फोलीक ॲसीडची कमतरता होण्याचा धोका असतो. याच्या कमतरतेमुळे रक्ताक्षय होण्याचा धोका असतो. फोलीक ॲसिड युक्त पदार्थ जसे गीस्ट गडद रंगाच्या हिरव्या पालेभाज्या यांचे सेवन करावे.

वृद्धावस्थाचा अभ्यास करतांना अजून एक लक्षात येते की, व्यक्तीचा हळूहळू स्मृतिभ्रंश होतो. त्या विकाराचे नाव आहे अल्सायमेर्स डिस्मिझ.

### लक्षण :

1. गोंधळलेली स्थिती
  2. स्मृती जाणे
  3. ओदासीन्यता
  4. सुरुवातीला व्यक्ती दिवसभरात घडलेल्या काही घटना विसरू लागतात.
  5. ओळखीच्या व्यक्तीची नावे विसरू लागतात.
  6. त्यांचे बालपन,शाळा या सर्वांची आठवण असते मात्र त्यांच्या चालू आयुष्यातील घटना व व्यक्तीचा विसर पडतो.
- वाढत्या वयाबरोबर शरीराला बऱ्याच बदलांना सामोरे जावे लागते. त्यात काही समस्यांनुसार आहारात बदल करणे आवश्यक असते ते खालीलप्रमाणे –

### समस्या :

अ. क्र.	समस्या	आहारातील बदल
1	हाडांची समस्या	मऊ शिजवलेले अन्न द्यावे
2	पचनशक्ती कमजोर होते	थोडे-थोडे तीन वेळा खावे
3	बद्धकोष्ठता, कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी	फायबरयुक्त आहार असावा
4	लठ्ठपणा व हृदयविकार टाळण्यासाठी	स्निग्ध पदार्थ कमी घ्यावेत
5	शरीरातील पाण्याची कमतरता दूर करण्यासाठी	पाणी व द्रव पदार्थ जास्त घ्यावेत.

### निष्कर्ष :

1. वृद्धत्वामुळे शारीरिक व मानसिक बदल झाल्याचे दिसून येते.
2. वृद्धत्वामुळे निर्माण झालेल्या आजारांना सामोरे जावे लागेल.
3. वृद्धावस्थेत कॅलरीची मागणी कमी झालेली असते. आवश्यकता असते ते प्रथिने व खनिजे यांची.
4. वृद्धव्यक्तींचा आहार हा सकस असणे आवश्यक असते.
5. वृद्धांचे हाड कमजोर झाल्यामुळे फॅक्चर होण्याची शक्यता असते.

### उपाययोजना :

1. प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि खनिजपदार्थ यांचा मुबलक प्रमाणात पुरवठा असायला हवा हे आरोग्यास फायदयाचे आहेत.
2. पचण्यास सुलभ हलके पदार्थ खावेत. कारण पचनसंस्था ही आधीच कमजोर झाल्याने हलके पदार्थ चांगले.
3. पाणी जास्त प्रमाणात प्यावे. द्रव पदार्थांचा उपयोग फायदेशीर असतो.
4. तळलेले पदार्थ व मसालेदार पदार्थ जास्त खारू नयेत.
5. मद्यपान करू नयेत ते शरीराला हानीकारक असतात.
6. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने व्यायाम करावेत आपले आरोग्यस्थिती पाहून दररोज व्यायाम करावा हे स्पष्ट होते.

---

**संदर्भ सूची :**

1. दिप्ती धनवडे (2012) : निरोगी जीवनासाठी आहार, ओम पब्लिकेशन्स, कोल्हापूर
2. त्रिवेणी फरकाडे गोंगे (2003) विवाह आणि कौटुंबिक संबंध, विद्या पब्लिकेशन्स, नागपूर
3. डॉ. ह. वि. हरदेसाई (2010) आहार आणि आरोग्य, श्री विद्या प्रकाशन, मुंबई
4. रोहीणी पटवर्धन (2018) आनंदस्वर जेष्टासाठी, रोहन प्रकाशन, पुणे