

Les nutriments essentiels pour les aînés

Les personnes âgées peuvent aussi avoir un système immunitaire moins performant, absorber les nutriments moins efficacement, et avoir un appétit réduit ou des difficultés à avaler, ce qui peut causer des lacunes nutritionnelles ou des problèmes de santé.

Les nutriments les plus importants dont les aînés ont besoin incluent:

Les protéines

Elles aident dans la prévention de la perte musculaire et sont importantes pour maintenir les fonctions vitales du corps, comme le système immunitaire.

Les fibres

Elles aident à la santé du système digestif, à baisser le taux de cholestérol et à diminuer le risque d'accident vasculaire.

La vitamine D

Elle aide l'absorption du calcium et à maintenir la santé des os.

La vitamine A

Elle joue un rôle important dans la convalescence, ainsi que pour maintenir une bonne vision et un bon système immunitaire.

La thiamine

Elle joue un rôle important dans de nombreux procédés physiologiques, comme les enzymes, le système nerveux et les muscles.

L'acide folique

Il joue un rôle dans de nombreux procédés physiologiques, et est important dans la production des globules rouges.

La vitamine B12

Elle est importante pour la mémoire, le système nerveux et la production de globules rouges.

Le fer

Il permet au sang de transporter de l'oxygène et joue aussi un rôle dans la régénération cellulaire.