

أبدأ الصحة مش لعبة!



ملصق هولوغرام النقابة، يضمن شرعية إستيراد الدواء وشحنه مباشرة من المنتج إلى المواطن

نقابة مستوردي الأدوية وأصحاب المستودعات في لبنان
من المنتج إلى المواطن

إسم المستورد - الوكيل

ABELA Frères s.a.l.
R.G. ABOU ADAL
BELLAPHARMA s.a.r.l.
BENTA TRADING Co.
BIOPHARM
C. CATAFAGO & Co. s.a.l.
CESAR CHALHOUB ET FILS
CODIPHA - Sami Karkour & Cie
DROGUERIE FATTAL s.a.l.
DROGUERIE MERCURY s.a.l.
DROGUERIE R. PHARAON & FILS s.a.l.
DROGUERIE PHENICIA
DROGUERIE de L'UNION
FOOD & DRUG CORPORATION s.a.l.
HIKMA - LIBAN s.a.r.l.
INTERMEDIC (Jean Farah & Co.) s.a.l.

الأسم كما هو وارد
على الهولوغرام

Abela frères s.a.l.
R.G.A.A.
BELLAPHARMA
Benta Trading
BIOPHARM
C. CATAFAGO & Co.
Cesar Chalhouh & Fils
CODIPHA
Drog. FATTAL
MERCURY
RPF
Drog. PHENICIA
Droguerie de l'union
FDC
HIKMA - LIBAN
INTERMEDIC

إسم المستورد - الوكيل

INTERPHARMA s.a.l.
F.A.Kettaneh (Pharma) s.a.r.l.
KHALIL FATTAL & FILS, s.a.l.
LEVANT ALIE HOUSES s.a.l.
MACROMED s.a.r.l.
MECTAPHARM s.a.l.
MERSACO s.a.l.
OMNIPHARMA
PACIFIC PHARMA s.a.l.
PHARMACEUTICA s.a.r.l.
PHARMAMEDIC s.a.r.l.
PHARMANET s.a.r.l.
SADCO -SAMI DANDAN & Co.
TABA CHEMIPHARM Ltd.
Union Pharmaceutique d'Orient s.a.l.
UNIPHARM s.a.l.

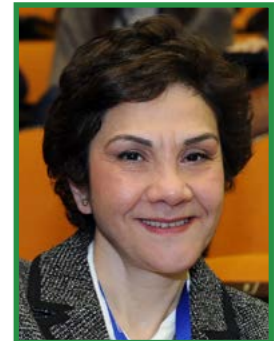
الأسم كما هو وارد
على الهولوغرام

INTERPHARMA
Kettaneh Pharma
K.F.F.
L.A.H.
MACROMED
MECTAPHARM
Mersaco
OMNIPHARMA
Pacific Pharma
PHARMACEUTICA
PHARMAMEDIC
PHARMANET
SADCO
TABA Chemipharm
UPO
UNIPHARM

قواعد التغذية المناسبة للمسنين

من الملاحظ أن كمية الطاقة التي يصرفها كبير السن هي أقل من السابق لعدة أسباب منها إنخفاض الحركة الجسدية. هذا قد يتسبب بتناول كميات أقل من الطعام بالرغم من أن الحاجة للمكونات الغذائية هي في معظم الأحيان نفسها. إذا لم تكن أكثر. لذلك يجب التركيز على الأطعمة التي تحتوي على كمية مكثفة من المكونات المطلوبة والتخفيف من تلك التي لا تحتوي على فائدة غذائية سوى الطاقة الحرارية.

بالإضافة إلى الإرشادات العامة لنظام غذائي صحي يركز على تناول الكثير من الخضار والفاكهة، وتناول الحبوب الكاملة، الدجاج والسمك، الحليب قليل / خالي الدسم مع مشتقاته، وكمية أقل من الملح . كما يجب على كبار السن مراعاة أهمية العناصر التالية:



وداد أياس

مديرة دائرة التغذية

المركز الطبي-الجامعة الأميركية في بيروت

تعتبر التغذية من أهم العوامل الصحية عند المسنين خصوصاً أن الإحتياجات للعناصر الغذائية تتأثر بتقدم السن.

عناصر غذائية	أهميتها	مصادرها الغذائية
الكالسيوم	الحفاظ على صحة العظام	الحليب ومشتقاته مثل الجبن، اللبن واللبننة (قليل / خالي الدسم)
فيتامين د *	الحفاظ على صحة العظام	صفار البيض، تونا، سلمون، سردين
البروتين	المساعدة في تكوين العضلات	أنواع اللحوم (حمة، دجاج، سمك)، الحليب ومشتقاته، البيض، وكذلك البقول الجافة (فول، حمص، عدس، إلخ)، المكسرات والبذور
فيتامين ب ١٢	الحفاظ على صحة خلايا الأعصاب	اللحم، بعض أنواع الأسماك وثمار البحر، حبوب الفطور المضاف إليها
الألياف	تساعد في منع الإمساك وفي الحماية من أمراض القلب والسكري، وتساعد في تخفيف الوزن	الفاكهة والخضار النيئة، البقول الجافة (فول، حمص، عدس، فاصوليا، إلخ)، الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان ومشتقاتهما، المكسرات، البذور
البوتاسيوم	يساعد على تخفيف خطر إرتفاع ضغط الدم	الفاكهة، الخضار، والبقول الجافة (فول، حمص، عدس، فاصوليا، إلخ).
الماء	الحماية من الجفاف، الإمساك وإلتهاب المسالك البولية	شرب الماء والسوائل بمعدل ٨ أكواب يومياً حتى ولو لم تشعر بالعطش (إن لم يكن لديك مشاكل صحية)

* التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٥ دقيقة يومياً، بين الساعة الحادية عشر صباحاً والثانية ظهراً، تساعد الجسم على صنع الفيتامين د.

وكذلك يجب مراعاة وجود أي من الأمراض المزمنة التي تتطلب تعديل إضافي لهذه الإرشادات الغذائية.