

15. वृद्धावस्था में पोषण

वृद्धावस्था, प्रौढ़ावस्था के पश्चात् आने वाली अवस्था है। मानव जीवन के विकास क्रम में वृद्धावस्था उम्र का सबसे आखिरी पड़ाव है, जो प्रौढ़ावस्था के बाद आता है। इस अवस्था में शरीर निर्माण कार्य नहीं के बराबर होते हैं तथा विघटनात्मक प्रक्रियाएं निरन्तर त्वरित गति से होती हैं। परिणामस्वरूप शरीर जीर्ण-शीर्ण होने लगता है। अतः इसे जरावस्था भी कहते हैं। यह अवस्था लगभग 60 वर्ष की उम्र से प्रारम्भ होती है।

वृद्धावस्था में शारीरिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं, जिन का वृद्ध व्यक्ति के पोषण एवं स्वास्थ्य पर स्पष्ट प्रभाव पड़ता है।

शारीरिक परिवर्तन

वृद्धावस्था में शारीरिक वजन में कमी तथा मांसपेशियों की क्रियाशीलता में गिरावट आती है। शारीरिक शिथिलता एवं ऊतकों के चयापचय में कमी हो जाती है। परिणामस्वरूप चयापचय दर में कमी एवं शारीरिक कुल ऊर्जा की माँग कम हो जाती है। वृद्ध व्यक्तियों के शरीर में विविध हार्मोनों का स्रवण कम तथा असन्तुलित होने के कारण अस्थि संस्थान में खनिजों की कमी होने लगती है। परिणामस्वरूप हड्डियाँ कमजोर व भुरभुरी हो जाती हैं व टूटने की सम्भावना बढ़ जाती है। वृद्धावस्था में सामान्यतः अस्थि विकृति रोग आस्टियोपोरोसिस हो जाता है। पीठ वक्र हो जाती है, दाँत व मसूड़े कमजोर हो जाते हैं। मसूड़े कमजोर हो जाने के कारण दाँत गिरने लगते हैं। वृद्धावस्था में कोलेजन नामक संयोजक तन्तुओं के सख्त होने के कारण जोड़ों में कठोरता आ जाती है व दर्द रहता है। त्वचा का लचीलापन कम हो जाता है। मांसपेशियों का क्षय होने के कारण त्वचा झुरीदार हो जाती है व लटक जाती है। नाखून कठोर व बाल सफेद हो जाते हैं। नाड़ी संस्थान के कमजोर हो जाने के कारण स्वाद कलिकाओं की तीव्रता में कमी, स्मृति कमजोर होना, ऊँचा सुनना, दृष्टि कमजोर होना स्वाभाविक लक्षण हैं। पाचन संस्थान एवं उत्सर्जी संस्थान कमजोर हो जाता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है। वृद्ध व्यक्ति सर्दी-जुकाम व अन्य संक्रामक बीमारियों से जल्दी ग्रस्त हो

जाते हैं। मांसपेशीय शिथिलता के कारण उन्हें श्वसन सम्बन्धी तकलीफें, हृदय रोग तथा ऐंथ्रोस्क्लेरोसिस होने की सम्भावना बढ़ जाती है। शारीरिक क्रियाशीलता में कमी एवं हार्मोनल असन्तुलन के कारण वृद्धावस्था में मधुमेह की सम्भावना बढ़ जाती है।

सामाजिक परिवर्तन

नौकरी से सेवानिवृत्ति के पश्चात् वृद्धावस्था में शारीरिक शिथिलता के कारण वृद्ध व्यक्तियों का सामाजिक क्षेत्र घर-परिवार एवं पास-पड़ोस तक सीमित हो जाता है।

मनोवैज्ञानिक परिवर्तन

शारीरिक कष्टों के बढ़ते, आर्थिक तंगी के चलते एवं अकेलेपन की मार से वृद्धावस्था में मानसिक परेशानियाँ गहरा जाती हैं। अधिकांश वृद्ध चिड़चिड़े स्वभाव के हो जाते हैं। परिवार एवं समाज से स्वयं को तिरस्कृत महसूस करते हैं व दुःखी रहते हैं। जीवन के प्रति निराशावादी विचारधारा के चलते अधिकतर वृद्ध मनोवैज्ञानिक रूप से मानसिक अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं। जीवन की नीरसता एवं चिन्ताओं को कम करने के लिये तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिये हल्के शारीरिक श्रम एवं मनोरंजन की व्यवस्था आदि करना आवश्यक है।

शारीरिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का प्रतिकूल प्रभाव उनके पोषण स्तर एवं स्वास्थ्य पर पड़ता है। परिणामस्वरूप उनकी जीवन क्षमता कम हो जाती है। वृद्धावस्था में होने वाले परिवर्तन कम से कम हो इसके लिये आवश्यक है कि वृद्ध अपनी शारीरिक क्रियाशीलता को बनाए रखे तथा शारीरिक क्षमता के अनुरूप अपने भोजन में वांछित परिवर्तन कर पूर्ण सन्तुलित एवं पौष्टिक भोजन ग्रहण करें।

पोषण सम्बन्धी समस्याएं

शरीर के बाह्य अंगों में परिवर्तन के साथ-साथ आन्तरिक अंगों में शिथिलता के परिणामस्वरूप उनकी कार्यक्षमता क्षीण हो जाती है। पाचन शक्ति दुर्बल हो जाती है व अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों की निष्क्रियता के कारण

चयापचय दर में कमी आती है। भोजन का पाचन अवशोषण एवं उपापचय ठीक से नहीं हो पाता है। दाँत टूटने एवं लार का स्रवण कम होने के कारण भोजन चबाने में कठिनाई होती है व स्वाद कलिकाओं की तीक्ष्णता में कमी के कारण भोजन के स्वाद की अनुभूति नहीं हो पाती। आहारनाल से स्रावित होने वाले पाचक रसों-आमाशयी, अग्नाशयी, आंत्र व पित्त रस में कमी के कारण भोजन का पाचन ठीक प्रकार से नहीं हो पाता तथा अपच की समस्या उत्पन्न हो जाती है। आमाशयिक संवर्णी के क्षीण हो जाने के कारण अम्लीय भोजन बार-बार ग्रसनी तक पहुंचता है व खट्टी डकार, छाती में जलन आदि की समस्याएं होती हैं। पाचन की गड़बड़ी के साथ-साथ पोषक तत्वों के अवशोषण की दर में भी कमी आती है तथा विभिन्न पोषक तत्वों की कमी की सम्भावना बढ़ जाती है। आहारनाल की मांसपेशियों की क्षीणता के कारण आँतों की क्रमाकुंचन की गति में शिथिलता आ जाती है। परिणामस्वरूप अपशिष्ट समय पर निष्कासित नहीं हो पाते। इस कारण कब्ज की शिकायत बनी रहती है। वृद्धावस्था में आँत्र संक्रमण का खतरा भी रहता है। अकसर संक्रमण के कारण दस्त एवं अतिसार की सम्भावना बढ़ जाती है।

पौषणिक आवश्यकताएं

वृद्धावस्था में पौषणिक आवश्यकताएं मुख्यतः शारीरिक परिवर्तनों पर निर्भर करती है। पोषक तत्वों की आवश्यकताएं निम्नानुसार होती हैं :-

(i) **कैलोरी** : वृद्धावस्था में आधारीय उपापचय दर में कमी आ जाती है। साथ ही शारीरिक क्रियाशीलता भी काफी कम हो जाती है। वस्तुतः वृद्धावस्था में साधारण परिश्रम करने वाले सामान्य वयस्क पुरुष की कैलोरी माँग की अपेक्षा 25 प्रतिशत कम कैलोरी की आवश्यकता होती है। इस अवस्था में कैलोरी का उपभोग शारीरिक भार को सामान्य बनाए रखने हेतु होना चाहिये। शारीरिक शिथिलता के कारण उच्च ऊर्जा युक्त भोजन शारीरिक वजन में वृद्धि करता है व मोटापे के कारण होने वाली बीमारियों को जन्म देता है।

(ii) **प्रोटीन**-वृद्धावस्था में शरीर के तन्तुओं में टूट-फूट की प्रक्रिया अधिक होती है, अतः इन तन्तुओं की मरम्मत हेतु प्रोटीन अत्यावश्यक है। चूँकि वृद्ध व्यक्तियों की भूख कम हो जाती है एवं पाचन शक्ति भी क्षीण होने लगती है। परिणामस्वरूप वृद्ध व्यक्ति कम भोजन ग्रहण करने लगते हैं जिससे उनके शरीर में प्रोटीन के अभाव के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। वृद्धावस्था में प्रोटीन की आहारिक आवश्यकता में कमी नहीं आती है। उन्हें 1 से 1.4 ग्राम प्रोटीन प्रति कि. ग्राम शारीरिक वजन के अनुपात में आहार में प्रतिदिन लेना चाहिये।

(iii) **वसा**-वसा ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। वृद्धावस्था में कम वसा युक्त आहार लेना चाहिये। प्रतिदिन 30 ग्राम से अधिक वसा नहीं लेना चाहिये। तेलों में आवश्यक वसीय अम्ल की मात्रा अधिक होती है अतः आहार में घी के स्थान पर तेल का प्रयोग करना चाहिये। वृद्धावस्था में अधिक वसा का सेवन मोटापा तथा अनेक बीमारियों जैसे-मधुमेह, हृदय सम्बन्धी रोगों को जन्म देता है।

(iv) **खनिज लवण**-वृद्धावस्था में खनिज लवणों जैसे-लोह तत्व

एवं कैल्शियम का अवशोषण कम हो जाता है। रक्त में लौह तत्व एवं कैल्शियम के स्तर को बनाए रखने हेतु आहार में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम एवं लौह तत्व युक्त पदार्थ जैसे-दूध व दुग्ध पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियाँ आदि सम्मिलित किये जाने चाहिये। लौह तत्व की कमी से रक्ताल्पता एवं कैल्शियम की कमी से ऑस्टियोपोरोसिस की सम्भावना बढ़ जाती है।

(v) **विटामिन**- शरीर की ऊर्जा की माँग कम होने के कारण अधिकतर वृद्ध कम कैलोरी युक्त भोजन ग्रहण करते हैं। जिससे आहार में विटामिनों की कमी आ जाती है व अधिकांश वृद्धों में विटामिन कुपोषण के लक्षण दिखाई देते हैं। इस कमी को पूरा करने के लिये उन्हें आहार में ताजे फल व सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में सूप व जूस के रूप में सेवन करना चाहिये। शारीरिक तंत्र को सुचारु एवं सामान्य बनाए रखने हेतु प्रतिदिन एक मल्टी विटामिन की गोली लेनी चाहिये।

(vi) **जल**-वृद्ध व्यक्तियों को प्रतिदिन कम से कम 1.5 से 2 लिटर जल का सेवन करना चाहिये जिससे मूत्र द्वारा चयापचय के व्यर्थ पदार्थ शरीर से बाहर निकल सकेंगे।

(vii) **रेशा**-यद्यपि रेशा का कोई भी पोषण मूल्य नहीं होता है। आँतों की सक्रियता एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। वृद्धावस्था में प्रायः कब्ज की शिकायत हो जाती है। बड़ी आँतों की पेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। उनमें शिथिलता उत्पन्न हो जाती है इसलिये कब्ज हो जाता है। कब्ज की स्थिति में सुधार लाने के लिये आहार में पर्याप्त मात्रा में रेशों का होना अत्यावश्यक है। रेशों की पूर्ति हेतु नरम सब्जियाँ एवं फलों का प्रयोग किया जाना चाहिये। रात्रि भोजन के पश्चात् इसबगोल की भूसी दूध के साथ सेवन करने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।

वृद्धावस्था में आहार व्यवस्था-

पौष्टिक तत्वों की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु वृद्ध महिला एवं पुरुष को अपने भोजन में विविध भोज्य पदार्थों का चयन तालिका 15.1 के अनुरूप करना चाहिये।

तालिका 15.1 वृद्ध पुरुष व महिला के लिये दैनिक सन्तुलित आहार (NIN, 2010)

भोज्य समूह	भोज्य पदार्थों की मात्रा (ग्राम)	
	पुरुष	महिला
अनाज	285	210
दालें	75	60
दूध (मि.लि.)	300	300
कंदमूल	200	200
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	100	100
अन्य सब्जियाँ	200	100
फल	200	200
शक्कर	20	20
घी/तेल	25	20

वृद्धावस्था में आहार आयोजन करते समय निम्नलिखित सिद्धान्तों व कारकों को ध्यान में रखना चाहिये।

1. वृद्धों के लिये उनकी पोषणिक आवश्यकता के अनुरूप कम ऊर्जा, उच्च प्रोटीन युक्त, विटामिन एवं खनिज लवणों से परिपूर्ण सन्तुलित भोजन की व्यवस्था होनी चाहिये।
2. वृद्ध व्यक्ति एक बार में पेट भर कर भोजन ग्रहण नहीं कर सकते। अतः दिन में 5-6बार अल्प मात्रा में ताजा, सात्विक, हलका एवं सुपाच्य भोजन होना चाहिये।
3. भोजन नरम, मुलायम, कम मिर्च मसाले वाला होना चाहिये।
4. भोजन में घी-तेल चिकनाई का प्रयोग कम से कम किया जाये।
5. भोजन में तरल अर्द्धतरल भोज्य पदार्थ जैसे- दूध, छाछ, सूप, शिकंजी, फलों का रस, खिचड़ी, दलिया आदि सम्मिलित किया जाना चाहिये।
6. कब्ज से बचाव हेतु पर्याप्त मात्रा में रेशेदार नरम सब्जियों तथा फलों का प्रयोग किया जाना चाहिये।
7. अस्थि विकृति तथा रक्ताल्पता से बचाव हेतु आहार में पर्याप्त मात्रा में दूध व दुग्ध पदार्थ एवं हरी पत्तेदार सब्जियों का समावेश करें।
8. पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन किया जाना चाहिये।
9. रात्रि का भोजन सोने से कम से कम 2-4 घण्टे पूर्व करना चाहिये तथा सोने से पूर्व दूध का सेवन वांछित है।
10. भोजन रुचिकर विविधता युक्त प्रसन्नचित्त वातावरण में उनकी मनोवृत्ति के अनुकूल होना चाहिये जिससे वह प्रसन्नतापूर्वक रुचि से भोजन ग्रहण करें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

1. मानव जीवन के विकासक्रम में वृद्धावस्था उम्र का सबसे आखिरी पड़ाव है जिसमें निर्माण कार्य नहीं के बराबर होते हैं। परिणामस्वरूप शरीर जीर्ण-शीर्ण होने लगता है।
2. वृद्धावस्था में शारीरिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं, जिन का वृद्ध व्यक्ति के पोषण एवं स्वास्थ्य पर स्पष्ट प्रभाव पड़ता है।
3. वृद्धावस्था के दौरान वृद्ध को विभिन्न पाचन सम्बन्धी समस्याओं से गुजरना पड़ता है। मुख गुहिका में दांत टूटने, लार स्रवण दर, स्वाद कलिकाओं की तीक्ष्णता एवं पाचक रस कम स्रावित होने के कारण भोजन का पाचन एवं अवशोषण की दर में कमी आ जाती है। अतः कुपोषण की सम्भावना बढ़ जाती है।
4. वृद्धावस्था की पौषणिक आवश्यकताएं मुख्यतः इस समय होने वाले शारीरिक परिवर्तनों पर निर्भर करती है। शारीरिक क्रियाशीलता में कमी होने के कारण ऊर्जा की मांग कम हो जाती है, लेकिन तन्तुओं की

मरम्मत हेतु प्रोटीन की आवश्यकता में कमी नहीं आती है। शारीरिक क्रिया तंत्र को सुचारु एवं सामान्य बनाए रखने हेतु विटामिनों एवं खनिज लवणों का समावेश पर्याप्त मात्रा में किया जाना चाहिये।

5. वृद्ध व्यक्तियों के लिये आयोजित आहार कम ऊर्जा व उच्च प्रोटीन युक्त, सन्तुलित, पूर्ण पौष्टिक अल्प मात्रा में दिन में 5-6बार ताजा, नरम, मुलायम एवं हलका होना चाहिये।
6. आहार में पर्याप्त मात्रा में जल एवं तरल पेय पदार्थ, रेशेदार नरम सब्जियां एवं फल, दूध व दुग्ध पदार्थों का समावेश अधिक होना चाहिये।
7. भोजन रुचिकर विविधता युक्त प्रसन्नचित्त वातावरण में उनकी मनोवृत्ति के अनुकूल होना चाहिये जिससे वह प्रसन्नतापूर्वक रुचि से भोजन ग्रहण करें।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें :
 - (i) मानव जीवन के विकास क्रम में उम्र का आखिरी पड़ाव कहलाता है :
(अ) बाल्यावस्था (ब) वृद्धावस्था
(स) शैशवावस्था (द) युवावस्था
 - (ii) वृद्धावस्था में परिवर्तनों की गति तीव्र होती है :
(अ) विघटनात्मक (ब) सृजनात्मक
(स) मानसिक (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
 - (iii) वृद्धावस्था के दौरान अस्थि से सम्बन्धित होने वाले रोग को कहते हैं :
(अ) एनीमिया (ब) ऑस्टियोपोरोसिस
(स) रिकेट्स (द) बेरी-बेरी
 - (iv) वृद्धावस्था में आधारीय उपापचय दर में आ जाती है :
(अ) कमी (ब) तीव्रता
(स) समानता (द) उपरोक्त सभी
 - (v) वृद्धावस्था में शरीर के तन्तुओं की मरम्मत हेतु मुख्य रूप से आवश्यक होता है :
(अ) ऊर्जा (ब) वसा
(स) प्रोटीन (द) जल
 - (vi) लौह तत्व की कमी से हो सकता है :
(अ) कुपोषण (ब) रक्ताल्पता
(स) ऑस्टियोपोरोसिस (द) रिकेट्स
2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :
 - (i) जीवन चक्र का आखिरी पड़ाव, जिसमें शरीर निर्माण कार्य

नहीं के बराबर होता है, उसे कहते हैं।

- (ii) वृद्धावस्था की पौषणिक आवश्यकताएं मुख्यतः इस समय में होने वाले परिवर्तनों पर निर्भर करती है।
 - (iii) अधिक का सेवन मोटापा तथा अनेक बीमारियों जैसे- मधुमेह, हृदय सम्बन्धी रोगों को जन्म देता है।
 - (iv) वृद्धजनों का भोजन ताजा, सात्विक, हलका एवं होना चाहिये।
3. वृद्धावस्था को जरावस्था क्यों कहते हैं?
4. एक वृद्ध को किस प्रकार की पोषण सम्बन्धी समस्याओं का सामना

करना पड़ता है? समझाइये।

5. एक वृद्ध महिला का आहार आयोजन करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये?

उत्तरमाला :

1. (i) ब (ii) अ (iii) ब
(iv) अ (v) स (vi) ब
2. (i) वृद्धावस्था (ii) शारीरिक (iii) वसा (iv) सुपाच्य

प्रायोगिक वृद्धावस्था में आहार आयोजन

जीवन चक्र की अन्य अवस्थाओं की भांति इस अवस्था में भी आहार आयोजन बहुत महत्वपूर्ण है। इस अवस्था में शारीरिक क्रियाशीलता को बनाए रखने और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सभी भोज्य समूहों में से विविध भोज्य पदार्थों का आहार में पर्याप्त मात्रा में चयन तालिका के अनुसार किया जाना चाहिये।

तालिका 15.2 : वृद्ध पुरुष व महिला के लिये सन्तुलित आहार (भोज्य इकाइयाँ; NIN 2010) *

भोज्य समूह	ग्राम/सन्दर्भ इकाई	पुरुष	महिला
अनाज	30	9.5	7
दालें	30	2.5	2
दूध (मि.लि.)	100	3	3
कंद मूल	100	2	2
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	100	1	1
अन्य सब्जियाँ	100	2	2
फल	100	2	2
शक्कर	5	4	4
घी/तेल	5	5	4

नोट : मांसाहारी वृद्ध; दाल की एक इकाई (30 ग्राम) के बदले अंडा/मांस/मछली की एक इकाई (50 ग्राम) ले सकते हैं। * नमूने के तौर पर एक वृद्ध पुरुष के लिये एक दिन का आहार आयोजन तालिका- में दिया जा रहा है। वृद्ध व्यक्ति की शारीरिक एवं पौषणिक समस्याओं के आधार पर उसके आहार में परिवर्तन किये जा सकते हैं। उदाहरण के लिये यदि वृद्ध मधुमेह से पीड़ित है तो उसके आहार में शक्कर व शर्करायुक्त भोज्य पदार्थों का समावेश कम-से-कम किया जाये। यदि वृद्ध के दाँत गिर चुके हैं तो उसे अर्द्ध ठोस व तरल भोज्य दिये जायें।

तालिका- 15.3 : वृद्ध पुरुष का एक दिन का आहार आयोजन

भोज्य समय	मेन्यू व्यंजन	परोस मात्रा	सामग्री	मात्रा (ग्राम/मि.लि.)	भोज्य समूह की इकाई
1	2	3	4	5	6
सुबह की चाय	चाय	1 प्याला	दूध	50	1/2
6.00 बजे	बिस्कुट (नमकीन)	4	शक्कर गेहूँ का आटा	5 15	1 1/2
नाश्ता 8.00 बजे	दूध- कार्न फ्लेक्स	1 कप 1/2 कटोरी	दूध कार्न फ्लेक्स (अनाज)	100 30	1 1

	उपमा	1	शक्कर प्लेट सूजी प्याज गाजर तेल	5 30 25 5	1 1 ½ 1
मध्यकालीन नाश्ता 10.00 बजे दोपहर का भोजन 1.30 बजे	पपीता चपाती चावल मसूर दाल पालक, आलू टमाटर की सब्जी	1 प्लेट 2 1 प्लेट 1 कटोरी 1 कटोरी	पपीता गेहूँ का आटा (अनाज) घी चावल (अनाज) दाल घी पालक आलू टमाटर तेल	100 60 2.5 30 30 2.5 100 50 50 5	1 2 ½ 1 1 ½ 1 1 ½ 1
शाम की चाय 5.00 बजे	ऐपल शेक भेल पूरी	1 गिलास 1 प्लेट	सेब (फल) दूध शक्कर मुरमुरे (अनाज) नमकीन (दाल) आलू प्याज (कंद मूल) दही (दूध)	100 100 5 30 10 25 50	1 1 1 1 - ½ ½
रात्रि भोजन से पूर्व सूप 7.00 बजे रात्रि भोजन 8.00 बजे	लोकी का सूप चपाती दलिया (नमकीन) मटर आलू की सब्जी पापड़	1 गिलास 2 1 कटोरी 1 कटोरी 1 बड़ा	लोकी (अन्य सब्जी) गेहूँ का आटा (अनाज) घी दलिया (अनाज) मूँग छिलका (दाल) घी मटर आलू तेल मूँग दाल	100 60 2.5 30 15 2.5 100 50 5 15	1 2 ½ 1 ½ ½ 1 ½ 1 ½
रात्रि सोने से पूर्व 9.00 बजे	दूध	1 कप	दूध शक्कर	100 5	1 1

नोट : मसाले, हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक, लहसुन आदि का प्रयोग कम मात्रा में किया जाता है अतः उपरोक्त तालिका में इनका उल्लेख नहीं किया गया है।

तालिका- 15.4 : दिन भर के भोजन में भोज्य इकाइयों का विभाजन एवं योग

भोज्य समूह	सुबह की चाय 6.00 बजे	नाश्ता 8.00 बजे	मध्यकालीन नाश्ता 10.00 बजे	दोपहर का भोजन 1.30 बजे	शाम की चाय 5.00 बजे	रात्रि भोजन से पूर्व 7.00 बजे	रात्रि भोजन 8.00 बजे	रात्रि सोने से पूर्व 9.00 बजे	कुल योग
अनाज	1/2	1+1	-	2+1	1	-	2+1	-	9½
दालें	-	-	-	1	-	-	½+½	-	2
दूध	½	1	-	-	1+½	-	-	1	4
कंद मूल	-	½	-	½	½	-	½	-	2
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	-	-	-	1	-	-	-	-	1
अन्य सब्जियाँ	-	-	-	-	-	1	1	-	2
फल	-	-	1	½	1	-	-	-	2½
शक्कर	1	1	-	-	1	-	-	1	4
घी/तेल		1	-	½+½+1 =2	-	-	½+½+1 =2	-	5

ऊपर दी गई आहार आयोजन तालिका में वृद्धावस्था को ध्यान में रखते हुए अर्द्ध ठोस व तरल भोज्य पदार्थों का समावेश किया गया है साथ-ही-साथ थोड़ी-थोड़ी देर में विभिन्न व्यंजनों को सम्मिलित किया गया है। उपरोक्त आहार से वृद्ध व्यक्ति की पौषणिक आवश्यकताएं पूर्ण हो जायेगी। वृद्ध महिला के लिये आहार आयोजन आप स्वयं कर सकते हैं।