

## Dinh dưỡng cho người cao tuổi

Vị t b i Biên t p viên

Th ba, 12 Tháng 8 2025 07:56 -

---

### Khoa Khám b nh -

Dinh dưỡng đóng vai trò đ c bi t quan tr ng trong vi c duy trì s c kh e, phòng ng a b nh t t và nâng cao ch t l ng cu c s ng cho ng i cao tu i. Khi b c vào giai đ n lão hóa, c th tr i qua nhi u thay đ i sinh lý, nh h ng đ n nhu c u và kh năng h p thu dinh dưỡng. Do đó, ch đ ăn h p lý, đ y đ và phù h p là y u t then ch t giúp ng i cao tu i s ng kh e m nh và đ c l p.

### Nh ng thay đ i trên c th ng i cao tu i

Tu i già nh h ng đ n h u h t các h c quan trong c th , gây ra nhi u bi n đ i v c u trúc và ch c năng:

#### H tim m ch

- Cung l ng tim gi m
- Huy t áp t ng
- X c ng đ ng m ch ti n tri n theo th i gian

#### H hô h p

- Hi u qu trao đ i khí gi m
- Dung tích s ng gi m
- L u l ng th ra ch m h n

#### H ti t ni u

- Đ thanh th i creatinin gi m, ph n ánh ch c năng th n suy gi m
- N ng đ creatinin huy t thanh duy trì t ng đ i n đ nh do s gi m kh i l ng c liên

## Dinh dưỡng cho người cao tuổi

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 12 Tháng 8 2025 07:56 -

---

quan đn tu i



[Xem tiếp tại đây](#)