

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

ارزشیابی تصویری

تغذیه مناسب



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی – معاونت امور بهداشتی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

ارزشیابی تصویری

تغذیه مناسب

مؤلفین:

مهرگان امامی نائینی - کارشناس مسئول برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

لادن امیراصلانی - کارشناس برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

زیر نظر:

دکتر فرناز اهدایی وند - رئیس گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه

دکتر احمدرضا فرسار - معاون امور بهداشتی

تهران ۱۳۹۲

سرشناسه: امامی نائینی، مهرگان، ۱۳۴۰.
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی - ارزشیابی تصویری (تغذیه مناسب) /
مولفین مهرگان امامی نائینی، لادن امیراصلانی؛ زیر نظر فرناز اهدایی وند، احمدرضا فرسار.
مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۵۶ ص.: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰-۵۴۴۵-۵۱-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۵۵.
موضوع: سالمندان - تغذیه
موضوع: سالمندان - راهنمای مهارت‌های زندگی
شناسه افزوده: امیراصلانی، لادن، ۱۳۵۱.
شناسه افزوده: اهدایی وند، فرناز
شناسه افزوده: فرسار، احمدرضا، ۱۳۲۸.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸۲ الف/۶/۶ RAYYY
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۸۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۹۴۸۵۸

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی ارزشیابی تصویری (تغذیه مناسب)

مولفین:

مهرگان امامی نائینی - کارشناس مسئول برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

لادن امیراصلانی - کارشناس برنامه سلامت سالمندان و میانسالان

زیر نظر:

دکتر فرناز اهدایی وند - رئیس گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه

دکتر احمدرضا فرسار - معاون امور بهداشتی

ناشر: تندیس

چاپ و صحافی: رامین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰-۵۴۴۵-۵۱-۰

تلفن: ۰۱-۶۶۴۸۳۸۳۰

حق چاپ برای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی محفوظ است.

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

۱- جناب آقای دکتر احمد رضا فرسار معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۲- سرکار خانم دکتر پریسا طاهری رییس محترم اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی

۳- جناب آقای سعید صادقیان شریف عضو محترم هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی

۴- سرکار خانم مهشید غنچه کارشناس سلامت سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۵- سرکار خانم فرشته فزونی کارشناس مسئول امنیت غذا و تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید

بهشتی

۶- سرکار خانم سحر اسماعیلی دورانی کارشناس امنیت غذا و تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۸	راهنمای همکاران
۹	بخش اول
۱۰	هرم غذایی
۱۲	سهام مصرف روزانه
۲۱	بخش دوم - کیفیت مواد غذایی
۳۱	بخش سوم - تغذیه در بیماری‌ها
۳۱	چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت
۳۲	لاغری
۳۲	پوکی استخوان
۳۳	مشکلات دندانی
	از شیایی تصویری از:
۳۴	۱- چاقی
۴۰	۲- بیماری‌های قلبی - عروقی
۴۳	۳- دیابت
۴۶	۴- لاغری
۵۱	۵- پوکی استخوان
۵۳	۶- مشکلات دندانی
۵۴	منابع

مقدمه:

سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات مهم بهداشتی در اکثر کشورها به شمار می‌رود. این امر ناشی از افزایش امید به زندگی و ازدیاد جمعیت سالمندان است که با افزایش شیوع بیماری‌های مزمن همراه می‌شود. بخصوص کشورهای در حال توسعه بیشتر در معرض مسائل و مشکلات سالمندی قرار دارند. در این راستا دولت‌ها در تدارک برنامه‌ریزی برای پیش‌گیری از بیماری‌ها و تامین سلامت سالمندان هستند.

تغذیه مناسب یکی از محورهای مهم پیشگیری قلمداد می‌شود. از این‌رو شناخت صحیح نیازهای تغذیه‌ای سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در کشور ما نیز در این راستا سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های فراوانی صورت گرفته است. اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برنامه بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی، مجموعه چهار جلدی راهنمای بهبود شیوه زندگی، طرح درس، سوالات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دوره سالمندی را تدوین نموده است. مریمان با استفاده از این کتب و سوالات مربوط در شروع و پایان هر کلاس می‌توانند میزان آگاهی سالمندان را تعیین کنند. طی پایش‌های به عمل آمده در طول اجرای این برنامه مشاهده شد که علی‌رغم تلاش فراوان، اجرای آزمون‌های کلاسی دچار مشکلاتی بوده که اغلب به دلیل کم‌سوادی، زبان و لهجه محلی، کندی و تمرکز ناکافی سالمندان است. در نتیجه در بسیاری از موارد، آموزش گیرنده و آموزش‌دهنده با دلسردی روبرو شده و در این جریان، مستمع و صاحب سخن از یکدیگر گسسته می‌شوند. بدین سبب تصمیم به تدوین کتابی مصور برای فرآیند ارزشیابی در کلاس‌های بهبود شیوه زندگی گرفته شد. این کتاب منبع ارزشیابی از مباحث تغذیه‌ای مجموعه راهنمای شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی است (جلد شماره یک). در تهیه مطالب و تصاویر کتاب سعی شده است که از تصاویر مشابه با راهنمای آموزشی استفاده شود تا تداومی در آموزش کلاسی باشد. ضمناً تلاش بر این بوده که بیشتر محتوای آموزشی (به جز مبحث ویتامین‌ها) در ارزشیابی گنجانده شود.

با توجه به این که در برنامه مراقبت‌های ادغام یافته سالمندان نیز، کارکنان بهداشتی متناسب با وضعیت سلامتی هر مراجعه‌کننده توصیه‌هایی را ارائه می‌کنند می‌توان از بخش‌های مختلف این کتاب استفاده نمود و یک ارزشیابی کوتاه مدت و اختصاصی از سالمند به عمل آورد. در این صورت لازم نیست که مربی سوالات را یک به یک مطرح کرده و تا دریافت جواب منتظر بماند. بلکه سالمند می‌تواند مدت زمان بیشتری را صرف مشاهده تصاویر و ارائه پاسخ مناسب کند. در انتها مربی با بررسی پاسخ‌های صحیح و غلط، وی را راهنمایی می‌نماید.

امیدواریم این کتاب در جهت ارتقاء سطح آگاهی تغذیه‌ای و بهبود شیوه زندگی سالمندان عزیز موثر بوده و با بهره‌مندی از بازخورندهای شما سروران بتوانیم ضمن رفع کاستی‌های این کتاب، برای ارزشیابی سایر بخش‌های مجموعه بهبود شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی نیز اقدام نماییم.

دکتر فرناز اهدایی‌وند

مدیر گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه

همکاران محترم در استفاده از این کتاب به موارد زیر توجه کنید:

- ۱- انتظاراتان را بیان کنید.
پس از شروع کلاس و ارائه مقدمات جهت انجام پیش آزمون، یک جلد از این کتاب را در اختیار هر شرکت کننده قرار دهید تا بتواند پاسخ خود را در خانه‌های مربوط علامت بزند بدیهی است جهت انجام پس آزمون باید کتاب دیگری که فاقد علامت باشد در اختیار هر سالمند قرار گیرد سپس:
- ۲- سوالات کاملاً ساده و قابل فهمند با این حال شما می‌توانید بسته به سطح سواد و وضعیت علمی آموزش گیرندگان سوالات را تفسیر کنید.
- ۳- در برخی از سوالات میزان مصرف مواد غذایی و در برخی دیگر فقط انواعی از مواد غذایی که در مشکلات خاص سلامتی توصیه شده مورد سوال قرار گرفته است.
- ۴- در زیر هر گروه تصویر، کلمه درست و نادرست یا توصیه می‌شود و توصیه نمی‌شود نوشته شده است که سالمند باید قضاوت خود را از درستی یا نادرستی تصویر یا توصیه‌ها در خانه مربوط با مداد مشکی (جهت فراهم کردن امکان استفاده بعدی) که شما در اختیارش قرار داده‌اید علامت بزند.
- ۵- سعی بر این بوده که از تمامی توصیه‌های جلد اول کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم سوالاتی طرح شود. لذا این کتاب در برنامه مراقبت‌های ادغام یافته سالمندان که با استفاده از مجموعه یاد شده توصیه‌هایی برای هر نوع بیماری، ارائه نموده نیز قابل استفاده است.
- ۶- کتاب دارای ۳۵ سوال (در هر صفحه یک سوال) است. شامل ۸ سوال در بخش اول، ۷ سوال در بخش دوم و ۲۰ سوال در بخش سوم. درصد امتیاز کسب شده توسط مربی در جدول ثبت نتایج ارزشیابی که در پایان هر بخش پیش بینی شده است قابل ثبت است. جهت سهولت درصد امتیاز تعلق گرفته به هر سوال محاسبه و در ذیل جدول آمده است.
- ۷- سالمند در صورتی آموزش دیده محسوب می‌شود که حدنصاب تعیین شده در هر بخش را کسب کرده باشد. در این صورت بعنوان سالمند آموزش دیده در برگه شناسنامه کلاس نیز ثبت می‌شود.
- ۸- با توجه به لزوم ارزشیابی هر بخش به طور مجزا، جمع بندی نهایی امتیازات بخش‌های مختلف مجاز نیست. به طور مثال چنانچه سالمند در بخش اول به بیش از ۲ سوال پاسخ غلط داده باشد، علیرغم دادن پاسخ صحیح به سایر بخش‌ها، آموزش دیده محسوب نخواهد شد. لذا مربی می‌بایست بخش یاد شده را در همان جلسه مجدداً به سالمند آموزش دهد.
- ۹- در پایان هر بخش قسمتی به عنوان یادداشت مربی در نظر گرفته شده است که مربی می‌تواند پیشنهادات و نظرات خود را در آن بنویسد.

بخش اول:

تغذیه به عنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و مؤثر در حیات در تمام دوران زندگی ارزش بسیار زیادی داشته است. با افزایش سن نیاز به انرژی کاهش می یابد. این امر به دلیل کمبود تحرک جسمی و کم شدن انرژی اولیه بدن است. در دوران سالمندی تغییراتی در بدن ایجاد می شود که افراد دخالتی در آن ندارند، ولی برخی عوامل می توانند بروز سالمندی را به تعویق اندازند و یا از شدت تغییرات ایجاد شده در بدن بکاهند.

برنامه ریزی غذایی برای سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره، تفاوت هایی با بزرگسالان دارد. برای این منظور ابتدا بهتر است بدانیم که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانیم که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخوریم تا سلامتی خود را حفظ کنیم. مهم ترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است، به شکلی که تمامی نیازها به مواد مغذی تامین شود. تحقیقات تغذیه ای نشان داده است، افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

— هر روز بطور مرتب صبحانه می خورند.

— در هر وعده حجم غذای کمی مصرف می کنند.

— همواره وزن ثابتی دارند. (تغییرات و وزنشان کم تر است)

— میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.

— چربی و مواد غذایی چرب را کم تر مصرف می کنند.

— از مصرف نمک و مواد غذایی شور، خودداری می کنند.

علاوه بر این موارد، عوامل ارثی و ژنتیکی، فعالیت های بدنی منظم، اجتماعی بودن، معاشرت های دوستانه و مسائل اقتصادی می تواند در افزایش طول عمر انسان موثر باشد.

وضعیت سلامت لزوماً وابسته به سن نیست بلکه در هر سنی می تواند قابل تغییر به وضعیت بهتر یا بدتر باشد با یک برنامه غذایی صحیح، می توان خطر ابتلا به بسیاری بیماری ها را کاهش داد.

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز به شکل تازه، سالم و عاری از سموم برای حفظ سلامت بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۵ گروه اصلی غذایی شامل: گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها است. مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل یک هرم نشان داد.

۱- هرم غذایی

بدن ما برای تامین نیازهای غذایی خود احتیاج به مواد غذایی متنوع دارد. با مصرف محدود برخی از مواد غذایی، بدن از فواید بعضی از ویتامین‌ها، املاح، پروتئین و... محروم می‌شود. برای مثال اگر هر روز فقط از سبزیجات، غلات و یا حبوبات استفاده کرده و گوشت و لبنیات مصرف نکنیم، ممکن است به کمبود سایر مواد مغذی و... مبتلا شویم.

برای درک بهتر از گروه‌های غذایی و مقادیر مصرف آن‌ها شکل فرضی هرم در نظر گرفته شده است. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین فضا را اشغال می‌کند، به این معنی است که افراد باید از این دسته مواد غذایی کم‌تر مصرف کنند (مانند قندها و چربی‌ها). هرچه از بالا به سمت پایین نزدیک می‌شویم مقداری که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود و به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

برای سهولت اندازه‌گیری، مقدار مصرف روزانه هر یک از مواد غذایی را با سهم نشان می‌دهند. به طور مثال یک لیوان شیر به عنوان یک سهم از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ از همان گروه است.

در این بخش از **سال‌مند** در مورد مفاهیم هرم و سهم مصرف روزانه هر یک از گروه‌های غذایی سوال شده که می‌بایست درستی یا نادرستی آن را در جدول مربوطه مشخص کند.

درست یا نادرست بودن سهم مصرف روزانه و گروه‌های غذایی را در هرم غذایی زیر با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:



آب و مایعات: ۶-۸ لیوان

	درست
	نادرست

۲- سهم مصرف روزانه

در طول یک روز بهتر است حد اقل ۳ سهم از گروه شیر و لبنیات مصرف کنیم.
 درست یا نادرست بودن تعداد سهم مصرف روزانه شیر و لبنیات را در شکل زیر با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:

	+		+		یا		+	
نصف لیوان کشک		یک قوطی کبریت پنیر		یک لیوان ماست کم چرب		نصف قوطی کبریت پنیر		یک لیوان دوغ


	درست
	نادرست

	درست
	نادرست

در طول یک روز بهتر است حداقل ۲-۳ سهم از گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها مصرف کنیم.

درست یا نادرست بودن سهم مصرف روزانه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها را در شکل زیر با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:

	درست
	نادرست

	+		+	
۲-۳ قطعه گوشت خورشی پخته شده (۶۰ گرم)		یک عدد تخم مرغ		نیم لیوان حبوبات پخته

یا

	درست
	نادرست

	+		+		+	
یک عدد تخم مرغ		نیم لیوان از مغزها		یک لیوان حبوبات پخته		دو عدد ران کامل مرغ

در طول یک روز بهتر است حد اقل ۱۱-۶ سهم از گروه نان و غلات مصرف کنید.
 درست یا نادرست بودن تعداد سهم مصرف روزانه نان و غلات را در شکل زیر با علامت
 ضربدر (×) مشخص کنیم:

دو کف دست نان بربری

+

چهار کف دست نان لواش

+

یک لیوان برنج پخته

یک لیوان ماکارونی پخته

یا

سه کف دست نان بربری

+

یک لیوان ذرت پخته

+

چهار کف دست نان لواش

+

دو لیوان برنج پخته



دو لیوان ماکارونی پخته

	درست
	نادرست


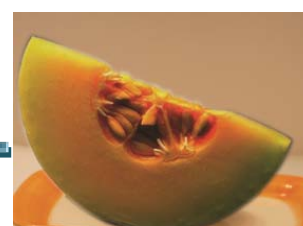


	درست
	نادرست

در طول یک روز بهتر است ۲-۴ سهم از گروه میوه‌ها مصرف کنیم.
 درست یا نادرست بودن تعداد سهم مصرف روزانه میوه‌ها را در شکل زیر با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:

	درست
	نادرست

 یک عدد پرتقال کوچک	+	 یک عدد نارنگی کوچک
---	---	---




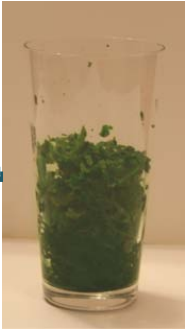

یا

 یک عدد سیب متوسط	+	 ربع طالبی	+	 نصف لیوان جبه انگور	+	 نصف لیوان آبمیوه
---	---	--	---	---	---	---

	درست
	نادرست

در طول یک روز بهتر است ۳-۵ سهم از گروه سبزی‌ها مصرف کنیم.

درست یا نادرست بودن تعداد سهم مصرف روزانه سبزی‌ها را در شکل زیر با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:

	+		+		+		+	
یک عدد گوجه فرنگی متوسط		یک لیوان کاهوی خرد شده		نصف لیوان سبزی پخته		نصف لیوان سبزی خام خرد شده		یک عدد سیب زمینی متوسط

	درست
	نادرست



یا

	+	
یک لیوان اسفناج خرد شده		یک لیوان کاهوی خرد شده

	درست
	نادرست

به منظور پیشگیری از کمبود آب، دریافت روزانه ۸-۶ لیوان مایعات (ترجیحاً آب ساده) ضروری است.

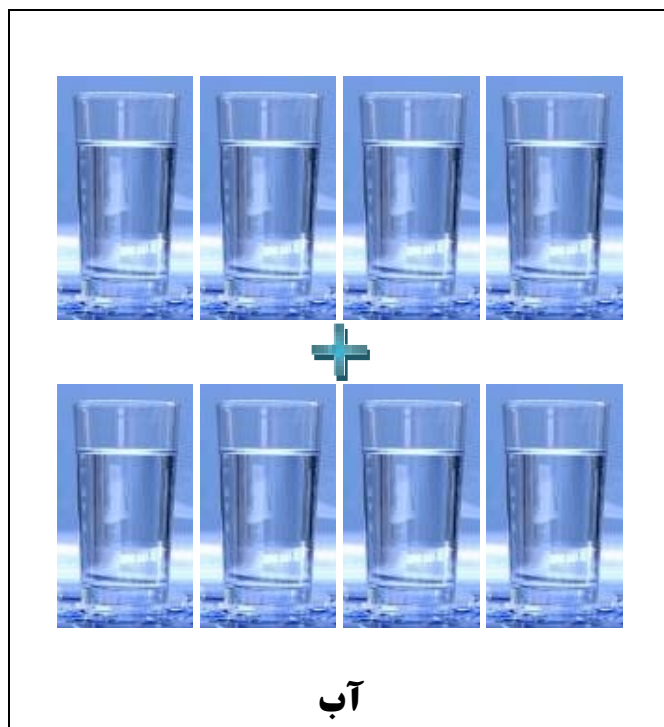
درست یا نادرست بودن مقدار و نوع آب و مایعات مصرفی را در طی یک روز در شکل زیر با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:

	درست				
	نادرست	آب میوه	آب	چای پررنگ	قهوه

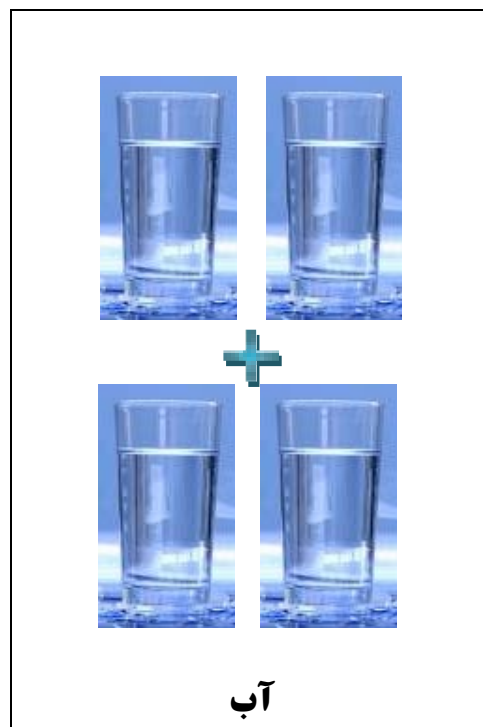
یا

	درست			
	نادرست	آب	چای کم رنگ	آب میوه

درست یا نادرست بودن مقدار مصرف آب روزانه را در شکل زیر با علامت
ضربدر (×) مشخص کنید:



یا



	درست
	نادرست

	درست
	نادرست

نتیجه ارزشیابی بخش اول:

تعداد سوالات بخش : ۸ سوال

در صورتی سالمند آموزش دیده محسوب خواهد شد که به ۶ سوال از ۸ سوال این بخش پاسخ صحیح داده باشد (کسب امتیاز ۷۵٪).

جدول ثبت امتیاز		
پاسخ	تعداد	درصد
صحیح		
غلط		

- هر پاسخ صحیح برابر با کسب امتیاز ۱۲,۵٪ است.

یادداشت مربی:

کیفیت مواد غذایی

با توجه به **مطالب پیش گفت**، مصرف برخی مواد غذایی برای سلامتی مفید و برخی دیگر دارای فواید کمتری بوده و یا حتی مضر هستند. سوالات این بخش در خصوص کیفیت مواد غذایی است که بهتر است مصرف شوند. سالمند می‌بایست پاسخ درست را در جداول مربوطه با علامت ضربدر مشخص کند.

توجه داشته باشید که در تصاویر این بخش مقدار مصرف روزانه در نظر گرفته نشده است و به جایگزینی مواد غذایی سالم‌تر به جای مواد غذایی مضر تاکید دارد.

پاسخ صحیح به سوالات این بخش نشان می‌دهد که **افرادی توانند** غذاهای مناسب برای سن خود را به طور روزمره و در جشن‌ها و میهمانی‌ها به درستی انتخاب نمایند.

مصرف کدام گروه از نان‌های زیر برای سلامتی بهتر است؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



نان های غیر سبوس دار (باگت، لواش و ...)

	توصیه می شود
	توصیه نمی شود

یا



نان های سبوس دار (سنگک، جو و)

	توصیه می شود
	توصیه نمی شود

مصرف محتوای کدامیک از ستون‌های زیر به‌عنوان میان وعده برای سلامتی بهتر است؟
 با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج،
 کارشناس تغذیه مشورت کنید)



شیر کم چرب



شیرینی یا کیک



برگه میوه

یا



شکلات



آجیل خام



آب نبات

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

مصرف محتوای کدام یک از ستون‌های زیر برای سلامتی بهتر است؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید.)



ماهی بخار پز



مرغ پخته



مرغ سرخ شده



سیب‌زمینی پخته



سبزیجات پخته

یا



انواع ساندویچ (سوسیس، کالباس، ...)



میوه



سیب‌زمینی سرخ شده



سالاد کاهو



سبزی خوردن



سبزیجات سرخ شده

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

مصرف کدام نوع از روغن‌های زیر برای سلامتی بهتر است؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



روغن نباتی جامد



روغن حیوانی



کره



روغن زیتون



روغن سرخ‌گردنی



روغن کلزا

یا

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

محتوای کدامیک از ستون‌های زیر برای سلامتی بهتر است؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



آبلیمو سرکه و آبغوره




ماست کم چرب فلفل




سبزیجات خشک دارچین



سس مایونز



خامه




نمک ماست پرچرب

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

مصرف کدام دسته از مایعات و نوشیدنی‌های زیر برای سلامتی بهتر است؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



آب

چای کم رنگ

دوغ بدون گاز

آب میوه طبیعی

یا



قهوه

چای پررنگ

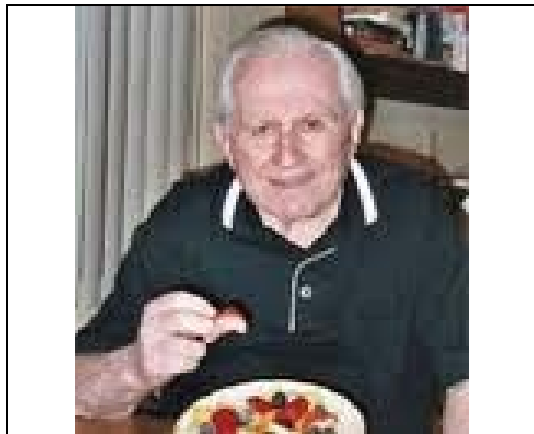
آب میوه صنعتی

نوشابه

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

کدام عادت غذا خوردن صحیح‌تر است با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:



یا

غذا خوردن همراه خانواده



غذا خوردن به تنهایی



غذا خوردن دست جمعی

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

نتیجه ارزشیابی بخش دوم:

تعداد سوالات بخش: ۷ سوال

در صورتی سالمند آموزش دیده محسوب خواهد شد که به ۶ سوال از ۷ سوال این بخش پاسخ صحیح داده باشد (کسب امتیاز ۸۵,۵٪).

جدول ثبت امتیاز		
پاسخ	تعداد	درصد
صحیح		
غلط		

- هر پاسخ صحیح برابر با کسب امتیاز ۱۴,۵٪ است.

یادداشت مربی:

تغذیه در بیماری‌ها

چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت

چاقی و اضافه وزن به عنوان یک مشکل جهانی و عامل اصلی شیوع بیماری‌های غیر واگیر با روند روز افزونی در اغلب کشورهای جهان در حال گسترش است. چاقی در اصطلاح به حالتی اطلاق می‌شود که فرد بیش از حد توده چربی ذخیره کرده باشد و وزنی بیش از حد نرمال داشته باشد. به عبارت دیگر انباشته شدن انرژی‌های حاصل از مواد غذایی مازاد به شکل چربی در بدن را چاقی می‌گویند. بیماری‌های مزمنی مثل بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، پرفشاری خون، انواع سکتته، بیماری کیسه صفرا، تنگی نفس شبانه، برخی سرطان‌ها و التهاب مفاصل با چاقی مرتبط هستند.

دیابت نیز یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جهان است که با افزایش قند خون مشخص می‌شود. در این بیماری مقدار قند خون به علت نارسایی در ترشح انسولین، عملکرد انسولین و یا هر دو مورد افزایش می‌یابد.

در حال حاضر بیش از ۲۵۰ میلیون انسان در جهان مبتلا به دیابت هستند. بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری کلیوی، مشکلات چشمی، آسیب دیدگی اعصاب و عفونت‌های مکرر از عوارض دیابت است. برای پیشگیری از ابتلا به دیابت باید:

از اضافه وزن و چاقی جلوگیری کنیم.

به طور منظم و روزانه فعالیت ورزشی داشته باشیم.

مصرف مواد قندی و چربی‌ها را کاهش دهیم.

از اصول تغذیه صحیح به خصوص در کنترل چاقی، دیابت و چربی خون بالا، صرف غذا در وعده‌های بیشتر و در حجم کم است. در مورد دیابت این موضوع بسیار حائز اهمیت است.

لاغری

مطالعات نشان داده است که دریافت کم انرژی با افزایش مرگ و میر مرتبط است و رژیم غذایی ناکافی، شاخص توده بدنی پایین، کم شدن دور بازو و کاهش آلبومین سرم با شکستگی لگن ارتباط دارد.

۴ علت اصلی در کاهش وزن افراد سالمند عبارتند از:

بی‌اشتهایی: به علت افت فعالیت، انزوای اجتماعی، تغییرات حس چشایی و بویایی، تغییرات عملکرد دستگاه گوارش و کاهش هورمون مردانه.

تحلیل توده عضلانی: تحلیل رفتن عضلات، کاهش شدید ماهیچه با حفظ چربی آن.

لاغری مفرط: کاهش شدید توده عضلانی بدن به همراه افت چربی بدن که در جریان بیماری‌ها بوجود می‌آید.

کم آبی: با افزایش سن حس تشنگی کاهش می‌یابد. مصرف کمتر آب ضمن اینکه بر فعالیت‌های حیاتی بدن و سلامت اثر نامناسب دارد، باعث لاغری هم می‌شود.

پوکی استخوان

پوکی استخوان یک بیماری شایع استخوانی است که در آن توده استخوانی به تدریج از بین می‌رود بدون آنکه علامت خاصی ایجاد کند. با گذشت زمان و افزایش سن در یک فرد سالم با تغذیه کافی هر سال مقداری از بافت استخوانی کاسته می‌شود. از طرفی جذب کلسیم و تولید ویتامین " د " در بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان‌ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی استخوانی می‌شود.

عوامل خطر در پوکی استخوان عبارتند از:

—جنسیت: افراد مونث در معرض خطر بیشتری نسبت به مردان هستند.

—سن: هرچه سن فرد بالاتر باشد احتمال ابتلا در وی بیشتر است.

—اندازه بدن: در افراد لاغر احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر است.

—نژاد: در برخی از نژادها از جمله آسیایی ابتلا بیشتر است.

عوامل فامیلی: سابقه وجود پوکی استخوان در خانواده، همچنین سابقه شکستگی در بستگان درجه یک فرد بدون ارتباط به ضربه یا تصادف احتمال ابتلای فرد را افزایش می دهد.

تغذیه: کمبود مصرف کلسیم و ویتامین "د" احتمال ابتلا را افزایش می دهد.

عادات مضر: مصرف سیگار و الکل عاملی بر افزایش خطر ابتلا است.

میزان تحرک: اگر از نظر شیوه زندگی، فرد جزو افراد کم تحرک باشد احتمال ابتلا بیشتر است.

مصرف دارو: مصرف برخی داروها نظیر کورتیکواستروئیدها خطر ابتلا را افزایش می دهد.

سابقه شکستگی: سابقه شکستگی پس از ۵۰ سالگی و سابقه شکستگی در بستگان درجه یک احتمال ابتلا را افزایش می دهد.

عوامل محیطی: دور بودن و محرومیت از نور خورشید در امکان ابتلا موثر است.

مشکلات دندانی

وجود مشکلات دندانی در دوران سالمندی باعث می شود، **فرد غذاهای نرم تر را انتخاب کرده و در** نتیجه برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن، مانند سبزی ها و میوه های خام از غذای روزانه حذف شود. متعاقبا انرژی و مواد مورد نیاز بدن به میزان کافی دریافت نشده و سالمند دچار سوء تغذیه می شود. لذا جهت بهره مندی از همه گروه های مواد غذایی استفاده از راه کارهایی نظیر پوره کردن و له کردن میوه ها، مصرف سبزیجات به صورت پخته و انواع گوشت ها به صورت چرخ کرده یا آسیاب شده توصیه می شود.

۱- چاقی

در صورت ابتلا به چاقی، محتوای کدامیک از ستون‌های زیر کمتر توصیه می‌شود؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



شیر کم چرب

کشک

ماست کم چرب

روغن کلزا و زیتون (به میزان اندک)



بستنی

کره

ماست پر چرب

انواع روغن

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

در صورت ابتلا به چاقی، محتوای کدام یک از ستون‌های زیر کمتر توصیه می‌شود؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



برگه میوه



کیک

یا



مغزها



چیپس

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

یک فرد مبتلا به چاقی بهتر است مواد مصرفی روزانه خود را از بین کدامیک از ستون‌های زیر انتخاب کند؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



شیرینی یا کیک



نبات



شکلات



بیسکویت



انواع سبزیجات خام و پخته



میوه

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

در صورت ابتلا به چاقی، مصرف کدام گروه از مواد غذایی زیر کمتر توصیه می‌شود؟
 با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک
 معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



سرکه سیب



آویشن



سس مایونز



آبلیمو



سرکه و آبنغوره

یا



انواع سس



دارچین



فلفل

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

در صورت ابتلا به چاقی درست یا نادرست بودن هریک از توصیه‌های زیر را با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:



یا



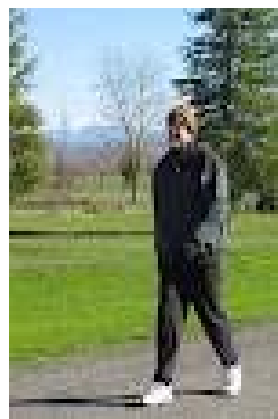
	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

در صورت ابتلا به چاقی، کدام یک از توصیه‌های زیر بهتر است؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین نوع و نحوه انجام تمرینات بدنی مناسب برای خود با کارکنان بهداشتی و پزشک معالج یا متخصصین طب ورزش مشورت نمایید)



کم تحرکی



پیاده‌روی - ورزش - نرمش
(حداقل ۳۰ دقیقه برای ۵ روز در هفته)

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

۲- بیماری‌های قلبی - عروقی

جهت پیش‌گیری از ابتلا به چربی خون و بیماری‌های قلبی - عروقی بهتر است از کدام گروه از مواد غذایی زیر استفاده شود؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)

	
ماهی دودی	سوسیس
	
مرغ با پوست	
	
گوشت پر چربی	
	
مغز	دل و قلوه


ماهی بخارپز

مرغ، بدون پوست

گوشت کم چربی

یا

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

جهت پیش‌گیری از ابتلا به چربی خون و بیماری‌های قلبی - عروقی بهتر است مواد مصرفی روزانه از بین کدامیک از ستون‌های زیر انتخاب شود؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



انواع غذاهای سرخ کردنی



تخم مرغ نیمرو



انواع سبزیجات به صورت خام و پخته



میوه



تخم مرغ آب پز

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

جهت پیش‌گیری از ابتلا به چربی خون و بیماری‌های قلبی - عروقی بهتر است مواد مصرفی روزانه از بین کدام‌یک از ستون‌های زیر انتخاب شود؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)

	
نمک	روغن جامد
	
گوشت چرب	
	
آجیل شور	

	
روغن سرخ کردنی	روغن زیتون
	
سویا	
	
آجیل خام	

یا

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

۳- دیابت

فرد مبتلا به دیابت بهتر است مواد مصرفی روزانه خود را از بین کدامیک از ستون‌های زیر انتخاب کند؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف با روزانه کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



غلات و حبوبات



گوشت آب‌پز



ماهی بخارپز



غذاهای چرب و سرخ‌کردنی



سس



سوسیس و کالباس

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

فرد مبتلا به دیابت بهتر است مواد مصرفی روزانه خود را از بین کدامیک از ستون‌های زیر انتخاب کند؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)

	
میوه	آب
	
کاهو	کرفس
	
سبزی	
	
ماست کم چرب	دوغ کم چرب

	
آب میوه صنعتی	نوشابه
	
شیر پر چرب	ماست خامه‌ای
	
کیک	نبات

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

در صورت ابتلا به بیماری دیابت، درست یا نادرست بودن هریک از توصیه‌های زیر را با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین نوع و نحوه انجام تمرینات بدنی مناسب برای خود با کارکنان بهداشتی و پزشک معالج یا متخصصین طب ورزش مشورت نمایید)



چاقی



کم تحرکی

یا



ورزش و نرمش

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

۴- لاغری

یک فرد مبتلا به لاغری بهتر است مواد مصرفی روزانه خود را از بین کدامیک از ستون‌های زیر انتخاب کند؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



کله و پاچه



مرغ سوخاری



کوکو سیب زمینی



خوراک‌های گوشتی حاوی سبزیجات و حبوبات

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

یک فرد مبتلا به لاغری بهتر است مواد مصرفی روزانه خود را از بین کدامیک از ستون‌های زیر انتخاب کند؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



سبزی



میوه



فلفل دلمه‌ای



هویج



گوجه فرنگی

(مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگی جهت افزایش اشتها)

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود



چیپس

یا



شکلات



کیک

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

یک فرد مبتلا به لاغری بهتر است مواد مصرفی روزانه خود را از بین کدامیک از ستون‌های زیر انتخاب کند؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



روغن جامد



قند و شکر



انواع سس



جوانه‌های غلات و حبوبات

یا



اضافه کردن یک قاشق روغن زیتون یا مایع به غذا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

یک فرد مبتلا به لاغری بهتر است مواد مصرفی روزانه خود را از بین کدام یک از ستون‌های زیر انتخاب کند؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



کیک



نان



شیرینی

یا



ماکارونی



زولبیا و بامیه



دانه‌ها و مغزهای خام

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

<input type="checkbox"/>	توصیه می‌شود
<input type="checkbox"/>	توصیه نمی‌شود

در صورت ابتلا به لاغری درست یا نادرست بودن هریک از توصیه‌های زیر را با علامت
ضربدر (×) مشخص کنید:



یا



	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

۵- پوکی استخوان

جهت پیش گیری از ابتلا به پوکی استخوان، کدام یک از توصیه های زیر توصیه می شود؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید:



یا



بی حرکتی



پیاده روی - ورزش - نرمش

	توصیه می شود
	توصیه نمی شود

	توصیه می شود
	توصیه نمی شود

جهت پیش گیری از ابتلا به پوکی استخوان، کدامیک از ستون های زیر توصیه می شود؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)



فضای باز



ماهی



شیر و لبنیات



نور اتاق



کله پاچه



آبمیوه های صنعتی نوشابه های گازدار

یا

	توصیه می شود
	توصیه نمی شود

	توصیه می شود
	توصیه نمی شود

۶- مشکلات دندانی

در صورت وجود مشکلات دندانی، مصرف کدام یک از ستون‌های زیر بهتر است؟ با علامت ضربدر (×) مشخص کنید: (برای تعیین مقدار مصرف روزانه با کارکنان بهداشت، پزشک معالج، کارشناس تغذیه مشورت کنید)


گوشت و مرغ چرخ کرده کم چربی

انواع پوره (پوره هویج، عدس و ...)

سبزیجات پخته

سوپ نرم شده

حلیم


گوشت خورشی

سبزیجات خام

میوه‌های سفت

یا

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

	توصیه می‌شود
	توصیه نمی‌شود

نتیجه ارزشیابی بخش سوم :

تعداد سوالات بخش : ۲۰ سوال

در صورتی سالمند آموزش دیده محسوب خواهد شد که به ۲۰ سوال از ۳ سوال این بخش پاسخ صحیح داده باشد (کسب امتیاز ۸۵٪).

جدول ثبت امتیاز		
پاسخ	تعداد	درصد
صحیح		
غلط		

هر پاسخ صحیح برابر با کسب امتیاز ۵٪ است.

امتیازات کسب شده از بخش های مختلف کتابچه:		
بخش	تعداد پاسخ صحیح	درصد
بخش اول		
بخش دوم		
بخش سوم		

یادداشت مربی:

منابع:

- خوشبین، سهیلا و همکاران - راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی ۱- تغذیه و تمرینات بدنی - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - دفتر سلامت خانواده و جمعیت - اداره سلامت سالمندان - نشر تندیس - چاپ سوم - سال ۱۳۸۷
- دکتر صالحی، فروزان - رضایی، خدیجه - راهنمای سلامت و نشاط با تغذیه مناسب - دیابت (بیماری قند خون) - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - دفتر بهبود تغذیه جامعه
- دکتر ترابی، پریسا - ترکمن، مهتاب - تغذیه در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - دفتر بهبود تغذیه جامعه با همکاری اداره سلامت سالمندان
- دکتر ترابی، پریسا - عبداللهی، زهرا - در سنین بالای ۶۰ سال چه بخوریم؟ - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - دفتر بهبود تغذیه جامعه با همکاری اداره سلامت سالمندان
- راهنمای آموزشی "چاقی و اضافه وزن" - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - معاونت بهداشتی - گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده - سال ۸۹
- راهنمای آموزشی "تغذیه بیماران دیابتی" - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - معاونت بهداشتی - گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده - سال ۸۹
- راهنمای آموزشی "اصول تغذیه صحیح" - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - معاونت بهداشتی - گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده - سال ۸۹
- راهنمای آموزشی "چگونه می‌توان تغذیه درست داشت؟" - شهرداری منطقه یک - معاونت امور اجتماعی و فرهنگی اداره سلامت
- راهنمای آموزشی "آشنایی با پوکی استخوان" - شهرداری منطقه یک - معاونت امور اجتماعی و فرهنگی اداره سلامت