

بسمه تعالی

پیری فرایندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد.

تغذیه

آیا می دانید :

- اهمیت تغذیه در دوره سالمندی چیست ؟
- نیازهای غذایی شما در طول یک روز چیست ؟
- چه غذاهایی برای شما مناسب است ؟
- عادات غذایی خوب و بد را در غذای روزانه خود تعیین نمایید ؟

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 (تغییر وزنشان کمتر است).
- ❖ میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
- ❖ چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می کنند.
- ❖ از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد، خودداری می کنند.

علاوه بر این موارد ارثی و ژنتیکی، فعالیتهای بدنی منظم، اجتماعی بودن، معاشرت های دوستانه و مسائل اقتصادی می توانند در افزایش طول عمر انسان موثر باشند.

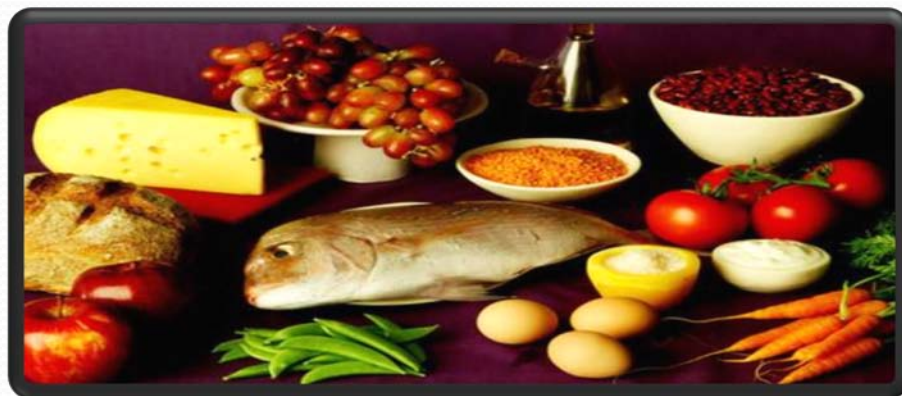


بایک برنامه غذایی صحیح، می توان
خطرات ابتلا به بسیاری بیماریها را کاهش داد.



مشکلات ناشی از نوع تغذیه:

❖ سوء تغذیه و کم اشتهايي باعث عوارضی مانند: خستگی، کاهش تحرک یا عدم تحرک بدنی، ضعف، فراموشی و ناراحتیهای عصبی می شود.



❖ اضافه وزن، پوکی استخوان، فشارخون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایع تغذیه نادرست است.

- مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس، پستان، پروستات و رحم را کم می کند.
- مصرف کمتر روغن های جامد و نمک، باعث کاهش فشارخون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می کند.
- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه، خطر بیماری قلبی را ۳۰٪ کمتر می کند و نیز خطر ابتلا به سرطانها را نیز کاهش می دهد.
- مصرف ۲-۳ وعده ماهی در هفته خطر بیماری های قلبی و عروقی و آلزایمر را کاهش می دهد.
- کاهش فشارخون به اندازه ۶ میلیمتر جیوه، خطر سکته مغزی را ۴۰٪ و خطر سکته قلبی را ۱۵٪ کاهش می دهد، این امر با تغذیه صحیح امکان پذیر است.

از دیگر مشکلات دوره سالمندی :

- کاهش آنزیم های گوارشی و اسید معده و در نتیجه کاهش ظرفیت هضم و جذب غذا
- ابتلا به بیماری های مزمن (نارسایی قلبی و تنفسی)، سرطان، یبوست، کمبود روی، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، داروهای مصرفی، ناتوانی جسمی، نگرانی های روحی، خستگی، افسردگی، تنهایی، جدایی و مرگ همسر همگی باعث کاهش اشتها می شوند.
- مشکلات دندانی
- کاهش قدرت خرید، دشواری تهیه مواد غذایی از بازار و نداشتن مهارت کافی برای پخت، عادات غذایی غلط، میزان تحصیلات همگی باعث نرسیدن مواد غذایی کامل به بدن می شود.

آیا می دانید بدن روزانه به چه موادی نیاز دارد؟

۱- انرژی

مردان ۲۰۰۰ الی ۲۴۰۰ کالری

زنان ۱۵۰۰ الی ۱۸۰۰ کالری

۲- قندها و مواد نشاسته ای

۳- پروتئین

عضلات بدن محل ذخیره پروتئین

کمبود پروتئین سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.

در زمان ابتلا به بیماری و عفونت، اعمال جراحی و شکستگی های استخوانی نیاز به پروتئین بیشتر می شود.

پروتئین های حیوانی از گیاهی کاملتر هستند. (۲۵-۲۰ درصد پروتئین مصرفی)



مصرف ۲-۳ بار ماهی در هفته می تواند خطر
ابتلا به بیماریهای قلبی و آلزایمرا کاهش دهد

۳- چربی

۳۰ درصد کل انرژی دریافتی را تامین می کند.

نکاتی قابل توجه در مصرف چربیها

- بجای روغن های حیوانی از روغن های گیاهی و تر جیحا مایع (زیتون، کلزا، ذرت، سویا، گردو، کنجد، آفتابگردان و...) استفاده کنید.
- کلسترول نوعی چربی است که در غذاهای حیوانی مثل دل و جگر گاو و گوسفند، زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ پوست نگرفته، لبنیات پر چرب و... وجود دارد.
- مصرف گوشت قرمز را بدلیل وجود مقادیر زیاد چربی پنهان آن محدود نمایید.
- چربی های قابل روئیت گوشت را قبل از پخت جدا کنید.
- از مصرف کله پاچه، مغز، دل و قلوه اجتناب کنید.

- مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.
- پوست مرغ را قبل از پخت و مصرف جدا کنید.
- از حبوبات و غلات سبوس دار بیشتر استفاده کنید .
- مصرف غذاهای سرخ شده را تا حد امکان کاهش دهید و بیشتر از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده کنید.
- بیشتر از ۴-۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نکنید
و اگر چربی خونتان بالاست مصرف زرده تخم مرغ را در هفته به سه عدد محدود کنید .
- میوه و سبزیجات تازه را حتما در برنامه غذایی داشته باشید.
- روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید.

۴- ویتامین ها

از جمله ویتامین ها A ، B ، C ، D و E هستند.

ویتامین های گروه B:

در انواع گوشت ها، جگر گوساله ، تخم مرغ ، شیر و فرآورده های لبنی ، حبوبات ، غلات سبوس دار و به مقدار کمتری در میوه ها و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد .

کمبود ویتامین B₁ در سالمندان مبتلا به اختلالات قلبی که مصرف مزمن دیورتیکها (داروهای ادرار آور) را دارند بیشتر دیده می شود.

بلغور جو، تخمه آفتابگردان از منابع خوب این ویتامین است.

جذب ویتامین B₆ با بالا رفتن سن کاهش می یابد. مصرف این ویتامین در کاهش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و سکته قلبی موثر است. همینطور در بهبود حافظه و کارکرد ذهنی نیز موثر است .

جگر گوساله ، سیب زمینی ، موز ، عدس ، اسفناج از منابع خوب این ویتامین است .

کمبود ویتامین B₁₂ و اسید فولیک باعث سوء تغذیه پروتئین می شوند.
ویتامین B₁₂ در خونسازی و سلامت سیستم عصبی ضروری است. بیماری که مبتلا به ورم معده هستند مستعد کمبود این ویتامین می شوند.
گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات از منابع این ویتامین است.
اسید فولیک برای پیشگیری از تصلب شرائین، افسردگی و سایر اختلالات عصبی و شناختی از جمله آلزایمر در سالمندان شدیداً تاکید می شود.
جوانه گندم، لوبیای قرمز، اسفناج، کلم بروکلی، جگر گوساله و مرکبات از منابع اسید فولیک هستند.

در صورت مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامینهای گروه B مصرف آنها به صورت مکمل توصیه می شود

جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم
، جوانه عدس و جوانه ماش، سرشار از
ویتامین های گروه B و ویتامین C است

ویتامین D این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

برای تامین ویتامین D هر روز مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرند .
قرار گرفتن در نور آفتاب در نواحی دستها، بازوها و صورت به مدت ۱۵-۵ دقیقه در روز حداقل دو الی سه بار در هفته تولید ویتامین D کافی در پوست می شود.
منابع ویتامین D: روغن ماهی، انواع ماهی (خصوصا ماهی آزاد و ماهی تن)، انواع تخم پرندگان، جگر گوساله است .

ویتامین C نقش مهمی در بهبود زخمها، کمک به ترمیم عضلات و جلوگیری از آسیب بافتها دارد و همچنین باعث افزایش جذب آهن از مواد غذایی می شود.
اگر در شرایط استرس (فشارهای روحی) و شرایط بحرانی (بلاایای طبیعی) قرار دارید و یا سیگاری کشید، به ویتامین C بیشتری نیاز دارید.

ویتامین C در پیشگیری از بیماریهای قلبی (تصلب شرایین)، سرطان، آب مروارید پیری، بیماریهای ریوی، کاهش فعالیت ذهنی، بیماریهای مزمن و در افزایش ایمنی بدن نقش مهمی دارد.

منابع ویتامین C: انواع میوه ها و سبزی های تازه، مانند گوجه فرنگی، پرتقال، کیوی، کلم و گل کلم، توت فرنگی، هندوانه، طالبی، خربزه درختی، ساقه سبزیپازچه و فلفل سبز است.

ویتامین E اثر مهمی در پیشگیری از بیماریهای مزمن (آرتریت، سرطان، آب مروارید و آلزایمر و...) دارد و باعث بهبود پاسخ ایمنی و کاهش خطر بیماریهای قلبی و عروقی می شود.

منابع ویتامین E: جوانه گندم، مغزها (تخمه آفتابگردان، گردو، فندق، و...)، دانه های میوه ها، غلات سبوس دار، سبزی های دارای برگ سبز تیره، روغن های گیاهی (روغن گلرنگ و روغن زیتون)، زرده تخم مرغ، جگر، چربی شیرومیگواست.

ویتامین A برای بینایی، رشد، فعالیت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از آسیب سلولی و تخریب بافت‌های آسیب دیده ضروری است .
منابع ویتامین A: جگر، هویج، زرده تخم مرغ، اسفناج، گلابی، انبه، هلو و جعفری است.

۵- مواد معدنی

مواد معدنی مورد نیاز: کلسیم، روی، آهن و منیزیم است .

کلسیم کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می شود.

جذب آن با افزایش سن کاهش می یابد .

مصرف داروهای ضد اسید معده، عدم تحرک، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می شود.

منابع کلسیم: لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک، بستنی، و...)، انواع کلم، قلم

گوساله، لوبیای سویا و ساردین با استخوان است .

مکمل روزانه کلسیم برای کلیه زنان بالای ۵۰ سال که تحت درمان با استروژن نیستند و همه بالغین بالای ۶۵ سال ضروری و مفید است .

آهن کمبود آن باعث کم خونی، احساس خستگی و ضعف می گردد. نیاز مردان و زنان سالمند به آهن یکسان است .

منابع آهن : انواع گوشت ها ، جگر گاو و گوساله ، زرده تخم مرغ ، حبوبات (عدس...) ، سویا ، مغز ها (تخمه آفتابگردان پسته ، بادام و...) ، غلات سبوس دار ، میوه های خشک شده (کشمش ، مویز ، انجیر ، توت خشک ، برگه زرد آلو و...) و سبزی های برگ سبز تیره (انواع سبزی خوردن و جعفری) است . آهن موجود در فرآورده های گوشتی جذب خوبی دارد .

برای جذب بهتر آهن:

- ۱- همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید.
- ۲- بعد از غذا میوه تازه و سبزی های سرشار از ویتامین C بخورید.
(مرکبات از جمله پرتقال، کیوی، گل کلم و...)
- ۳- از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید.

روی کمبود روی می تواند باعث بی اشتهايي، کاهش حس چشايي، افسردگي، کاهش تمرکز، کاهش مقاومت بدن در مقابل مشکلات بينايي، عفونتها و کندی ترميم زخمها شود.

منابع روی: انواع گوشت ها، جگر، تخم مرغ، شير و فراورده های آن، غلات سبوس دار (نان گندم کامل)، مغزها، حبوبات (عدس...) سبزی های سبز تيره و زرد تيره و نخود سبز است .

منيزيم در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن نقش دارد.

منابع منيزيم: سویا، سبوس گندم، جو، دانه کامل برنج، ذرت، آجيل، نان تهیه شده از گندم کامل، کاکائو، نخود سبز، جگر و گوشت گاو است .

آب برای کار طبیعی کلیه ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، بر طرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است .

مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحا آب ساده توصیه می شود .
با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می یابد.

علایم
کمبود
آب

خشکی لبها
گودافتادن چشمها
تب، یبوست
کاهش حجم ادرار تهوع
گیجی و خواب آلودگی
اختلال در عملکرد قلب

هرم راهنمای الگوی غذایی روزانه



گروه نان و غلات

PMirMiran_Shahid_Beheshti_U.M.C

۴-۶ واحد

گروه های غذایی

گروه های غذایی شامل :

نان و غلات ، میوه ها ، سبزیجات
شیر و لبنیات ، گوشت و جانشین ها

مواد غذایی داخل یک گروه، ارزش غذایی تقریباً مشابهی دارند و می توانند جایگزین هم شوند .

هیچ گروهی مهمتر از دیگر گروه ها نمی باشد و جهت تامین سلامت کامل ، بدن به تمام این گروه ها نیازمند است .

گروه های اصلی مواد غذایی

۱- گروه شیر و لبنیات

➤ اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیرید، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، بایک لیوان ماست کم چرب، با یک قوطی کبریت پنیر (۴۵-۶۰ گرم)، ۲ لیوان دوغ کم نمک، یک لیوان کشک و با ۱/۵ لیوان بستنی معادل است و یک سهم نامیده می شود.

➤ در طول یک روز حداقل ۲-۳ سهم از این گروه در رژیم غذایی خود مصرف کنید .

➤ بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

۲- گروه گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

ارزش پروتئینی ۲-۳ قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته (۶۰ گرم)، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان حبوبات پخته شده یا نصف لیوان حبوبات خام، یا نصف لیوان انواع مغزها و با دو عدد تخم مرغ برابر است .

منابع این گروه :

- گوشت قرمز (گوسفند و گاو)
- گوشت سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)
- تخم مرغ
- حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و سویا)
- مغزها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، کنجد، پسته، بادام هندی و تخمه آفتابگردان و...)

- ❖ در طول روز ۲-۳ مورد از موارد این گروه را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- ❖ هر یک از پروتئین های گیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند.
- ❖ مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است.
- ❖ ماهی های کوچک (کیلکا) که استخوان های آن به همراه ماهی خورده می شود ، علاوه بر این که پروتئین مرغوبی است ، کلسیم و ویتامین D دارد و برای پوکی استخوان مفید است .
- ❖ سویا می تواند جایگزین گوشت باشد و سرشار از آهن و کلسیم و ویتامین های گروه B و امگا-۳ است .
- ❖ مصرف سویا برای پیشگیری از پوکی استخوان ، کاهش بیماری های قلبی و عروقی ، کاهش کلسترول بد خون ، کاهش علائم دوران یائسگی ، کاهش آرتروز ، پیشگیری از سرطان ، درمان بیماری های کلیه و دیابت ، کاهش وزن و تقویت بافت عضلانی می تواند موثر باشد.

۳- گروه نان و غلات

- ✓ شامل انواع نان ،برنج،ماکارانی،رشته،گندم،جووذرت است.
- ✓ ارزش غذایی ۳۰ گرم از انواع نان،مثلا یک کف دست نان سنگک،با ۴کف دست نان لواش ،با یک کف دست نان تافتون،با یک کف دست نان بربری ،با نصف لیوان برنج پخته ،با یک لیوان از انواع غلات پخته ،وبا نصف لیوان غلات خام وبا نصف لیوان ماکارانی پخته معادل است که هر کدام یک سهم به حساب می آیند.
- ✓ روزانه ۱۱-۶ سهم از این گروه باید در رژیم غذایی مصرف کرد و بهتر است در چهار وعده غذایی میل کنید.
- ✓ نقش نان و غلات در بدن ،تامین انرژی وسلامت سیستم عصبی است.

مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، نخود
پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات به همراه لبنیات
مثل شیر برنج، سوپ جو با شیر، ماکارانی با پنیر، نان
و پنیر مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم
می کنند.

۴- گروه میوه ها و سبزی ها

در افزایش مقاومت بدن در برابر عفونتها، ترمیم زخمها، سلامت چشم، پوست و کمک به سوخت و ساز بدن نقش دارند.

سبزی ها و میوه هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، ساقه سبز پیاز چه، پرتقال، نارنگی، لیمو، نارنج، کیویوتوت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند.

سبزی های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، و میوه هایی مانند طالبی، زرد آلو شلیل ویتامین A مورد نیاز بدن را تامین می کنند .

زیتون و سبزی هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند .
روزانه ۲-۴ سهم از میوه ها و ۳-۵ سهم از سبزی ها در چهار نوبت مصرف نمایید .

ارزش غذایی یک میوه متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط، با نصف لیوان گیلاس، با نصف لیوان حبه انگور، با ۳ عدد زرد آلو، با نصف لیوان آب میوه، با یک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، با نصف لیوان سبزی پخته، با نصف لیوان سایر سبزی های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است که معادل یک سهم نامیده می شود.

میوه ها و سبزی ها علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح بدلیل داشتن مقادیر زیادی **فیبر** از بروز یبوست جلوگیری می کند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشار خون نیز می شوند.

در صورت وجود مشکلات دندانی برای استفاده این گروه مواد غذایی از روش های خرد کردن و رنده کردن می توان استفاده کرد.

۵- گروه متفرقه :

نمک ، قند و شکر ، شیرینی ها ، شربت ها ، روغن ها ، ترشی ها
بهتر است از این گروه کمتر استفاده شود و در مورد روغن ها از روغن مایع
استفاده شود .

۶- آب

با توجه به تغییرات دوره سالمندی احتمال کمبود مایعات بدن افزایش می یابد .
این عوامل عبارتند از:

❖ کلیه توانایی خود را در تغلیظ ادرار از دست می دهد .

❖ احساس تشنگی حتی در صورت کم آبی بدن کاهش می یابد .

❖ حجم کل بدن کاهش می یابد .

چای کم رنگ ، شیر ، آب میوه و شربت های کم شیرین هم می توانند کمبود آب را
جبران کنند ولی قهوه و الکل بخاطر اثر ادرار آورشان این اثر را ندارند .

توصیه های تغذیه ای برای تغذیه مناسب سالمندان



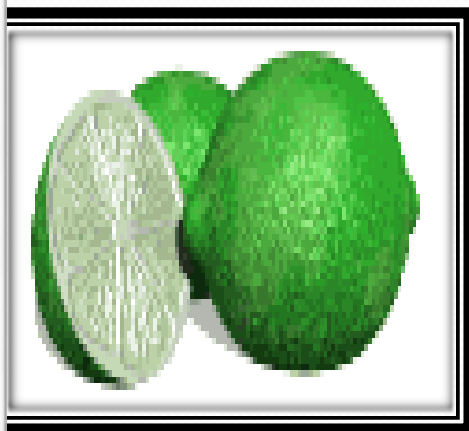
پرهیز از مصرف :

- ✚ غذاهای چرب و سرخ شده
- ✚ سس مایونز ، انواع نوشیدنی های گازدار
- ✚ غذاهای دودی و کنسرو شده
- ✚ حبوبات با پخت ناکافی و یا خیس نخورده
- ✚ سبزیجات نفاخ مانند پیاز، پیازچه، تربچه، شلغم و انواع کلم
- ✚ غذاهای پُرکالری نظیر شیرینی، شکر
- ✚ آب نبات و کیک خامه ای





استفاده از لیموترش و گیاهان معطر
جهت بهبود طعم
مزه و بوی غذا



کاهش مصرف نمک در برنامه غذایی روزانه به منظور
کاهش فشار خون و احتباس آب در بدن



در صورتیکه کم وزن یا مبتلا به سوء تغذیه هستید در میان وعده ها از منابع غنی پروتئین و انرژی مانند تخم مرغ آب پزسفت، تن ماهی و خرما استفاده کنید .

کم بخورید و همیشه بخورید ، سعی کنید هر ۲-۳ ساعت یک وعده کوچک غذایی داشته باشید .

برای اینکه غذای مصرفی ارزش بیشتری پیدا کند به سوپ می توانید خامه ، پنیر رنده شده ، روغن مایع ، کره و سبزیجات اضافه کنید ، به پوره سیب زمینی کره بیفزایید ، مربا و عسل برای صبحانه در نظر بگیرید و به شیر یک قاشق عسل بیفزایید .

A photograph of a park in autumn. The scene is dominated by large, mature trees with thick, gnarled trunks and dense canopies of leaves in shades of green, yellow, and orange. A path or road winds through the trees, and the ground is covered in a thick layer of fallen orange and yellow leaves. In the background, a few buildings and a street with a car are visible through the trees. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

با تشکر از
توجه شما عزیزان