



## بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه: صفوی، سیدمرتضی، ۱۳۳۴ عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تغذیه در بازنشستگان / نویسندگان سیدمرتضی صفوی، علی اکبرحق ویسی؛ زیر نظر زهرا عبداللهی، پریسا ترابی. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۴۰ ص.؛ مصور (رنگی).  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۴-۴۴-۶  
وضعیت فهرست نویسی: فنیبا  
موضوع: سالمندان - تغذیه Older people - Nutrition  
شناسه افزوده: حق ویسی، علی اکبر، ۱۳۴۷ / عبداللهی، زهرا / ترابی، پریسا، ۱۳۵۰  
رده بندی کنگره: ۷۲۰۲ / ص / ۸۶ ۱۳۹۶  
رده بندی دیویی: ۶۱۳ / ۲۰۸۴۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۶۹۱۳۴



## راهنمای تغذیه در بازنشستگان

نویسندگان:

دکتر سید مرتضی صفوی - دانشیار گروه تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مدیرعامل شهرک سلامت اصفهان  
علی اکبرحق ویسی - رییس گروه تغذیه و مسئول کانون بسیج جامعه پزشکی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم

زیر نظر: دکتر زهرا عبداللهی - مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت  
دکتر پریسا ترابی - کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت  
طراحی و چاپ: اندیشه ماندگار ۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۳۶۱۶۵-۰۲۵

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

ناشر: اندیشه ماندگار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۴-۴۴-۶

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

با تشکر: آقای علی آقائوری کارشناس ارشد تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک و ابوالفضل محمدکریمی کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت شاهد مرکز بهداشت قم

قم / خیابان صفائیه / انتهای کوی بیگدلی (شماره ۲۸) / نبش کوی شهید گلدوست / پلاک ۲۸۴

تلفن: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۲ ۰۲۵-۳۷۷۴۲۱۴۲-۳۷۷۳۶۱۶۵



انتشارات اندیشه ماندگار



## فهرست

- مقدمه ..... ۳
- سخنی کوتاه با سالمندان و بازنشستگان محترم و گرانقدر ..... ۷
- در سنین بالای ۶۰ سال چه بخوریم؟ ..... ۹
- مصرف چربی ها باید در برنامه غذایی محدود شود. .... ۱۳
- برای کاهش مصرف چربی ها به نکات زیر توجه کنید ..... ۱۳
- راه حل های ساده برای داشتن «سبک زندگی سالم در تغذیه» ..... ۱۶
- آیا نمی توانید خرید کنید؟ ..... ۱۸
- توصیه های تغذیه ای بر اساس گروه های غذایی مورد تاکید در مبتلایان به سوء تغذیه ..... ۲۳
- جدول منوی غذایی پیشنهادی چهارفصل ..... ۳۷

## مقدمه



در فرهنگ زندگی ساز اسلام، بر تکریم سالمندان تاکید بسیار شده

۳ است، وقتی دفتر سخنان ائمه را ورق می‌زنیم در این باره اشارات گویای زیادی می‌یابیم، از جمله اینکه امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «سالمندان خویش را تکریم و با خویشان خود، رفت و آمد کنید» و در جای دیگری فرموده‌اند: «از ما نیست کسی که به سالمندان احترام نگذارد و بر کودکان شفقت نرزد». پیامبر عظیم‌الشان اسلام صلی الله علیه و آله نیز باب دیگری از اخلاق اسلامی را به روی ما گشوده، می‌فرماید: «احترام و تعظیم سالمندان امت من، تکریم و تعظیم من است» و در جایی دیگر می‌فرماید: «تکریم سالمندان مسلمان، تعظیم خداوند است».

با توجه به موارد مذکور یعنی اکرام سالمندان باید بدانیم حفظ سلامت و شادابی بازنشستگان گرانقدری که سال‌های متممادی در حوزه‌های مختلف ارزش آفرین و منشاء خدمات صادقانه بوده‌اند وظیفه‌ای ملی، فرادستگاهی و مسئولیتی اجتماعی است. بنابراین صندوق بازنشستگی کشوری پیوسته بر آن بوده تا در حد امکان، در حوزه مسائل اجتماعی این عزیزان ایفای مسئولیت و انجام وظیفه نماید. در این راستا موضوع سبک زندگی سالم به‌ویژه تغذیه و مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بازنشستگی و سالمندی بیشترین نقش را در حفظ و ارتقای سلامتی بازنشستگان ایفا می‌کند.

امید است کتاب حاضر که خلاصه شده مطالب علمی مورد تایید دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی است، منبع مفید و قابل استفاده‌ای برای شما عزیزان باشد و در برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی که توسط متخصصین تغذیه برگزار خواهد شد مورد استفاده قرار گیرد تا موجب اشاعه فرهنگ صحیح تغذیه و ضامن تندرستی، صحت، سلامتی و افزایش طول عمر بازنشستگان که همان ذخایر ملی این مرز و بوم هستند گردد. بر خود لازم می‌دانم از مؤلفین گرامی و برادر ارجمند جناب آقای دکتر سید مرتضی صفوی و ناشر محترم تشکر و سپاسگزاری نمایم.

محمود اسلامیان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنهَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا «٢٣» وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا «٢٤»

و پروردگار تو مقرر کرد که جز او را مپرستید و به پدر و مادر [خود] احسان کنید اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخوردگی رسیدند به آنها [حتی] اوف مگو و به آنان پرخاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی «٢٣» و از سر مهربانی بال فروتنی بر آنان بگستر و بگو پروردگارا آن دو را رحمت کن چنانکه مرا در خردی پروردند «٢٤».

بشر از گذشته‌های دور در تلاش برای یافتن راه‌هایی به منظور حفظ سلامت و افزایش طول عمر بوده است. دانشمندان با پیشرفت علوم پی بردند که ارث و محیط هر دو بر سرعت پیر شدن مؤثرند و مداخلات محیطی مناسب به ویژه رعایت اصول بهداشت و تغذیه سالم می‌تواند سرعت روند سالمندی را کاهش دهد و سالمندی سالمی را ایجاد نماید. سالمندان ذخایر پارازشی در جامعه هستند که باید اقدامات لازم برای برخورداری بهینه از خردمندی و کاردانی آنان در خانواده و جامعه به عمل آید. امروزه پیشرفت‌های پزشکی، اقتصادی و اجتماعی سبب کاهش مرگ و میر و افزایش امید به زندگی شده است. در حقیقت گذر زمان جمعیت جهان را به سمت سالمندی پیش می‌برد به طوری که قرن حاضر را قرن سالمندان نامیده‌اند. تخمین زده می‌شود که در سال ۲۰۵۰، حدود ۷۲ درصد سالمندان جهان که حدود ۸۶۰ میلیون نفر می‌شوند در کشورهای در حال توسعه به سر ببردند. تأمین، حفظ و ارتقای سلامت سالمندان از جمله اولویت‌های بهداشتی جوامع محسوب می‌شود.

نظر به اینکه در دوران سالمندی تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد شده بر روی نیازهای تغذیه‌ای، الگوهای دریافت غذایی و فعالیت فیزیکی اثر می‌گذارد و با توجه به اینکه مراقبت‌های تغذیه‌ای در این دوران بیشترین نقش را در حفظ و ارتقای سلامتی



۵

دارند لذا در کتابی که در پیش رو دارید سعی شده است تا جنبه‌های مختلف نیازهای تغذیه‌ای سالمندان و سایر مسائل مرتبط با آنان بررسی شود.

بسیار با اهمیت است که بدانیم در این دوران نیاز به انرژی

کاهش و نیاز به سایر مواد مغذی افزایش می‌یابد، به‌طور مثال پروتئین بدن سالمندان سالم ۶۰ تا ۷۰ درصد بزرگسالان است. در دوران سالمندی به‌علت آلودگی هوا، کاهش گیرنده‌های ویتامین «د»، آپارتمان و خانه‌نشین بودن اکثر سالمندان و نیز عدم استفاده از نور مستقیم آفتاب و... زمینه کمبود ویتامین «د» ایجاد می‌شود. همچنین به‌علت خاصیت آنتی‌اکسیدانی، ویتامین «بی»، ۸ میلی‌گرم توکوفرول در روز برای این دوران توصیه شده است. کمبود ویتامین‌های «ب» و «پ» و فولات سبب افزایش سطح هموسیستئین و در نتیجه بروز خطر بیماری‌های آترواسکلروز می‌گردد.

کلسیم به‌علت نقشی که در پیشگیری از استئوپروز (پوکی استخوان) دارد حائز اهمیت است و در این سنین جذب کلسیم در نتیجه کاهش استروژن، کاهش ویتامین «د» و افزایش پاراتورمون کمتر خواهد شد. شیوع کم‌خونی ناشی از فقر آهن در افراد سالمند کمتر دیده می‌شود و اگر مشاهده شود در نتیجه شرایط بیماری‌های مزمن نظیر عفونت، آرتریت روماتوئید، سرطان و نارسایی کلیه می‌باشد. اغلب سالمندان با خشکی دهان و زبان مواجه هستند، لذا توصیه به مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات به رفع مشکل یبوست در آنها کمک کرده و سبب برطرف شدن خشکی دهان و زبان می‌شود. استفاده از مکمل‌های غذایی با توصیه متخصصین تغذیه می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های سالمندان جلوگیری کند. به‌طور کلی با شناسایی عوامل خطر بروز سوءتغذیه در دوران سالمندی که شامل بیماری‌ها، تغذیه نامناسب، از دست دادن دندان‌ها، مشکلات اقتصادی اجتماعی، مصرف داروهای مختلف، کاهش یا افزایش وزن و سن بالای ۸۰ سال است، می‌توان جهت حفظ و ارتقای سلامت سالمندان، برنامه‌ریزی نمود. بنابراین باید بررسی و رفع مشکلات این گروه از جامعه جزء اولویت‌های بهداشتی



کشور قرار گیرد. کتاب حاضر گامی است در جهت حفظ و بهبود سلامت سالمندان در جامعه که امید است خوانندگان محترم از نظرات ارزنده خود ما را در ادامه راه ایجاد سواد سلامت و تغذیه و فرهنگ سازی بهتر برای این گروه یاری فرمایند.

دکتر سید مرتضی صفوی

دانشیار گروه تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان





## سخنی کوتاه با سالمندان و بازنشستگان محترم و گرانقدر

مجموعه‌ای که در پیش رو دارید، خلاصه‌ای است از کتاب‌های «راهنمای تغذیه در بازنشستگان»، «در سنین بالای ۶۰ سالگی چه بخوریم؟»، «تغذیه در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه» و

سایر مطالب علمی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و ... می‌باشد که جهت حفظ و بهبود سلامت سالمندان و اشاعه فرهنگ صحیح تغذیه نگارش شده است. سعی گردیده مطالب عنوان شده در این کتاب به بیانی شیوا و ساده، روان و کاربردی باشد تا خوانندگان محترم با آسودگی خاطر به مطالعه آن بپردازند.

نکته مهمی که بایستی مطرح شود این است که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان اصلی‌ترین متولی سلامت در کشور با عنایت به وظایف و مأموریت‌های کلی و اسناد بالادستی به ویژه سند چشم‌انداز ۲۰ ساله، سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری، مواد قانونی مرتبط با سلامت در برنامه پنجم توسعه و برنامه‌های دولت یازدهم اجرای «برنامه تحول سلامت» را از اردیبهشت ماه ۱۳۹۳ آغاز نموده است. تحول در نظام سلامت با سه رویکرد حفاظت مالی از مردم، ایجاد عدالت در دسترسی به خدمات سلامت و نیز ارتقای کیفیت خدمات اجرا می‌شود تا به تدریج با همکاری خدمت‌گذاران عرصه سلامت شاهد تحقق سیاست‌های کلی رهبری و ارتقای مورد انتظار در نظام سلامت باشیم. سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری به کاهش سهم مردم از هزینه‌های درمان تاکید ویژه‌ای دارد تا آنجا که بیمار جزرنج بیماری، دغدغه و رنج دیگری نداشته باشد.

در همین راستا، در اکثر نقاط کشور این طرح در مراکزی به نام «مراکز ارائه خدمات جامع سلامت» و «پایگاه‌های سلامت تابعه آن‌ها» در دست اجرا می‌باشد. سهولت در دسترسی و همچنین «رایگان» بودن خدمات بهداشتی که در این مراکز برای تمامی افراد و گروه‌های سنی تحت پوشش انجام می‌گردد، منجر به استقبال تمام افراد به ویژه سالمندان محترم شده است. لذا توصیه می‌گردد بازنشستگان محترم علاوه بر مطالعه این مجموعه و کسب اطلاعات در



مورد مشکلات و بیماری‌های مهم مرتبط با افزایش سن، جهت دریافت خدمات بهداشتی از جمله ویزیت و مشاوره رایگان پزشک، کارشناس تغذیه، کارشناس سلامت روان و بهیاران سلامت؛ به نزدیک ترین مرکز سلامت اطراف محل سکونت خود مراجعه و پس از تکمیل پرونده بهداشتی از تمامی خدمات مفید ارائه شده بهره‌مند گردند.

دکتر پریسا ترابی

کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت





۹

## در سنین بالای ۶۰ سال چه بخوریم؟

توجه به تغذیه در سنین بالای ۶۰ سال به دلیل تغییر نیازهای تغذیه‌ای بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. نیاز به مواد مغذی متاثر از داروها، بیماری‌ها و پدیده‌های طبیعی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است.

مهمترین توصیه تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف او باشد. انتخاب نوع غذا در برنامه غذایی روزانه بر سلامت فرد تاثیرگذار است. نکته اساسی در برنامه غذایی، استفاده از گروه‌های مختلف غذایی با تاکید بر کاهش مصرف شکر، چربی و نمک و افزایش مصرف غذاهای پرفیبر (سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل) است. اضافه وزن و چاقی، فشارخون بالا، چربی خون بالا و دیابت از مشکلات شایع این سنین است که عمده‌ترین راه کنترل آن‌ها علاوه بر انجام فعالیت بدنی؛ رعایت اصول الگوی تغذیه صحیح می‌باشد. چند توصیه کلیدی زیر به بهبود وضعیت تغذیه این گروه سنی کمک می‌کند:

- روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحاً آب برای پیشگیری از یبوست و کم‌آبی بدن مصرف کنید، زیرا علی‌رغم نیاز واقعی به مایعات ممکن است کمتر احساس تشنگی کنید و به همین دلیل احتمال ایجاد کم‌آبی در بدن و یبوست افزایش یابد.

- با افزایش سن نیاز به انرژی کم می‌شود زیرا در این سنین فعالیت بدنی کمتر شده و در نتیجه بدن نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگهداشتن وزن است. برای محدود کردن دریافت انرژی، لازم است غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی (پروتئین، ویتامین و املاح معدنی) را بیشتر مصرف کنید و مصرف مواد شیرین و چربی‌ها را نیز





کاهش دهید.

• **پروتئین** مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمامی نیاز بدن به پروتئین را تامین می کنند. به طور کلی مصرف روزانه دو سهم گوشت، ماهی یا تخم مرغ توصیه می شود که هر سهم معادل ۶۰ گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشی) یا دو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته (معادل نصف لیوان حبوبات خام) یا یک لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه) است. لازم به یادآوری است که مواد این گروه قابل جایگزینی با یکدیگر می باشند و در افراد سالم مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ، مطلوب است.

• **جذب کلسیم** و تولید ویتامین «د» در بدن با افزایش سن کاهش می یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی های استخوانی می شود. بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی از کلسیم (مانند شیر و ماست و...) و ویتامین «د» (استفاده از نور ملایم آفتاب، زرده تخم مرغ، جگر و ماهی) افزایش می یابد. قرار گرفتن روزانه به مدت حدود ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم (نه از پشت شیشه) خورشید و مصرف مکمل ویتامین «د» و کلسیم با نظر پزشک توصیه می شود.

لبنیات از منابع غنی کلسیم هستند. در برخی افراد که دچار عدم تحمل گوارشی شیر تازه هستند، سایر غذاهای غنی از کلسیم از جمله ماست کم چرب، پنیر کم نمک و کشک پاستوریزه و کم نمک را به عنوان جایگزین شیر مصرف کنید.

همچنین می توان شیر بدون لاکتوز را در این موارد مصرف کرد. مصرف روزانه حداقل ۲ سهم از انواع لبنیات در روز ضروری است. هر واحد از این گروه برابر است با





یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (تقریباً به اندازه دو قوطی کبریت) یا یک لیوان کشک پاستوریزه.

• با افزایش سن، توانایی جذب ویتامین «ب» بدن کاهش می‌یابد. مصرف گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ را به عنوان منابع ویتامین «ب» مد نظر قرار دهید.

• **کمبود ویتامین «ب»** در این سنین شایع است زیرا با بالا رفتن سن، سوخت و ساز این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می‌یابد. از طرف دیگر مصرف ناکافی گوشت، دریافت این ویتامین را نیز کاهش می‌دهد. روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (سبوس دار) را مصرف نمایید.

• **کم خونی فقر آهن** در سنین بالا نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که غذاهای کم انرژی مصرف می‌کنند و یا مشکوک به سوء تغذیه هستند شایع است.

• **نیاز مردان و زنان در سن بالای ۶۰ سال**

به آهن یکسان است. مصرف چای به خصوص بلافاصله بعد از غذاهای گیاهی حاوی آهن مانند حبوبات و غلات از جذب آهن جلوگیری می‌کند. بنابراین از مصرف چای از یک ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد

از غذا خودداری کنید. زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، حبوبات و سبزی‌های برگ سبز تیره (مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز)، انواع خشکبار (مثل خرما، کشمش، توت خشک)، انواع مغزها (مثل پسته،

گردو، بادام و فندق) از منابع خوب آهن به شمار می‌روند و در میان وعده‌ها بخشی از آهن مورد نیاز را تامین می‌کند.





• نقش «روی» در بدن ترمیم بافت‌ها و افزایش ایمنی بدن است. بطور کلی مصرف «روی» در این سنین پایین است. به علاوه ممکن است با بالا رفتن سن، جذب «روی» در بدن کمتر شود. برخی از داروها مانند مکمل‌های آهن و کلسیم در صورت مصرف همزمان با غذاهای حاوی «روی» می‌توانند سبب کمبود «روی» در بدن شوند. گوشت، شیر، حبوبات و گندم از منابع غنی «روی» می‌باشند. برخی از علائم کمبود «روی» شبیه علائمی است که بطور طبیعی همزمان با افزایش سن بروز می‌کند مانند کم‌اشتهایی، کاهش حس چشایی و انواع مشکلات پوستی.

• **منیزیم** یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه‌ای در این سنین می‌باشد و در افراد مبتلا به سوء تغذیه و سوء جذب مواد غذایی نیز بیشتر مشاهده می‌شود. منابع غذایی منیزیم عبارتند از: آجیل، لوبیای سویا، دانه کامل ذرت، ملاس، ادویه‌ها، اسفناج، نخود سبز، جگر و گوشت گاو.

• **اسید فولیک** یکی از ویتامین‌های گروه «ب» است که در خونسازی، کاهش هموسیستئین بالا و در نتیجه کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، جلوگیری از افسردگی و آلزایمر نقش دارد. هم‌چنین اسید فولیک در پیشگیری از ابتلا به سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ، سینه، مری و معده موثر است. با مصرف منابع غذایی غنی از اسید فولیک شامل اسفناج، سبزی‌های برگ سبز و تیره، سبزی خوردن، کاهو، خیار، نخود فرنگی، کلم بروکلی، کلم برگ، لوبیای سویا، انواع گوشت، سبزی‌های ریشه‌ای، غلات کامل، جوانه گندم، انواع حبوبات،





مرکبات، توت فرنگی و موز می‌توان از بروز کمبود اسید فولیک پیشگیری کرد.

### مصرف چربی‌ها باید در برنامه غذایی محدود شود.

۱۳

با افزایش سن مقدار توده چربی بدن افزایش می‌یابد و به همین علت احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر افزایش فشارخون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد. بنابراین کاهش مصرف چربی به پیشگیری از چاقی، عقب انداختن بروز سرطان، افزایش فشارخون و سایر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. یک معیار مناسب برای مصرف چربی در سالمندان، وزن و بیماری‌های غیرواگیر در او می‌باشد.

### برای کاهش مصرف چربی‌ها به نکات زیر توجه کنید:

- چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنید.
- مصرف گوشت قرمز در وعده‌های غذایی را کم کنید زیرا گوشت حاوی چربی پنهان نیز می‌باشد.



- در حد امکان از مواد غذایی پرفیبر بیشتر مصرف کنید، زیرا فیبر موجود در مواد غذایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده به کنترل سطح کلسترول خون کمک می‌کند.



- از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند تا حد ممکن خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای آماده پرچربی و شور مانند سوسیس، کالباس و همبرگر اجتناب نمایید.



- قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی

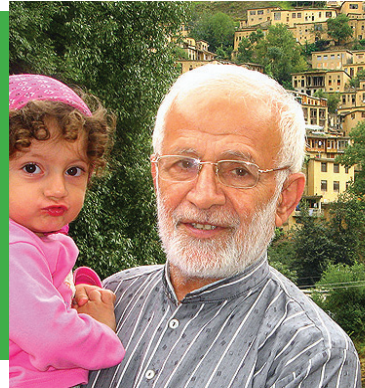


می شود. توصیه می شود **حداقل دوبار در هفته ماهی مصرف کنید**. برای بهبود طعم ماهی می توان سبزی های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.

• چنانچه سطح چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشار خون بالا یا چاقی است، حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود. لازم به ذکر است که این تعداد تخم مرغ در انواع کوکو، کیک و تمام غذاهای حاوی تخم مرغ نیز محاسبه می شود. این محدودیت مربوط به زرده تخم مرغ است و سفیده تخم مرغ فاقد کلسترول بوده و دارای پروتئین با ارزش و مناسبی می باشد.

• شیر و لبنیات کم چرب را جایگزین نوع پرچرب نمایید. کره، خامه، سرشیر و بستنی جزو گروه شیر و لبنیات نیستند. مصرف آنها را به دلیل اینکه حاوی کلسترول هستند بسیار محدود کنید.

• از مصرف زیاد شیرینی های خامه دار، چیپس و



سس های چرب اجتناب کنید.

• **از سبزی ها، میوه ها، حبوبات، غلات و نان های سبوس دار** که حاوی مقدار زیادی فیبر و ویتامین های آنتی اکسیدان و مقدار کمی چربی هستند و از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کنند به میزان کافی استفاده نمایید. البته در مصرف این مواد غذایی نیز نباید زیاده روی کرد زیرا مصرف بیش از حد نیاز آن ها نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می شود.

• **استفاده از میوه ها و سبزی ها** را به میزان ۵ سهم ( هر سهم میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط مانند سیب یا گلابی یا پرتقال یا نصف لیوان از میوه های ریز مانند گیلاس، انگور، انار یا نصف لیوان آب میوه و هر سهم سبزی برابر است با یک سبد کوچک سبزی خوردن یا یک لیوان سبزی برگی خام یا نصف لیوان سبزی پخته یا یک عدد گوجه فرنگی یا خیار بزرگ و ... ) در روز و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها ۳-۲ واحد در روز و نان و غلات ۱۱-۶ واحد (که هر



۱۵



واحد برابر است با یک برش ۱۰\*۱۰ سانتیمتر نان سنگک یا یک برش ۷\*۷ نان بربری یا ۳ برش ۱۰\*۱۰ نان لواش یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته) در روز توصیه می شود. بهتر است تا حد امکان میوه و سبزی ها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزی ها بهتر است آن ها را بخارپز کرد تا خواص تغذیه ای آن ها حفظ شود.

- در سالاد به جای سس های چرب، از کمی **روغن زیتون** با آبلیمو یا سرکه و سبزی های معطر استفاده کنید. همچنین می توانید ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد نمود.
- **مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش داده** و سعی شود غذا را به صورت آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه نمایید. برای سرخ کردن مواد غذایی (در حد تفت دادن)، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به مقدار کم به جای روغن های جامد و مایع معمولی استفاده کنید.
- به جای روغن های جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، کنجد، هسته انگور، سبوس برنج، روغن آفتابگردان و روغن کلزا به مقدار کم استفاده کنید.
- **روغن زیتون** برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن های مایع به حرارت بالا حساس است. آن را به عنوان جانشینی برای سس های سالاد مصرف کنید.

- در مورد ظرف نگهداری روغن تاکید می شود که این ظروف باید سالم و غیرقابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشند. روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه ها نگهداری شود. همچنین در هنگام خرید روغن باید به مشخصات روی برچسب توجه





کرد (نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه‌ای کاملاً باید روی آن ذکر شده باشد). در منزل هم روغن مایع را در ظرف دربسته و در جای تاریک و خنک مثل داخل کابینت آشپزخانه نگهداری کنید. قرار دادن ظرف روغن کنار اجاق گاز به دلیل گرما موجب فساد روغن می‌شود.

- بهتر است دو نوع روغن در منزل داشته باشید: روغن مایع معمولی و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی زیرا هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع برای طبخ غذا و افزودن به سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید.
- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است اما این به معنی آن نیست که از این نوع روغن می‌توان به دفعات مکرر برای سرخ کردن استفاده کرد. روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر دو تا سه بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی قابل استفاده است و پس از آن باید دور ریخته شود.

### راه حل های ساده برای داشتن «سبک زندگی سالم در تغذیه»

#### حل مشکلات غذا خوردن در سنین بالای ۶۰ سال

بسیاری از افراد در این سنین در انتخاب و خوردن غذای مناسب با مشکل مواجه هستند. در اینجا به این مشکلات اشاره شده و راه حل های مناسب برای آن ها ارائه شده است. ممکن است این راه حل ها گاهی بسیار پیش پا افتاده به نظر برسند ولی با مرور نمودن آن ها می‌توان بهترین راه حل را برای مشکل در غذا خوردن خود انتخاب کرد.

#### آیا نمی‌توانید غذا را خوب بجوید؟

ممکن است در خوردن موادی مانند میوه، سبزی، گوشت و مغزها (مانند بادام، پسته، فندق، گردو و...) به علل مختلف مشکل داشته باشید.

**راه حل:** غذاهای دیگر را امتحان کنید.





۱۷

به جای:	این‌ها را امتحان کنید:
میوه‌های تازه	آب میوه طبیعی و تازه، میوه پخته شده، میوه رنده شده به شکل پالوده و یا خرد و ریز شده
سبزی‌های خام	آب سبزی‌ها (مانند آب هویج و آب گوجه‌فرنگی) سبزی‌های پخته و له شده (گل کلم، لبو، هویج، کرفس و...)، نخود فرنگی و لوبیا سبز
تکه‌های سفت گوشت	گوشت چرخ کرده (مرغ و گوشت قرمز)، تخم مرغ، پروتئین سویا
نان‌ها و حبوبات سفت	نان‌های حجیم تازه مانند نان‌های صنعتی، کلوچه‌های نرم، حبوبات کاملاً پخته مانند خوراک لوبیا یا عدسی، برنج (کنه)
مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و...)	مغزهای خرد و نرم و پودر شده

### آیا مشکل نفخ و برگشت غذا از معده دارید؟

نفخ، گاز زیاد و ناراحتی‌های معده ممکن است سبب شود از مصرف برخی مواد غذایی خودداری کنید. این مشکل موجب محرومیت شما از برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل آهن و کلسیم، فیبر و پروتئین می‌شود.

#### راه حل:

به جای:	این‌ها را امتحان کنید:
شیر، شیر سرد	ماست کم چرب، پنیر کم چرب، شیر گرم به شکل ساده و یا داخل فرنی، شیر برنج و سوپ، کشک به شکل ساده و یا داخل انواع آش، کشک و بادمجان و یا همراه کدو
انواع سبزی‌های برگ دار و کلم خام	آب سبزی‌ها مانند آب هویج و آب گوجه‌فرنگی و سبزی‌های پخته مانند لوبیا سبز، هویج
میوه تازه	آب میوه طبیعی تازه و کمپوت‌های کم شیرین تهیه شده از انواع میوه‌ها
حبوبات	قبل از استفاده از حبوبات برای مدت حداقل ۸-۶ ساعت آن‌ها را در آب خیسانده و سپس آب آن را دور ریخته و حبوبات را برای طبخ به غذا (آش، آب گوشت و انواع خورش‌ها) اضافه کنید یا از حبوبات جوانه زده (به ویژه عدس و ماش) در غذا استفاده نمایید.



## آیا نمی‌توانید خرید کنید؟

ممکن است خرید کردن برای شما مشکل باشد مثلاً قادر به پیاده روی و یا ایستادن به مدت طولانی نباشید.

### راه حل:

- از مغازه‌های محله خود بخواهید که سفارش هایتان را به منزل بیاورند. برخی از مغازه‌ها سرویس رایگان دارند و عده‌ای بابت این سرویس ممکن است هزینه کمی دریافت کنند.
- ممکن است برخی رابطین بهداشت یا افرادی در محله شما داوطلب کمک در تهیه مواد غذایی باشند. می‌توانید از مغازه‌ها یا مراکز ارائه خدمات جامع سلامت (یا همان مراکز بهداشتی درمانی) محل اقامت خود در پیدا کردن این افراد و تهیه مواد غذایی خود کمک بگیرید.
- می‌توانید از اعضای خانواده و یا همسایگان خود بخواهید زمانی که برای خرید خود از منزل خارج می‌شوند برای شما نیز خرید کنند.

## آیا نمی‌توانید آشپزی کنید؟

ممکن است در طبخ غذا با مشکلاتی مواجه باشید؛ مثلاً بلند کردن ظروف، قابلمه و ماهی تابه و یا ایستادن به مدت طولانی حین آشپزی برایتان دشوار باشد.

### راه حل:

- غذای خود را به صورت گروهی مثلاً با همسایگان یا دوستان و آشنایان تهیه و میل کنید تا از مشارکت دیگران نیز در تهیه غذا بهره‌مند شوید.
- زندگی در نزدیکی فرزندان و آشنایان سبب می‌شود بتوانید از آنان در تهیه غذا کمک بگیرید.

## آیا میل به غذا خوردن ندارید؟

گاهی احساس تنهایی سبب بی‌اشتهایی می‌شود. حتی ممکن است تنهایی مانع شود که غذا را فقط برای خودتان تهیه و طبخ کنید. شاید غذاها خیلی بی‌مزه و یا حتی بدمزه به نظر برسند. این مشکل ممکن است از عوارض داروهایی که مصرف



می‌کنید یا به علت بالا رفتن سن و یا کم شدن طبیعی حس ذائقه باشد.

### راه حل:

- تا حد امکان غذا را در کنار اعضای خانواده و یا دوستان خود صرف کنید.
- با سایر دوستان هم سن خود گروهی را تشکیل دهید و غذای خود را به شکل دوره‌ای در کنار هم صرف کنید.
- با پزشک خود در مورد داروهایتان مشورت کنید تا در صورت تاثیر دارو بر اشتها، آنها را تغییر دهد و یا اگر از انواع مختلف داروها استفاده می‌کنید در صورت امکان تعداد آن‌ها را کاهش دهد.
- با افزودن انواع سبزی‌های خشک معطر، آب نارنج و آب لیموی تازه، آبغوره بدون نمک و ... به غذایتان، طعم غذا را مطلوب‌تر کنید تا اشتهایتان برای غذا تحریک شود. این افزودنی‌ها می‌توانند جایگزین مناسبی برای نمک در غذا نیز باشند.

## آیا یبوست دارید؟ (شکم شما به خوبی و راحتی کار نمی‌کند؟)

### راه حل:

- دریافت مایعات بیشتر، در قدم اول مصرف آب، آبجوش، چای بسیار کم‌رنگ به میزان دو برابر قبل

- در مرحله بعد افزایش مصرف سبزی‌ها و میوه‌های تازه (مانند گلابی، انگور و انجیر) و یا میوه‌های خشک خیس‌انده شده (مانند آلو، انجیر، قیصی، زردآلو، هلو)، نان سبوس دار و یا غلات کامل، انواع غذاهای آبکی مثل سوپ و آش و خورش‌های سبزی (کرفس و آلو سفناج)





- افزودن یک قاشق روغن زیتون به غذا
- مصرف منظم صبحانه
- تنظیم وعده‌های غذایی (صرف غذا در زمان‌های منظم)
- دفع مدفوع (هنگام احساس نیاز به دفع) و خودداری از نگهداشتن مدفوع
- دریافت آب گرم به ویژه در حالت ناشتا
- فعالیت بدنی (پیاده روی و...) و خودداری از خوابیدن و نشستن‌های طولانی مدت
- کنترل استرس
- تنظیم خواب
- در مرحله آخر زیر نظر پزشک از ملین‌های گیاهی استفاده شود.

### آیا مشکل مالی دارید؟

گاهی مشکلات اقتصادی مانع از خرید مواد غذایی مناسب و کافی مانند گوشت و میوه‌ها می‌شود.

#### راه حل:

- از غذاهای ارزان که مواد مغذی مشابه دارند استفاده کنید مثلاً برای تامین پروتئین می‌توان گاهی به جای گوشت از حبوبات (مخلوط حبوبات و غلات مانند عدس پلو یا لوبیا پلو یا نان و عدسی ارزش پروتئینی مشابه گوشت پیدا می‌کنند)، تخم مرغ و پروتئین سویا استفاده نمود. شیر، پنیر و ماست هم جایگزین‌های خوبی برای پروتئین هستند.
- به جای میوه‌های گران قیمت و درشت‌تر، میوه‌های ارزان‌تری که اغلب در بازار میوه موجود است خریداری نمایید زیرا حتی میوه‌های تازه با اندازه کوچکتر نیز مانند انواع درشت آن حاوی ویتامین‌ها و املاح فراوان می‌باشند.
- مواظب باشید خرید روغن جامد به جای روغن‌های مایع به دلیل قیمت پائین‌تر، ممکن است با گذشت زمان هزینه‌های سرسام‌آور جراحی عروق قلبی را به شما تحمیل کند. چنین مواردی نه تنها به اقتصاد خانوار کمک نمی‌کند بلکه ممکن است ضرر بیشتری را به شما تحمیل کند. (با متخصصین تغذیه



مشورت شود).

- به تاریخ تولید و مصرف مواد غذایی دقت داشته باشید.
- تلاش در تهیه وعده‌های غذایی در خانه. هزینه تهیه غذا در منزل، حدود نصف الی یک چهارم تهیه همان غذا نسبت به بیرون از خانه است.

## آیا سوء تغذیه دارید؟

### راه حل:

- راهنمای مداخله تغذیه‌ای برای سالمندان مبتلا به سوء تغذیه شامل افزایش وزن از طریق افزایش دریافت پروتئین، انرژی و مایعات می‌باشد. در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه لازم است از غذاهای پرانرژی و پرپروتئین استفاده شود. برای افزایش انرژی و پروتئین غذاهای سالمندان، می‌توان کمی پودر شیر خشک به غذاهایی مانند شیر، ماست، سوپ یا فرنی اضافه کرد.
- از بهترین توصیه‌ها برای مقوی و مغذی کردن غذا، اضافه کردن غلات و حبوبات جوانه زده (جوانه گندم، ماش یا عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در برنامه غذایی می‌باشد. مصرف جوانه غلات، انرژی و پروتئین غذا را افزایش می‌دهد. نمونه‌هایی از مقوی و مغذی کردن غذا عبارتند از: استفاده از جوانه غلات و حبوبات در تهیه انواع سالاد، سوپ‌ها و آش‌ها و همچنین اضافه نمودن پودر آنها در انواع سالادها، ماست، ماست و خیار و... .
- برنامه غذایی و میان وعده‌ها را براساس اشتها و میل و رغبت سالمند تنظیم نمایید. معمولاً سالمندان علاوه بر سه وعده غذایی به یک یا دو میان وعده مناسب نیاز دارند.
- وعده‌های اصلی غذایی به موقع مصرف شود و از مصرف دیر هنگام صبحانه و شام که سبب گرسنگی طولانی مدت شود (بیش از ۱۲ ساعت) پرهیز گردد.
- میان وعده باید در حد متعادل باشد و می‌تواند شامل بیسکویت (ترجیحاً سبوس دار)، نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و خرما، نان شیرمال همراه



با یک لیوان شیر و انواع میوه تازه باشد.

• تنوع در مصرف روزانه مواد غذایی رعایت شود به این معنی که در برنامه غذایی روزانه از تمام گروه‌های غذایی اصلی استفاده شود. از مصرف غذاهای تکراری و یکنواخت نیز که موجب بی میلی سالمند می شود خوداری شود.

- برای افزایش اشتها در سالمندان لاغر، غذا در بشقاب بزرگتر کشیده شود و از سبزی‌های رنگی (هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و...) در غذا، ترجیحاً به شکل پخته استفاده شود. (جهت تزیین غذا)
- مصرف غذاهایی را که تهیه آنها آسان است مانند فرنی، ماست و خیار حاوی کشمش و گردو و شیربرنج، پوره تخم مرغ و سیب زمینی و شله زرد برای تکمیل انرژی دریافتی توصیه کنید.
- در مورد سالمندانی که به تنهایی قادر به غذا خوردن نیستند باید حتماً از نزدیکان و خویشان کمک گرفت و از حذف وعده‌های غذایی پرهیز کرد.
- تا حدی که مقدور است سالمند باید غذا را در محیطی دلپذیر و مناسب میل کند تا اشتها به اندازه کافی تحریک و غذای کافی میل شود.
- بافت و قوام غذا باید به گونه‌ای باشد که افراد سالمند بتوانند به راحتی آن را بچوند و مشکلی از نظر بلع غذا نداشته باشند.
- بهتر است از انواع غذاها و نوشیدنی‌های غنی شده مانند شیر یا ماکارونی غنی شده با ویتامین‌ها استفاده شود.
- در صورت وجود مشکل در بلع، غذاها باید به شکل خرد شده و یا نرم و پوره شده استفاده شوند. در زمان غذا خوردن نیز باید بدن در وضعیت مناسب، در حالت نشسته و راست قرار داشته باشد.
- در صورت وجود زخم بستر، رژیم غذایی پرکالری - پرپروتئین همراه مکمل ویتامین حاوی ویتامین «ث» و ویتامین «ای»، «روی» و مایعات کافی برای ترمیم زخم‌ها و تشکیل بافت جدید توصیه می‌شود.



۲۳

## توصیه های تغذیه ای بر اساس گروه های غذایی مورد تاکید در مبتلایان به سوء تغذیه:

- رژیم غذایی باید حاوی مقادیر مناسبی از منابع غذایی حاوی «روی» مانند جگر، عدس، نخود سبز، نان گندم کامل، گوشت و لبنیات باشد.

- روزانه ۴ تا ۶ لیوان مایعات (آب، شیر، چای کم رنگ، دوغ کم نمک و بدون گاز، آب میوه طبیعی و...) قبل از ایجاد احساس تشنگی بنوشند.

- از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی بیشتر استفاده شود. سالمندان لاغر باید در هر وعده غذایی یکی از انواع نان و غلات یا سیب زمینی را مصرف کنند.

- میوه ها به عنوان میان وعده حتماً به طور مرتب و روزانه مورد استفاده قرار گیرد. در صورت مشکلات گوارشی و دندانپزشکی، بخشی از میوه ها را می توان به صورت پخته مصرف کرد. میزان مصرف میوه و سبزی نباید به حدی زیاد باشد که سبب کاهش اشتها و یا مشکلات گوارشی شود. همچنین بهتر است سبزی ها به شکل پخته همراه با کمی روغن زیتون و یا انواع پنیر برای هضم راحت تر و انرژی بیشتر و میوه ها به شکل کمپوت مصرف شود. کمپوت میوه را می توان در منزل تهیه کرد که سالم تر است و برای این کار میوه مورد نظر مثل سیب، گلابی، آلو، زردآلو و... را با مقداری کمی آب و شکر در زمان کوتاه (۱۰-۵ دقیقه) بجوشانید. (در مصرف شکر زیاده روی نشود)

- هویج و گل کلم سبزی هایی هستند که می توانند به عنوان میان وعده به شکل بخارپز یا آب پز مورد استفاده قرار گیرند.

- از غذاهای تهیه شده با سبزی ها (انواع آش، سوپ، برخی از خورش ها و...) بیشتر استفاده شود.



- از روغن زیتون داخل سالاد استفاده شود.
- شیر و انواع لبنیات کم چرب در طول روز مصرف شود. از گروه لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک) بعنوان میان وعده به همراه بیسکویت، نان و کلوچه و یا به شکل شیرینج، فرنی و... می توان استفاده کرد. در صورت عدم تحمل شیر حتماً روزانه حداقل دو لیوان ماست مصرف شود.
- به مصرف مقادیر کافی انواع گوشت براساس وضعیت چربی خون، فشار خون و اسیداوریک توصیه شود. در صورت ابتلاء به کم خونی ناشی از کمبود آهن حتماً گوشت قرمز به میزان مناسب در برنامه غذایی گنجانده شود. مصرف پروتئین (در مردان حدود ۵۶ و در زنان حدود ۴۶ گرم) و یا روزانه دو سهم گوشت، مرغ، ماهی یا تخم مرغ توصیه شود.
- تخم مرغ آب پز در صبحانه یا میان وعده و یا همراه با غذاهایی همچون عدس پلو یا رشته پلو میل شود (در سالمندان مبتلا به دیابت، فشار خون یا چربی خون بالا، بیماری های قلبی حد اکثر ۳ عدد در هفته تخم مرغ کامل و یا روزانه دو عدد سفیده تخم مرغ بدون زرده و برای سالمندان سالم ۵-۴ عدد تخم مرغ کامل در هفته می توان توصیه نمود).
- انواع مغزها (گردو، پسته، بادام و...) به شکل خرد و چرخ شده که به راحتی قابل مصرف برای افرادی که مشکلات دندانی و یا دندان مصنوعی دارند (داخل غذا و یا به طور مجزا) به عنوان میان وعده میل شود.
- از انواع حبوبات در خورش ها، آش ها، خوراک ها، آبگوشت و عدسی، خوراک لوبیا و غیره استفاده شود. برای اینکه دچار نفخ نشوند بهتر است حبوبات از شب قبل خیسانده شود و هنگام پخت، آب آن را دور ریخته و در غذا استفاده کنند.

## آیا دچار اضافه وزن و چاقی هستید؟

### راه حل:

- مصرف غذاهای آب پز، بخار پز و تنوری به جای غذاهای سرخ شده و پرچرب
- حذف مصرف مواد غذایی کنسرو شده، همبرگر، سوسیس و کالباس





۲۵

- مصرف میوه‌ها بصورت رنده شده به جای آبمیوه‌ها
- از نان سبوس‌دار و غذاهای حاوی غلات کامل به جای برنج و ماکارونی استفاده گردد.
- پرهیز از مصرف شکر و غذاهای حاوی آن مانند چای شیرین، نوشابه‌های گازدار شیرین، انواع شیرینی، شکلات و ...
- پرهیز از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس‌های سفید، کره، خامه، شیرینی خامه‌ای
- پرهیز از مصرف زیاد مواد اشتها آور مانند انواع ترشی‌ها، شورها و ... همراه با غذا
- استفاده از سبزی‌های بسیار ریز شده مناسب هر فصل همراه با غذا
- نوشیدن آب کافی در طول روز
- غذا به آرامی و با آرامش مصرف شود (هر چقدر غذا بیشتر جویده شود به کاهش وزن کمک بیشتری می‌نماید)
- عدم صرف غذا در هنگام حواس پرتی و یا استرس (غذا به آرامی و با آرامش مصرف شود)
- انجام فعالیت بدنی مناسب با شرایط جسمی (در فعالیت بدنی از تمام قسمت‌های بدن استفاده نمایید)
- افزایش تعداد وعده‌های غذایی با حجم کم (۳ وعده اصلی و ۲-۳ میان وعده)
- عدم حذف صبحانه (مصرف صبحانه علاوه بر کنترل وزن باعث افزایش طول عمر می‌شود)
- تنظیم خواب (شب‌ها زودتر بخوابید و صبح زود از خواب بیدار شوید)

## آیا بی حوصله هستید؟

### راه حل:

- همراه با دیگران غذا بخورید.
- با فرزندان و دوستان ارتباط مناسب برقرار نمایید.
- در فعالیت‌های اجتماعی از جمله عضویت در بسیج پیشکسوتان، میهمانی‌ها، جشن‌ها و مراسم مذهبی و ...



مشارکت فعال داشته باشید.

• فعالیتی انجام دهید که روحیه شما را بهبود می بخشد مانند

باغبانی، گل کاری، پرداختن به کارهای تولیدی و...

• اگر افکار منفی و احساس ضعف و خودکم بینی باعث کم حوصلگی شما شده است، با به خاطر آوردن توانایی‌ها و استعدادها و موفقیت‌های گذشته خویش و توجه به نقاط قوت زندگی، یاس و ناامیدی نسبت به آینده را به امیدواری و خوش بینی نسبت به آینده تبدیل کنید. (احساس سالمندی و پیری نداشته باشید)

• از خواب زیاد، پرخوری، تنبلی و سستی اراده بپرهیزید.

• ورزش مستمر و منظم (بر حسب توانایی‌های فردی)

موجب کسب انرژی، تقویت اراده و رفع بی حوصلگی

می‌گردد.



• از مصرف پنیرهای محلی کهنه، جگر مرغ، سوسیس، کالباس یا ماهی دودی و ... دوری نمایید.

• از انواع حبوبات، منابع چربی امگا ۳ (مانند ماهی و گردو)، مواد غذایی حاوی اسید فولیک (مانند سبزی‌های برگ سبز، کلم بروکلی، آب پرتقال، جوانه گندم، لوبیا قرمز، اسفناج و...) استفاده نمایید.

## آیا چربی خون شما بالاست؟

### راه حل:

• انجام فعالیت بدنی (پیاده روی، شنا و...)

• از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و پیتزا، امعاء و احشا حیوانات مانند جگر، دل و قلوه، کله پاچه، مغز، انواع سس‌ها، کره، خامه و لبنیات پرچرب دوری نمایید.

• تا حد ممکن از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کرده و مواد غذایی به صورت آب‌پز، بخارپز، کبابی، تنوری و داخل فر تهیه شود.



- پرهیز از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی شکر مانند انواع شیرینی، کیک، آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه و ...
- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر بالا مانند انواع سبزی و میوه، انواع حبوبات و غلات کامل (جوانه گندم، جو دوسرو ... در غذاهایی مانند آش جو، آش گندم و ...)
- استفاده از نان‌های سبوس دار
- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به ۳-۴ عدد در هفته
- مصرف منابع غذایی حاوی اسیدچرب امگا ۳ (مانند ماهی)، دانه‌ها (مانند کنجد) و مغزها (مثل گردو و بادام در حد متعادل)
- استفاده از انگور، سیب، گریپ فروت، سیر، پیاز، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، کدو، شوید و ...
- استفاده از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، کلزا، سویا، آفتابگردان به جای روغن‌های جامد و کره
- کنترل و کاهش استرس

## آیا فشار خون شما بالاست؟

### راه حل:

- مصرف خیار شور، ترشی، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ‌های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده‌ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است را به دلیل داشتن نمک محدود کنید.
- نمک دان را سر سفره نیاورید. می‌توانید از سبزی‌های خشک معطر مانند گلپر، آویشن، نعناع، آب لیمو یا آب نارنج تازه، آبغوره بدون نمک، آب گریپ فروت و ... به عنوان جانشین‌های نمک استفاده نمایید.
- در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می‌توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، زیاده روی نکنید.



• غذاهایی که در اغلب رستوران‌ها و مراکز تهیه غذاهای سریایی عرضه می‌شوند دارای چربی و نمک بسیار بالایی هستند. مصرف آنها را به حداقل برسانید.

- از مصرف روغن‌های جامد حیوانی، کره، روغن جامد نباتی و چربی‌های چسبیده به گوشت و موادی نظیر محصولات قنادی که در تهیه آنها از این روغن‌ها استفاده می‌شود، پرهیز و از روغن زیتون در حد متعادل استفاده نمایید.
- مصرف منابع کلسیم (شیر و انواع لبنیات کم چرب) را افزایش دهید.
- استفاده بیشتر از انواع میوه و سبزی حاوی پتاسیم (سیب زمینی کباب شده، گریپ فروت، پرتقال، موز، کدو حلوائی و...)
- افزایش مصرف غذاهای فیبردار (نان‌های سبوس‌دار، حبوبات و غلات کامل سبوس‌دار، انواع سبزی‌ها، میوه‌ها)
- عدم استفاده از انواع نوشابه‌های گازدار
- وزن خود را با مراجعه به مراکز مشاور تغذیه یا مراکز ارائه خدمات جامع سلامت در محدوده آله تنظیم نمایید.
- در مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار اعتدال را رعایت کنید. چای بهتر است ولرم و رقیق باشد و به جای قند از کشمش و مویز در حد تعادل استفاده نمایید.
- از پرخوری و با شتاب غذا خوردن پرهیز کنید.
- بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید.

## آیا فشار خون شما پایین است؟

### راه حل:

- با توکل بر خدا از اضطراب و استرس دوری نمایید و با مراجعه به مراکز ارائه خدمات



جامع سلامت با پزشک و کارشناسان روانشناسی و تغذیه مشورت نمایید.

• مصرف منظم وعده‌های غذایی (استفاده از ۳ وعده اصلی و ۲-۳ میان وعده اما با حجم کم)

• نوشیدن مایعات کافی به ویژه آب در طول شبانه روز (بهترین نوشیدنی آب است و پس از آن از چای بسیار کم‌رنگ، دوغ کم‌نمک و آب میوه‌های طبیعی).  
عدم مصرف مایعات کافی می‌تواند منجر به افت فشارخون شود.

• برای جلوگیری از کاهش فشارخون، قبل از بیرون آمدن از رختخواب، برای چند دقیقه نفس عمیق بکشید و سپس به آرامی بنشینید و بعد به آرامی بایستید.

• اگر دارویی باعث کاهش فشارخون شده است، باید با هماهنگی پزشک مقدار آن را تنظیم نموده و یا نوع دارو را تعویض کرد.

• نمک در حد متعادل مصرف گردد (هر فردی روزانه کمتر از ۵ گرم یعنی یک قاشق مرباخوری سرصاف می‌تواند نمک مصرف کند مگر این که فشارخون داشته باشد که باید کمتر از این مقدار مصرف کند)

• مصرف زردچوبه، دارچین، زنجبیل، زعفران کمک به افزایش فشارخون می‌کند. بعنوان مثال استفاده از چای دارچین که با کمی عسل شیرین شده (به شرط آنکه مبتلا به دیابت و شرایطی که قند بالا ممنوع است، نباشید) می‌تواند منجر به بالا بردن فشارخون شود.

• از جوراب‌های وارپس که رگ‌های پا را به هم می‌فشارد و تجمع خون در عروق پا را کم می‌کند، استفاده نمایید.

• از ایستادن یا قرار گرفتن در یک موقعیت برای مدت طولانی خودداری کنید.  
• از تغییر حالت ناگهانی بپرهیزید.

• در محیط‌های گرم و خشک قرار نگیرید.

• اگر دچار افت فشارخون شدید، بنشینید و پاهای خود را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.



## آیا قند خون شما بالاست؟ (مرض قند دارید)

### راه حل:

- تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم غذا را کاهش دهید.
- آرام خوردن غذا، خوب جویدن، در صورت تحمل عدم مصرف مایعات همراه غذا، اندکی پیاده روی آرام بعد از غذا، پرهیز از درهم خوری در یک وعده به کنترل قند خون کمک می‌کند.
- انجام فعالیت بدنی (پیاده روی، شنا و پیاده روی در آب) به صورت شاد و مفرح به همراه دوستان در محیط سالم و به دور از آلودگی هوا و... بسیار با اهمیت است.
- ساعت صرف وعده‌های غذایی تا حد امکان منظم باشد.
- استفاده از انواع غلات کامل و نان‌های سبوس دار (آش جو، نان جو، سوپ جو، آش گندم و...)
- استفاده از انواع حبوبات مثل لوبیا، عدس، نخود و ماش بعنوان منابع غنی از فیبر که از جذب مواد قندی جلوگیری می‌کند.
- مصرف مواد نشاسته‌ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده، ته دیگ حلوا و... را به حداقل برسانید.
- سبزی‌های خام یا پخته (به صورت سبزی خوردن و سالاد بسیار ریز شده) را هر روز مصرف کنید.
- چربی‌های گوشت قرمز و مرغ را قبل از پخت کاملاً جدا کنید.
- پرهیز از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می‌شود.
- از مصرف زیاد مواد اشتها آور مانند ترشی همراه با غذا پرهیز نمائید.
- توت خشک، کشمش سبز، کشمش قرمز و خرما زرد زاهدی به مقدار کم با چای، جایگزین قند و شکر است. (اما فقط طبق رژیم غذایی و تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شوند. زیرا مقدار زیاد آنها نیز موجب افزایش قند خون می‌شود).
- از غذاهای کم نمک و لبنیات کم چرب استفاده نمایید.
- پرهیز از سرخ کردن مواد غذایی و استفاده از روش‌هایی مانند بخارپز، آب‌پز و تفت دادن در روغن کم.



- مرغ، ماهی و سویا جایگزین گوشت قرمز گردد.
- آب کافی در طول روز نوشیده شود.
- کنترل دوره ای و منظم قند خون بسیار مهم است.
- توجه و مراقبت دقیق از زخم‌ها بسیار با اهمیت است.
- مصرف منظم داروها و انسولین طبق نظر متخصص انجام شود.
- هرگونه استرس و نگرانی می‌تواند موجب افزایش قندخون شما گردد. بنابراین از قرار گرفتن در محیط‌های پرتنش پرهیز کرده و روش‌های کنترل استرس را بیاموزید.
- استفاده از مشاوره پزشک معالج و متخصص تغذیه بسیار سودمند خواهد بود.

## آیا پوکی استخوان دارید؟

### راه حل:

- هرروز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص شیر و لبنیات ماست، کشک و پنیر، انواع کلم، برگ‌های تربچه، جعفری، بادام، فندق، کنجد، پرتقال استفاده نمایید. میزان کلسیم روزانه برای بزرگسالان بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است. هر لیوان شیر دارای ۳۰۰ میلی گرم کلسیم می‌باشد.
- شیرمنبع خوبی برای کلسیم است اما از اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر اجتناب کنید چون جذب کلسیم را کم می‌کند.
- شربت‌های کاهش دهنده اسید معده را فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید زیرا نمی‌گذارند کلسیم غذا جذب شود.
- تا حد امکان مصرف نوشابه‌های گازدار، چای پررنگ و قهوه را کم کنید.
- ویتامین «د» با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود ۱۰-۱۵ دقیقه در روز و حداقل دو الی سه بار در هفته می‌باشد و کافی است صورت، دست‌ها و بازوها را در شرایط محیطی سالم در معرض نور مستقیم و ملایم آفتاب قرار دهید. توجه داشته باشید تابش نور خورشید از پشت شیشه تأثیری ندارد.
- در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه‌های فوق نیاز به دارو درمانی به



همراه مصرف کلسیم و ویتامین «د» دارید، بنابراین باید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

- از هر موقعیتی که ممکن است منجر به آسیب دیدگی گردد دوری نمایید. (از راه رفتن در خیابان های یخ زده یا بر روی سطوح خیس یا لغزنده خودداری گردد). هنگام بالا یا پایین رفتن از پلکان، نرده های پلکان را بگیرید.
- از مصرف خودسرانه داروهای مؤثر بر هوشیاری نظیر داروهای خواب آور و آرامبخش ها خودداری نمایید چون ممکن است باعث افتادن و ایجاد شکستگی نماید.
- ورزش منظم و مستمر (بر حسب توانایی)، به خصوص ورزش های تحمل کننده وزن نظیر پیاده روی برای حفظ قدرت استخوانی توصیه می شود.
- با مشورت کارشناس تغذیه همواره وزن را در محدوده ایده آل حفظ نموده و از افزایش یا کاهش شدید وزن پرهیز نمایید.
- فراموش نکنیم که پوکی استخوان بی علامت است. مهمترین راه شناسایی میزان پوکی استخوان انجام تست تراکم استخوان (تحت نظر پزشک) است.

## آیا کبدچرب دارید؟

### راه حل:

- سعی شود هنگام غذاخوردن از تماشای تلویزیون، صحبت کردن، ایجاد استرس و اوقات تلخی و... دوری نمایید.
- به آرامی و با آرامش غذا جویده شود.
- همراه غذا سبزی و سالاد بدون سس مصرف شود.
- در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند کاهش وزن تدریجی زیر نظر کارشناس تغذیه تاثیر بسیار زیادی در بهبودی دارد.

- چربی قابل رؤیت گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنید.

- مصرف گوشت بوقلمون و گوشت







۳۳

- شتر مرغ به دلیل چربی کمتر، نسبت به گوشت مرغ و گوشت قرمز بیشتر توصیه می شود.
- مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.
  - روزانه از مواد غذایی حاوی فیبر مانند انواع میوه ها، سبزی ها، دانه های کامل غلات (مانند گندم، جو و جودوسر)، حبوبات و نان های سبوس دار استفاده کنید.
  - سیب، مرکبات، انگور، گوجه فرنگی، هویج، سیرو پیاز، کدو خورشتی، کرفس، شویید، و چای سبز بسیار مؤثر می باشند. از این مواد در رژیم غذایی بیشتر استفاده کنید.
  - لبنیات کم چرب مصرف کنید.
  - هنگام صرف غذا آب و مایعات ننوشید (مگر در شرایط ضروری)
  - سعی کنید دو بار در هفته ماهی ترجیحاً به صورت آب پز یا بخارپز مصرف کنید. در صورتی که طعم ماهی را دوست ندارید با افزودن سبزی های معطر و آبلیمو، آن را با ذائقه خود تطبیق دهید.
  - چای شیرین، نوشابه، انواع شیرینی خصوصاً شیرینی های خامه دار، شکلات، آب نبات، خامه، سرشیر، چیس و سس سفید را مصرف نکنید.
  - از روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، کانولا (کلزا)، کنجد، سویا و آفتابگردان استفاده کنید.
  - مصرف غذاهای سرخ کرده (حتی پیاز داغ و نعناع داغ) را کاهش دهید و ترجیحاً غذای خود را به صورت آبپز، بخارپز و کبابی تهیه کنید.
  - ورزش منظم روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه (بر حسب توانایی های فردی) و ۵ بار در هفته انجام گردد.
  - کنترل استرس و فشارهای عصبی تأثیر زیادی در بهبودی دارد.

## آیا آرتروز دارید؟

### راه حل:

- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس های سفید،



لبنیات پرچرب، کره، خامه، پنیر خامه ای و شیرینی خامه ای پرهیز نمایید.

- سبزی های خام یا پخته را هر روز مصرف کنید. سبزی ها را با مقدار خیلی کم آب بپزید و سعی شود از سرخ کردن آنها پرهیز گردد.
- مصرف مواد غذایی زیر را بدلیل داشتن نمک محدود نمائید:
- خیار شور، ترشی، غذاهای نمک سود، غذاهای دودی، رب و سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده، غذاهای کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده، دوغ های موجود در بازار و به طور کلی هر غذای آماده ای که در تهیه آن نمک بکار رفته است.
- از مصرف زیاد گوشت قرمز پرهیز نمایید. در صورت امکان و هنگام مصرف گوشت قرمز، گوشت گوسفندی که چربی آن کاملاً گرفته شده است را به مقدار اندک مصرف نمایید.
- در صورت امکان بهتر است هفته ای یک تا دو بار ماهی مصرف نمایید. چربی ماهی از نوع امگا ۳ بوده و می تواند در کنترل التهابات و درد مفید باشد. (مصرف ماهی به صورت فریز، بخارپز یا کباب شده)
- از روغن های جامد و روغن های حیوانی استفاده نکنید. در عوض روغن های مایع گیاهی مانند روغن زیتون، سویا، کنجد، را در برنامه غذایی خود وارد نمایید. میوه زیتون (شور نباشد) و روغن آن در کنترل التهابات نقش موثری دارند.
- غذاهای بی خاصیت و بلکه مضر مانند نوشابه، سوسیس و کالباس، غذای کنسروی و مانده و فریزری، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده را مصرف نکنید.
- زنجبیل، سیر، دارچین و زردچوبه دارای خواص ضد التهابی می باشند، بنابراین به یاد داشته باشید که در طبخ غذا از آنها استفاده کنید. (مثلا در صورت مصرف چای، آن را کمرنگ و همراه زنجبیل یا دارچین دم کنید).
- از فشار آوردن بیش از حد بر مفاصل اجتناب کنید. (به ویژه بالا و پایین رفتن از پله، ایستادن زیاد، نشستن طولانی مدت روی زمین ...)
- هنگام مصرف ماست از سبزی های معطر خشک مانند کمی شوید یا خرفه یا



۳۵

گشنیز استفاده کنید.

- استراحت و ورزش هر ۲ در این بیماری با اهمیت هستند. افراد مبتلا به آرتروز نیاز به تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود دارند. در زمانی که درد زیاد است استراحت بیشتر و هنگامی که درد کمتر است ورزش بیشتر توصیه می شود. (با پزشک طب ورزش و یا فیزیوتراپ مشورت نمایید)
- استرس های روحی نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارند و وجود این استرس ها روند بیماری را بدتر می نمایند. سعی شود از فرارگیری در محیط های استرس زا خودداری و آن را کنترل نمایید.
- مبتلایان به این بیماری اگر چاق هستند باید وزن خود را زیر نظر کارشناس تغذیه کم کنند. زیرا چاقی باعث وارد آمدن فشار به مفاصل می شود.
- حتی اگر مفصلی بر اثر این بیماری معلول شده باشد باید آن را به طور غیرفعال با مشورت پزشک طب ورزشی یا فیزیوتراپ (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل) حرکت داد تا از انقباض دائمی و جمع شدگی عضلات جلوگیری شود.



- گاهی استفاده از آتل های مخصوص برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد.
- بعضی از بیماران معتقدند آب و هوای مرطوب وضع بیماری آن ها را بدتر می کند. ولی شواهد علمی کافی برای این موضوع وجود ندارد
- داروهای گیاهی مانند زنجبیل، زردچوبه، چای سبز، زعفران، گزنه و کرفس نیز می تواند در کاهش التهاب ها و درد موثر باشند.



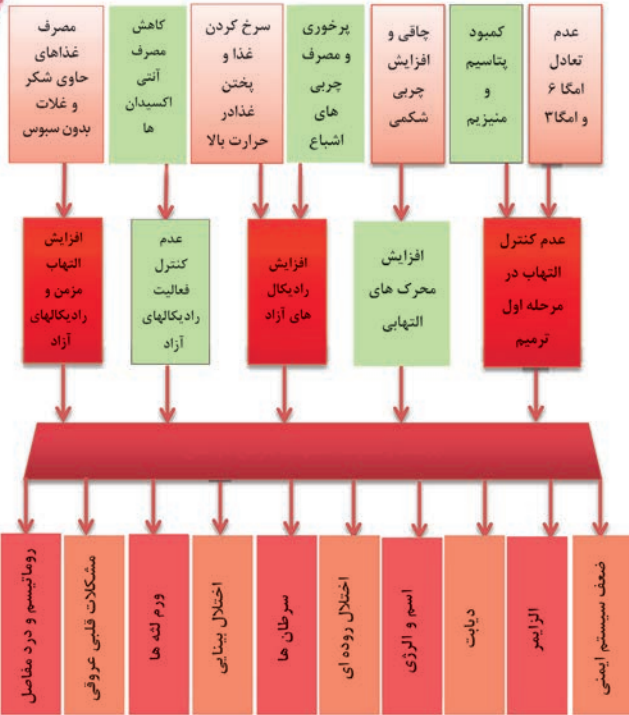
## تذکر مهم:

- سالمندان عزیز برای دریافت گروههای غذایی مختلف به میل و اشتها و سازگاری خود با غذاها هم توجه نمایید.
- بازنشستگان عزیز و محترم جدول زیر که در مورد شناخت مواد غذایی التهاب زا و ضد التهاب (راهی برای بهبود کیفیت زندگی و کنترل بیماری ها) می باشد بسیار بااهمیت است و در پیشگیری و کنترل عمده بیماری ها نقش اساسی دارد. پیشنهاد می شود آن را کپی نموده و روی درب یخچال بچسبانید تا همیشه از آن استفاده نمایید.

مواد غذایی ضد التهاب (مواد غذایی که باعث پیشگیری از ایجاد بیماری ها و افزایش طول عمر می شود)	مواد غذایی التهاب زا (مواد غذایی که زمینه ایجاد درد، تورم و بیماری را فراهم می کنند)
میوه ها و سبزی ها	قند، شکر، شیرینی و نوشیدنی ها و غذاهای حاوی شکر
غلات کامل (جو، گندم و برنج قهوه ای)	غلات بدون سبوس (مثل نان سفید و برنج سفید)
دانه های بزرگ و میوه اوآکادو	روغن نباتی جامد
روغن کلزا، روغن هسته انگور و روغن سبوس برنج	چربی های اشباع حیوانی (خامه، کره، سرشیر و روغن های حیوانی)
مغزها (به خصوص گردو)	غذاهای پردازش شده مثل سوسیس و کالباس
سویا و شیر سویا	روغن آفتاب گردان و ذرت و تا حدودی روغن سویا
ادویه و گیاهان مفید (زنجبیل، سیر، زردچوبه، پونه کوهی، نعناع، فلفل، زیره سبز، مرزنجوش و...)	تخم مرغ، شیر و گوشت حیواناتی که در یک جای ثابت نگهداری می شوند و معمولا از غلات و نان خشک تغذیه می کنند
تخم مرغ غنی شده با امگا ۳ یا رسمی	نمک بیش از حد
لبنیات کم چرب	گوشت قرمز و لبنیات پرچرب
گوشت پرندگان رشد یافته در محیط طبیعی	غذاهای سرخ شده
ماهی و غذاهای دریایی	غذاهای پخته شده با حرارت بالا
عسل طبیعی و شکلات تیره	تنقلات مثل پفک و چیپس
چای سبز	سس های سالاد موجود در بازار
قارچ پخته آسیایی	غذاهای بسته بندی شده



### علل ایجاد التهاب مزمن و بیماری های ناشی از آن



یکی از دغدغه های بیشتر خانواده های محترم به ویژه بازنشستگان محترم تنظیم برنامه غذایی در خانواده است. به این منظور منوی غذایی پیشنهادی برای چهار فصل (بهار، تابستان، پاییز و زمستان) در سه وعده صبحانه، نهار و شام و یک میان وعده تنظیم گردیده است.

### جدول منوی غذایی پیشنهادی چهارفصل

فصل	روز	صبحانه	ناهار	میان وعده	شام
فصل بهار	شنبه	نان و پنیر و سبزی	سبزی پلو با ماهی و زیتون	خرما و میوه فصل	خوراک بامیه
	یکشنبه	نان و تخم مرغ آبپز رنده شده و گوجه فرنگی ریز شده	چلو خورشت کدو	زدآلو/ آلو	آش محلی



روز	صبحانه	ناهار	میان وعده	شام
دوشنبه	نان عسل کره (در صورت نبود اضافه وزن و بیماری قلبی عروقی)	عدس پلو با کشمش و ماست	انجیر	سوپ جو / خوراک بورانی اسفناج
سه شنبه	نان و تخم مرغ آبپز	چلو خورش آلو اسفناج	انگور	خوراک کدو یا املت یا آش ماست یا
چهارشنبه	نان، پنیر و سبزی ریز شده	لوبیا پلو یا خورش آلو اسفناج	انواع توت	بورانی کدو یا خوراک قارچ
پنج شنبه	نان، شیر و عسل	قیمه پلو و سبزی	زردآلو / آلو	کوفته قلقلی یا کوفته تبریزی

فصل بهار

روز	صبحانه	ناهار	میان وعده	شام
شنبه	نان، پنیر و خیار	خورش آلو اسفناج یا خورش کرفس با ماست	شلیل	خوراک لوبیا یا خوراک کدو بادمجان
یکشنبه	نان و تخم مرغ آبپز و خیار	ماست و خیار و گردو و کشمش	خریزه / طالبی / هندوانه	سوپ ساده یا بورانی اسفناج یا بورانی کدو
دوشنبه	نان، پنیر و گوجه	زرشک پلو با مرغ یا سبزی پلو با ماهی	میوه فصل	داشتی بادمجان *
سه شنبه	نان، شیر و عسل	استانبولی یا رشته پلو	آلبالو و گیلان	اشکنه یا کال جوش
چهارشنبه	نان و پنیر و سبزی	چلو خورش قورمه سبزی یا انواع دلمه (بادمجان یا برگ مو) با ماست	انواع آلو، زردآلو، قیصی، هلو	میرزا قاسمی یا هلیم بادمجان
پنج شنبه	نان و تخم مرغ آبپز و سبزی	آش جو یا لوبیا پلو	انگور	نان و پنیر و هندوانه یا خربزه یا انگور

فصل تابستان

فصل تابستان

داشتی بادمجان: بادمجان تنوری شده



روز	صبحانه	ناهار	میان وعده	شام
شنبه	نان، شیر و خرما یا عسل	چلوخورش قیمه و ماست	انار یا سیب	خوراک قارچ یا لوبیا چیتی
یکشنبه	نان و پنیر و سبزی	خورش فسنجان و زیتون	گلابی	هلیم یا هلیم بادمجان
دوشنبه	نان، شیر و خرما یا عسل	عدس پلو با کشمش و ماست	سیب یا انار	آش گندم یا آش جو
سه شنبه	نان و عدسی	زرشک پلو با مرغ و ماست و سبزی	شلغم یا لبو	اشکنه یا سوپ ساده
چهارشنبه	نان و تخم مرغ آبیز و گوجه	استامبولی یا کلم پلو با ماست	به و خرما	خوراک مرغ و سبزی خوردن
پنج شنبه	نان و پنیر و سبزی	نان و کباب یا آبگوشت با ماست و سبزی	انار	کاله جوش

روز	صبحانه	ناهار	میان وعده	شام
شنبه	نان و تخم مرغ و گوجه	کلم پلو یا چلو خورشت فسنجان و زیتون	پرتقال	کوفته قلقلی یا کباب شامی با ماست یا آش دوغ
یکشنبه	نان، ارده و عسل	استامبولی با گوجه	شیر	آش گندم یا خوراک قارچ یا کوفته نخودچی
دوشنبه	نان و پنیر و گردو (پودر شده)	زرشک پلو با مرغ و هویج پخته یا آبگوشت با سبزی ریز شده و ماست	میوه های خشک خیسانده شده	تاس کباب
سه شنبه	نان و شیر و عسل	عدس پلو با کشمش یا رشته پلو با ماست	خرما و میوه	خاگینه یا کوفته تبریزی



روز	صبحانه	ناهار	میان وعده	شام
چهارشنبه	نان و پنیر و گردو (پودر شده)	نخود پلو یا چلوکباب و ماست و گوجه	شلغم/لبو	آش جو یا دوغ
پنج شنبه	نان و هلیم	شوید پلو یا چلوخورش قیمه	سیب یا پرتقال	داشته بادمجان با سیر

**نکته ۱:** تعداد وعده و میان وعده ها بسته به وزن، میزان تحرک و بیماری ها متفاوت است.

**نکته ۲:** توصیه می شود جهت ایجاد آرامش و خواب راحت، آخر شب (قبل از خواب) یک لیوان شیر ولرم مصرف نمایید.

**نکته ۳:** اگر در فاصله بین صبح تا ظهر نیاز به دریافت ماده غذایی پیدا نمودید می توانید یک واحد میوه فصل یا ۱۰-۸ عدد پسته یا بادام خام (حتی به صورت پودر شده) مصرف نمایید.

#### منابع:

- میلاردی، علیرضا، زراعی بیدگلی، هادی، راهنمای تغذیه بازنشستگان. چاپ اول، قم اندیشه ماندگار، سال ۱۳۹۶.
- ترابی، پریسا، در سنین بالای ۶۰ سالگی چه بخوریم؟، چاپ اول، قم، اندیشه ماندگار، سال ۱۳۹۰.
- ترابی، پریسا، ترکمن، مهتاب، تغذیه در سالمندان به سوء تغذیه، ۱۳۹۰.
- ترابی، پریسا، کلاهدوز، فریبا، تغذیه سالمندان در سلامت و بیماری، تهران، نشر تندیس، ۱۳۸۳.
- وکیلی، سید هادی، حق ویسی، علی اکبر، تغذیه و ورزش و تاثیر آن در پیشگیری و درمان، قم، رامند، ۱۳۹۱.
- حق ویسی، علی اکبر، محمد کریمی، ابوالفضل، تغذیه ویژه طلاب حوزه علمیه سراسر کشور، ۱۳۹۵.