

زندگی سالم در دوره سالمندی

خدمند گرامی:
به توفیق یک عمر سلامتی و شادابی
این گنجینه تجربه جهت بهره‌مندی
بیشتر از زندگی سالم، حضورتان
تقدیم می‌گردد.

به نام خدا

زندگی سالم در دوره سالمندی

این کتاب در راستای آموزش و توانمندی سالمندان در زندگی
با همکاری افراد زیر
و با مشارکت اداره سلامت سالمندان تهیه و تدوین گردیده است:

زیر نظر:

دکتر مهین سادات عظیمی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

و با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

دکتر مینا مجد - سرکار خانم پروین ژبانی یعقوبی

دکتر کاظم ملکوتی - دکتر مهشید فروغان - دکتر هوشنگ بیضانی - دکتر مسعود کیمیایگر

جناب آقای فتح اله مسیمی - سرکار خانم سوسن سعدوندیان - سرکار خانم خدیجه رحمانی

جناب آقای یوسف رضا چکینی - دکتر فرهاد شهرام - عباس بختیاری

دکتر احمد میرشاهی - دکتر مسعود متصدی زرنندی - دکتر محمد علی صدیقی کیلانی - دکتر علیرضا دلاوری

دکتر نوشین جعفری - دکتر فرشته شاه محمدی - دکتر پریرا ترابی

با سپاس از همکاری:

دکتر فرحناز پاکدامن، مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، دانشگاه علوم پزشکی گیلان

سرکار خانم نسرین روحانی، کارشناس برنامه سالمندان، دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دکتر محمد اسماعیل اکبری - دکتر بهرام دلاور - دفتر بهبود تغذیه جامعه - سازمان جهانی بهداشت

دفتر تحقیقات و امور فرهنگی معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی

۵ مقدمه

فصل اول: تغذیه و تمرینات بدنی

بخش ۱: تغذیه

- ۷ اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی
- ۸ بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟
- ۱۲ گروه‌های اصلی مواد غذایی

بخش ۲: تمرینات بدنی

- ۲۱ چرا باید تمرینات بدنی را انجام دهید؟
- ۲۵ انواع تمرینات بدنی
- ۲۵ تمرینات گرم‌کننده
- ۳۴ تمرینات استقامتی
- ۳۷ تمرینات انعطاف‌پذیری
- ۴۲ تمرینات تعادلی
- ۴۵ تمرینات قدرتی
- ۵۱ تمرینات انقباضی ایستا
- ۵۴ برنامه تمرینات بدنی

فصل دوم: استخوان‌ها، مفاصل و حوادث

بخش ۱: توصیه‌هایی برای کمر و زانو

- ۵۶ پیشگیری از کمردرد
- ۶۷ مراقبت از زانوها

بخش ۲: مراقبت از پاها

- ۷۱ چرا باید از پاها مراقبت کرد؟
- ۷۳ برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟

بخش ۳: پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

- ۷۸ پوکی استخوان چیست؟
- ۷۹ مشکلات ابتلا به پوکی استخوان
- ۸۱ پیشگیری از حوادثی که موجب شکستگی استخوان می‌گردد
- ۸۴ تضریرات وضعیت جسمی

فصل سوم : چند توصیه بهداشتی

- بخش ۱: بهداشت دهان و دندان
- ۹۱ چرا باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد؟
 - ۹۱ مراقبت از دندان های طبیعی
 - ۹۵ مراقبت از دندان های مصنوعی
 - ۹۶ بی دندانى
 - ۹۷ خشكى دهان

بخش ۲: بیوست و بی اختیاری ادرار

- ۹۹ بیوست
- ۱۰۲ دفع ادرار
- ۱۰۳ بی اختیاری ادرار
- ۱۰۴ انواع بی اختیاری ادرار
- ۱۰۶ چگونه مثانه را تقویت کنیم؟
- ۱۰۶ چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟
- ۱۰۷ بزرگی غده پروستات

بخش ۳: یائسگی

- ۱۰۸ یائسگی چیست؟
- ۱۰۹ یائسگی و سالمندی
- ۱۱۲ کاهش هورمون مردانه با افزایش سن

فصل چهارم : زندگی شاداب

- ۱۱۳ استرس
- ۱۱۸ حافظه
- ۱۲۱ خواب
- ۱۲۲ روابط زناشویی
- ۱۲۳ رانندگی
- ۱۲۵ استعمال دخانیات
- ۱۲۷ مرامن ترک سیگار



مقدمه

سالمند گرامی:

ورود به دوره‌ی سالمندی را به شما تبریک می‌گوییم. سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کنید زیرا شما با یاری خداوند متعال، در طول عمر، بر خطرات، سختی‌ها و بیماری‌های بسیاری فائق آمده‌اید تا به این دوره برسید. در فرهنگ ما همواره «پیر شدن» دعای خیری است که بدرقه‌ی راه کودکان می‌باشد. بسیار خوشحالیم که این دعا برای شما اجابت شده است. در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی، متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است. در حال حاضر بیش از ۶ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می‌کنند که پیش بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰ از هر چهار نفر یک نفر سالمند باشد. بنابراین لازم است همه‌ی افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند.

اما چگونه می‌توان دوره‌ی سالمندی را بهتر طی نمود؟

همه شما در طول عمر پرفراز و نشیب خویش تجربه‌های بسیاری برای سالم زیستن کسب کرده‌اید. در کنار تجربیات ارزشمند شما چند توصیه علمی نیز می‌تواند مفید باشد. به همین منظور این کتاب تهیه شده است و سعی کرده ایم توصیه‌های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نماییم. توجه کنید که این توصیه‌ها برای سالمندان سالم طراحی شده‌اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می‌توانید این توصیه‌ها را در زندگی روزمره‌ی خود به کار بندید، حتی می‌توانید آنها را به خانواده‌ی خود نیز آموزش دهید.

توصیه‌های شیوه زندگی سالم برای هرسن و سالی می‌تواند مفید باشد. پس از مطالعه‌ی اولیه این توصیه‌ها، اگر در فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی خود کمی تأمل کنیم در می‌یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی‌کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچوقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه‌ی زندگی سالم، منزوی و گوشه گیر نمی‌شویم، در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبه‌ای خود بهره مند سازیم.



فصل اول

تغذیه و تمرینات بدنی

بخش ۱: تغذیه

آیا می دانید:

- ✓ اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی چیست؟
- ✓ نیازهای غذایی شما در طول یک روز چیست؟
- ✓ وزن مناسب برای زنان و مردان چند کیلوگرم است؟
- ✓ چه غذاهایی برای شما مناسب است؟

آیا می توانید:

- ✓ عادات غذایی خوب و بد را در غذای روزانه خود تعیین نمایید؟



🍌 اهمیت تغذیه در دوره‌ی سالمندی:

نوع تغذیه در دوره‌ی سالمندی بسیار مهم است؛ زیرا:

۱) اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه‌ی صحیح یکی از راه‌های کنترل آنها است.

در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری‌هایی مانند سکته‌ی قلبی و مغزی و سرطان‌ها بیشتر می‌شود.

با یک برنامه‌ی غذایی صحیح، می‌توان خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش داد.

به مثال‌هایی در این باره توجه کنید:

- ❖ مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس و پروستات را کم می‌کند.
- ❖ مصرف کمتر روغن‌های جامد و نمک، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کمتر می‌کند.
- ❖ مصرف پنج سهم در روز از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، خطر بیماری قلبی را ۲۰ درصد کمتر می‌کند.
- ❖ کاهش کلسترول خون به میزان ۱۰ درصد، خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۲۰ درصد کمتر می‌کند.
- ❖ کاهش فشار خون به اندازه‌ی ۶ میلی‌متر جیوه، خطر سکته‌ی مغزی را ۴۰ درصد و خطر سکته قلبی را ۱۵ درصد کاهش می‌دهد.



۲) با افزایش سن، توده‌ی عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می‌کند، از جمله:

❖ آنزیم‌های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می‌شود.

❖ ابتلا به بیماری‌های مزمن، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، کاهش ظرفیت هضم، عدم تحرک، واکنش متقابل غذا و داروهای مصرفی، نگرانی‌های روحی و تنهایی، همگی می‌توانند اشتها را کم کنند.

❖ کاهش قدرت خرید، دشواری تهیه‌ی مواد غذایی از بازار و یا نداشتن مهارت کافی برای پختن غذا می‌تواند باعث شودی غذای کافی و کاملی به بدن نرسد.

❖ مشکلات دندانی باعث می‌شود که غذاهای نرم انتخاب شده و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن که نیاز به جویدن دارند مانند سبزی‌ها و میوه‌های خام از غذای روزانه حذف شوند.

پس برای مقابله با این مشکلات به یک برنامه‌ی غذایی مناسب نیاز داریم.

چگونه می‌توانیم یک برنامه‌ی غذایی مناسب داشته باشیم؟

برای این منظور ابتدا باید 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. به طور کلی نیازهای غذایی ما شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. درباره‌ی هر یک از این شش نیاز غذایی بیشتر بخوانیم تا بیشتر بدانیم.

🍌 بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟

۱ - **انرژی:** با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می‌شود. این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است.

باید به اندازه‌ای غذا بخوریم که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نماییم. به طور بسیار ساده، وزن ایده آل خود را با یک روش ساده

می‌توانیم به طور تقریبی محاسبه کنیم:

وزن مناسب برای مردان به این صورت محاسبه می‌شود:

۴۹ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به

ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.



وزن مناسب برای زنان به این شکل محاسبه می‌شود: ۴۵ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر. به عنوان مثال، وزن ایده آل برای یک مرد با قد ۱۵۵ سانتی متر به شکل زیر محاسبه می‌شود:

$$\text{کیلوگرم } ۵۱ = ۴۹ + ۲ \quad ۱۵۵ - ۱۵۳ = ۲$$

توجه: روش فوق یک تخمین کلی است.

داشتن وزن مناسب کمک می‌کند تا فشار خون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بمانند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیسه صفرا، پستان و تخمدان کم می‌شود.

۲- پروتئین: مقدار پروتئین بدن در دوره‌ی سالمندی کم می‌شود. بنابراین باید در این دوره، پروتئین بیشتری مصرف کنید. سوء تغذیه‌ی پروتئین، یعنی کمبود پروتئین، به سیستم دفاعی بدن آسیب می‌رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند. پس با مصرف پروتئین از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کنید.

۲- چربی: با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن اضافه می‌شود. چربی‌ها از منابع پر انرژی بدن محسوب می‌شوند. چربی‌ها در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. از طرفی مصرف زیاد چربی‌ها خصوصاً روغن‌های جامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها می‌شوند. **بنابراین لازم است:**

❖ چربی کمتری مصرف کنیم آن مقدار کمی هم که مصرف می‌کنیم از نوع چربی اشباع نشده یعنی روغن‌های مایع مانند روغن زیتون باشد.

❖ تا حد امکان غذاهای سرخ شده در روغن را کمتر مصرف کنید.

❖ اگر مجبور شدید غذا را سرخ کنید، از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.

۴- **ویتامین ها:** با افزایش سن، میزان برخی ویتامین ها کم می شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی می توانیم آن را جبران کنیم. ویتامین های گروه B، D، C و E از جمله این ویتامین ها هستند:

ویتامین های گروه B:

این گروه از ویتامین ها در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی موثرند. ویتامین های گروه B در انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر، حبوبات، غلات سبوس دار، و به مقدار کمتری در میوه ها و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. **جوانه های غلات و حبوبات مانند جوانه ی گندم، جوانه ی عدس و جوانه ی 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 در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد. علاوه بر این تمام سالمندان باید ماهی یک عدد قرص ۵۰۰۰۰ واحدی ویتامین D بخورند.

ویتامین C:

با افزایش سن، میزان ویتامین C خون کم می شود. کسانی که در شرایط استرس و فشار قرار دارند و یا سیگار می کشند، به ویتامین C بیشتری احتیاج دارند. ویتامین C در انواع میوه ها و سبزی های تازه، مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه ای، پرتقال، کیوی، ساقه ی سبزی پيازچه وجود دارد. پختن سبزی ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی ها و میوه های خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آنها می شود.

ویتامین E:

این ویتامین در جوانه ی گندم، غلات سبوس دار و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. روغن زیتون منبع غنی ویتامین E هستند.



۵- مواد معدنی: کلسیم یکی از مهمترین مواد معدنی است. این ماده در سلامت دوره‌ی سالمندی تاثیر بسیار زیادی دارد؛ چرا که کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می‌شود. مصرف داروهای ضد اسید معده، عدم تحرک، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می‌شود. لبنیات یکی از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن است. علاوه بر آن مصرف مکمل روزانه کلسیم یا نظر پزشک برای همه سالمندان توصیه می‌شود.

آهن ماده‌ی معدنی مهم دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می‌گردد. آهن در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها (پسته، بادام و...)، غلات سبوس دار، میوه‌های خشک شده (کشمش، توت خشک، برگه زردآلو) و سبزی‌های سبز تیره وجود دارد. آهن موجود در فرآورده‌های گوشتی جذب خوبی دارد؛ اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی‌های سرشار از ویتامین C همراه غذا توصیه می‌شود.

عنصر مهم دیگر روی است. کمبود روی باعث بی اشتها، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم‌ها شده همچنین باعث می‌شود که مزه و طعم غذاها را کمتر احساس کنیم.

مواد غذایی که حاوی روی هستند عبارتند از: انواع گوشت‌ها، جگر، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های آن، غلات سبوس دار، مغزها، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره.

۶- آب: یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه‌ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، بر طرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از بی‌بوست ضروری است. برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحاً «آب ساده» توصیه می‌شود. با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می‌یابد.

به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

✓ در هنگام فعالیت و تمرینات بدنی

✓ در آب و هوای گرم

✓ هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر

✓ در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

از آنجایی که در دوره‌ی سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنه نمی‌شوید روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.

بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مصرف آب و جای را کمتر کنید، تا در شب برای دفع ادرار از خواب بیدار نشوید.

برای تامین مواد مورد نیاز بدن چه غذاهایی باید بخوریم؟ و از هر غذا چه مقدار باید بخوریم؟

گروه‌های اصلی مواد غذایی:

برای تامین نیازهای غذایی، هر روز باید، در برنامه‌ی غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنیم:



۱- گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک است. اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیریم، آن گاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، با یک لیوان ماست کم چرب، با یک قوطی کبریت پنیر و با یک سوم لیوان کشک معادل است. دقت کنید لبنیات مصرفی باید پاستوریزه باشند.



در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود مصرف کنید.
به عنوان مثال:

یک لیوان شیر کم چرب + یک لیوان ماست کم چرب
یا

یک لیوان شیر کم چرب + یک قوطی کبریت پنیر
یا

یک لیوان ماست کم چرب + یک سوم لیوان کشک

- ★ در طول روز، حداقل در دو وعده‌ی غذایی، از شیر و فرآورده‌های آن استفاده کنید.
- ★ بهتر است شیر و ماست کم چربی مصرف کنید.
- ★ نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می‌کند.

۲- گروه گوشت، حبوبات و مغزها:



=



=



=



=



=



=



این گروه شامل انواع گوشت‌ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) است. ارزش پروتئینی سه قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان حبوبات پخته شده، با نصف لیوان انواع مغزها و با دو عدد تخم مرغ برابر است.

در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود قرار دهید. به عنوان مثال:

سه قطعه گوشت خورشتی پخته شده + یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده

یا

یک لیوان حبوبات پخته شده + یک ران کامل مرغ

یا

دو قطعه گوشت پخته شده + نیم لیوان حبوبات پخته شده + یک عدد تخم مرغ + ربع لیوان مغزها

ترکیب مقداری از مواد فوق در یک روز توصیه می‌شود به نحوی که توزیع مناسبی در طول هفته داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف تخم مرغ باید به صورتی باشد که در هفته ۲ عدد تخم مرغ مصرف کنید.

همچنین باید توجه کنید که هریک از پروتئین‌های گیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند. به عنوان مثال لوبیا، عدس و مغز گردو مکمل یکدیگرند.

❖ مغزها را می‌توانید به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه با غذا مصرف کنید.

❖ مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است.

❖ ماهی‌های کوچک (کیلکا) که استخوان‌های آن به همراه گوشت ماهی خورده می‌شود، علاوه بر اینکه پروتئین مرغوبی است؛ کلسیم و ویتامین D دارد که برای کاهش پوکی استخوان مفید هستند.

❖ توصیه می‌شود که در طول روز حداقل در دو وعده غذایی، از غذاهای این گروه مصرف کنید.

۳- گروه نان و غلات:

سومین گروه مواد غذایی شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است. ارزش غذایی ۳۰ گرم از انواع نان، مثلاً یک کف دست نان سنگک، با ۴ کف دست نان لواش، با یک کف دست نان تافتون، با یک کف دست نان بربری، با نصف لیوان برنج پخته، با نصف لیوان ماکارونی پخته معادل است. میزان مورد نیاز از این گروه بستگی به میزان فعالیت روزانه و وزن شما دارد، ولی به طور کلی توصیه می‌شود در طول یک روز حداقل ۶ مورد از موارد فوق را در برنامه‌ی روزانه خود داشته باشید. به عنوان مثال:



سه کف دست نان سنگک + نصف لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته

یا

سه کف دست نان تافتون + یک لیوان برنج پخته + نصف لیوان جو پخته شده به صورت سوپ یا آش

یا

۸ کف دست نان لواش + یک لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته

بهتر است نان و غلات مورد نیاز روزانه را در چهار وعده‌ی غذایی میل کنید.

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

۴- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها :

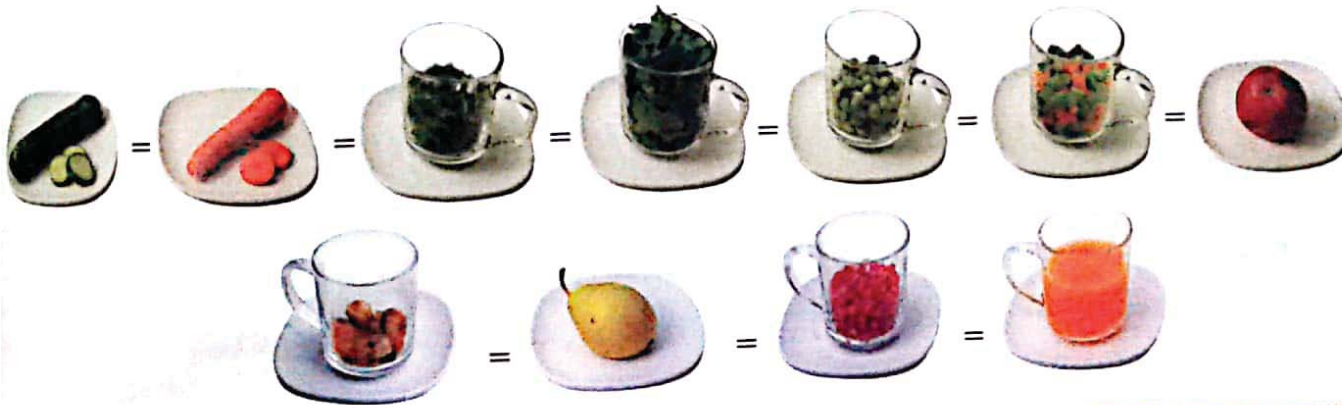
این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها است که ویتامین‌ها و موادمعدنی بسیار زیادی دارند. سبزی‌ها و میوه‌هایی مثل کشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، ساقه‌ی سبز پیازچه، پرتقال، نارنگی، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند.

سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی و میوه‌هایی مثل طالبی، زردآلو و شلیل، ویتامین A مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

زیتون و سبزی‌هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند.

بنابراین برای اینکه بدن ما مجموعه‌ی کامل ویتامین‌ها و املاح را دریافت کند، باید سعی کنیم از تمامی انواع میوه‌ها و سبزی‌های موجود در منطقه‌ی خود استفاده نماییم.

ارزش غذایی یک عدد میوه‌ی متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط، بانصف لیوان گیلاس، بانصف لیوان حبه‌ی انگور، با ۳ عدد زردآلو، بانصف لیوان آب میوه، با یک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، بانصف لیوان سبزی پخته، بانصف لیوان سایر سبزی‌های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است.



در طول یک روز حداقل ۳ مورد از موارد فوق را باید مصرف کنید.

به عنوان مثال:

دولیوان گاهوی فرد شده + یک پرتقال + یک سیب

یا

یک لیوان سبزی پخته + نصف لیوان مبهی انگور + یک سیب

یا

یک سیب زمینی + نصف لیوان سبزی فرد شده + $\frac{1}{4}$ طالبی + سه عدد زرد آلو

یا

نصف لیوان سبزی خورد شده + یک لیوان گاهو + نصف لیوان آب میوه + یک گلابی



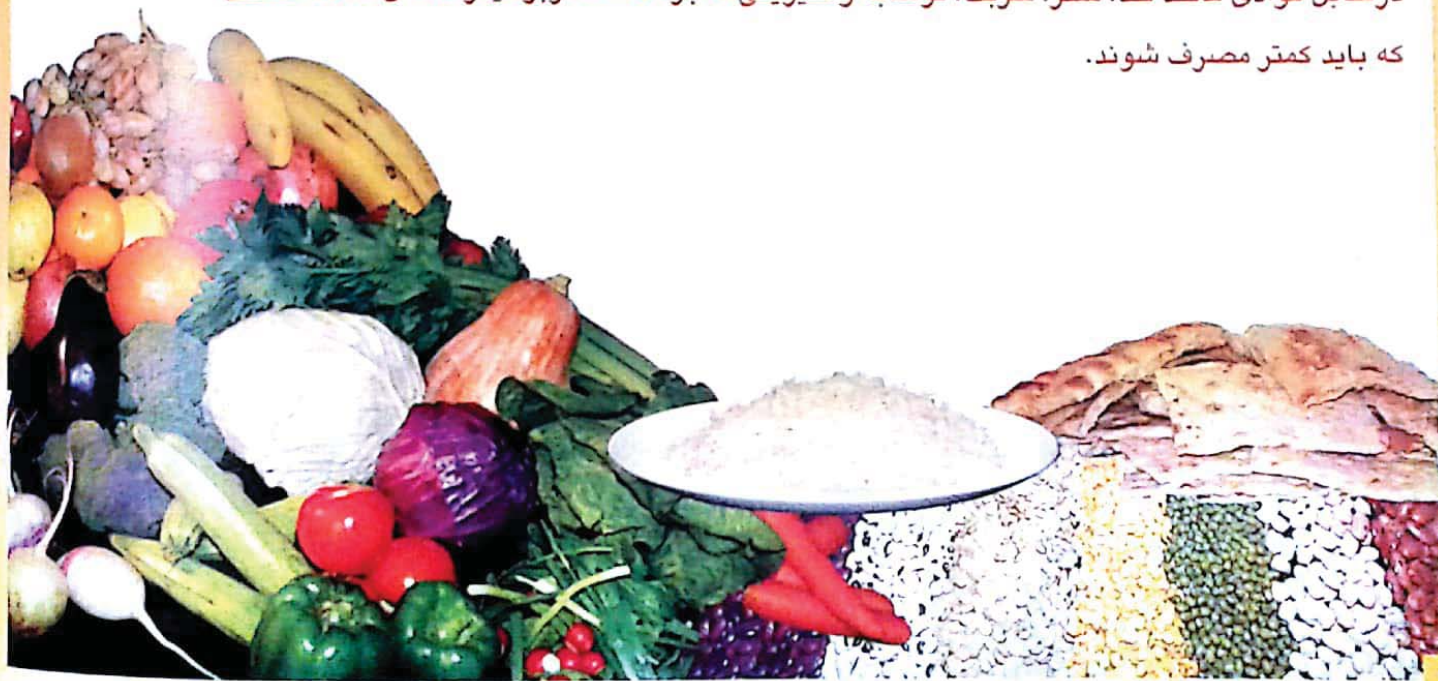
★ بهتر است که میوه و سبزی مورد نیاز یک روز را در چهار نوبت میل نمایید و سعی کنید که نیمی از میوه‌ها و سبزی‌های مصرفی از گروه سرشار از ویتامین C باشد.

★ میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر تامین ویتامین‌ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی « فیبر » از بروز یبوست جلوگیری می‌کنند. بنابراین با خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها نیازی به مصرف داروهای ملین نخواهید داشت.

★ در صورتی که مشکلات دندانی دارید برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش‌هایی مانند خرد کردن و رنده کردن استفاده کنید. به عنوان مثال برای مصرف کاهو یا « سبزی خوردن » همراه باغذا، آن را ریز ریز خرد کنید، خیار، هویج یا سیب را می‌توانید رنده کنید.

★ میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس دار و حبوبات مثل سیب زمینی، نان تهیه شده از آرد سبوس دار، ماکارونی، لوبیا، نخود و عدس جزء کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. این مواد دارای فیبر هستند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشارخون می‌شوند. همچنین از بالا رفتن قند خون جلوگیری می‌کنند و یبوست را از بین می‌برند.

در مقابل موادی مانند قند، شکر، شربت، نوشابه و شیرینی‌ها جزء دسته کربوهیدرات‌های ساده هستند که باید کمتر مصرف شوند.



بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود، روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن گیاهی مثل زوغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.
تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی پرهیز شود و گوشت مرغ و ماهی را جایگزین آن نمایید.

برای جذب بهتر آهن:

- ✓ همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف شود.
 - ✓ بعد از غذا میوه‌ی تازه خورده شود.
 - ✓ از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری شود.
 - ✓ تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کم شود.
 - ✓ اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خرد کردن و یارنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام را مصرف کنید.
- تغذیه‌ی مناسب به معنای صرفه هزینه‌ی زیاد نیست، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از هر چهار گروه است.**
- توجه داشته باشید که الگوهای غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی نداشته باشند. در تجویز رژیم‌های غذایی باید نیازها و محدودیت‌های هر فرد از جمله قد، وزن، سن، جنس، فعالیت، ابتلا به فشار خون بالا و یا قند خون بالا مورد توجه قرار گیرد.

