



شبکه بهداشت و درمان  
بجستان



معاونت تحقیقات و فناوری  
دانشگاه علوم پزشکی گناباد



شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت  
( رادیو سالمندان )

**گروه آموزشی هسته فناوری رادیو سالمندان**

( مستقر در مرکز رشد فناوری سلامت دانشگاه علوم پزشکی گناباد )

**برگزار می کند :**

## جلسه آموزشی

**سلامت و تغذیه دوران سالمندی**

**و خود مراقبتی**

**در پیشگیری از بیماری های زمینه ای**



آدرس سایت اینترنتی رادیو سالمندان :

[sedayesalmand.ir](http://sedayesalmand.ir)

دوشنبه ۱۴۰۱/۱۰/۵



ساعت ۹ تا ۱۱ صبح



مکان : بجستان – سالن اجتماعات اداره آموزش و پرورش



شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت

( رادیو سالمندان )



# اهمیت سلامت و تغذیه در دوران سالمندی

لیلا صادق مقدم ، دکترای تخصصی سالمندشناسی





• غذا خوردن ارزان تر از درمان است

• Food is way cheaper than therapy



مهراندیشان  
دوستان سلامت

شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت

( رادیو سالمندان )



# غذا خوردن یک ضرورت است اما هوشمندانه خوردن یک هنر



# اهمیت غذا و تغذیه در اسلام



- مبدأ پیدایش غذا
- هدف اعطای آن به انسان:

1. تندرستی

2. تداوم حیات

3. توانمندی در انجام وظایف



# اهمیت غذا و تغذیه در اسلام



- ۲۵۰ آیه و دهها روایت در خصوص اهمیت غذا و تغذیه
- خواسته و نیاز اساسی بشر
- همراه انسان از ابتدای خلقت
- علت هبوط آدمی از جنت و بهشت
- قرآن کریم (بقره آیه ۳۵ و اعراف آیات ۱۹ و ۲۰)





چشمه جوانی، نقاشی ۱۵۴۶ توسط لوکاس کراناخ بزرگ

# سالمند به چه شخصی گفته می شود؟



- سنین بالای ۶۰ سال
- سالمندی، یک بیماری نیست بلکه یک پدیده طبیعی می باشد که از لقاح شروع می شود و با مرگ پایان می یابد.
- از سالمندی نمی توان پیشگیری کرد اما حفظ سلامت در سنین سالمندی به عادات و شیوه زندگی افراد در طول زندگی بستگی کامل دارد





# تغییرات سالمندی تحت تأثیر



- حوادث زندگی،
- بیماری‌های ژنتیک
- عوامل اجتماعی، اقتصادی
- و روش زندگی قرار دارد،

• بنابراین سن فیزیولوژیک، منعکس کننده وضعیت سلامت است.



# سالمندی



• سنین ۶۵ تا ۷۴ سالگی را سالمند جوان (young old)،

• سنین ۷۵ تا ۸۴ سالگی را سالخورده (old old)

• سنین ۸۵ سالگی و بیشتر را کهنسال (oldest old)



# فاکتورهای شیوه زندگی که سن فیزیولوژیک را تحت تأثیر قرار می دهند



- کفایت و نظم خواب،
- مصرف متعادل غذا و تغذیه صحیح،
- سیگار،
- ورزش و فعالیت بدنی
- وزن بدن.

بنابراین بهبود شیوه زندگی می تواند تضمین کننده سلامت افراد  
در سالمندی باشد.



# در سالمندی چه تغییراتی در ترکیب و فیزیولوژی بدن حاصل می‌شود؟



- از نظر ترکیب بدنی، ۲ تا ۳ درصد توده بدون چربی بدن در هر دهه از زندگی از دست می‌رود.
- کاهش توده ماهیچه‌ای اسکلتی، قدرت ماهیچه‌ها را کم می‌کند.
- تغییرات در راه رفتن و تعادل،
- افزایش توده چربی بدن به موازات کاهش توده عضلانی،
- میزان متابولیسم پایه (سوخت و ساز پایه) تقریباً ۱۵ تا ۲۰ درصد در طول زندگی کاهش می‌یابد
- کاهش نیاز به انرژی و در نتیجه کاهش فعالیت آن‌ها،
- زمینه برای چاقی مساعد می‌گردد.



مهراندیشان  
دوستان سلامت

شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت

(راديو سالمندان)

# در سالمندی چه تغییراتی در ترکیب و فیزیولوژی بدن حاصل می‌شود؟



- با شروع دوره سالمندی احساس طعم، بویایی، بینایی و لامسه کاهش می‌یابد.
- معمولاً کاهش حس چشایی و بویایی در سالمندان شایع تر است.



مهراندیشان  
دوستان سلامت

شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت

(رادیو سالمندان)

# در سالمندی چه تغییراتی در ترکیب و فیزیولوژی بدن حاصل می‌شود؟



- کاهش شنوایی و بینایی و توانایی هم در سالمندان شایع است و می‌تواند باعث کاهش اشتها و توانایی تشخیص غذا و دریافت غذا شود.

- در مجموع سالمندی با تغییر در سلامت دندان‌ها، عملکرد دستگاه گوارش، سیستم قلبی و عروقی، کلیه‌ها، اعصاب، سیستم ایمنی و ... همراه است.



# چرا تغذیه در دوران سالمندی اهمیت دارد؟



- رعایت اصول تغذیه صحیح در سنین میانسالی و سالمندی سبب می شود فرد سال های عمر خود را با سلامت و نشاط و راحتی بیشتری طی نماید و کمتر در معرض بیماری های شایع همچون فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت و پوکی استخوان قرار بگیرد



# دشمنان تغذیه‌ای سالمندان



- بیماری
- ضعف در خوردن
- از دست دادن دندان و مشکلات دندان و دهان :
- مشکلات اقتصادی
- کاهش ارتباط اجتماعی
- داروهای متعدد
- کاهش وزن یا اضافه وزن غیر ارادی
- سالمندان بالای ۸۰ سال





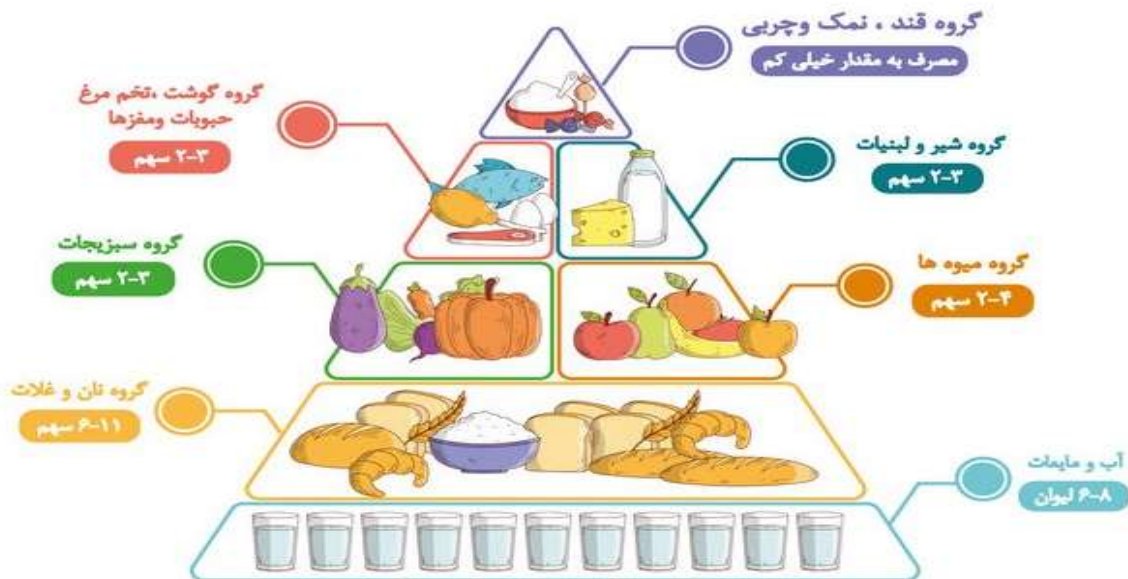
# هرمی برای سالمندان



- هرم مواد غذایی به سالمندان می آموزد تا در طول روز مواد غذایی مورد نیاز خود را بر اساس ۶ اصل تغذیه صحیح (کفایت، تعادل، میانه روی، تنوع، کنترل کالری و انرژی و تراکم مواد مغذی) انتخاب کنند.



# هرم غذایی سالمندان



گروه غذایی	هر یک از موارد زیر (مابین تساوی ها) معادل یک سهم در روز میباشد	تعداد سهم در روز
گروه شیر و لبنیات	دو لیوان دوغ = یک لیوان ماست = یک لیوان شیر = نصف لیوان کشک = دو قالب کوچک پنیر	۲-۳ سهم
گروه گوشت و حبوبات و مغزها	یک ران مرغ = ۲ عدد تخم مرغ = فیله ماهی = حبوبات پخته = نصف لیوان مغز = ۷۰ گرم گوشت قرمز	۲-۳ سهم
گروه میوه ها	نصف لیوان انجیر = نصف لیوان انگور = متوسط طالبی = یک برش زردآلو = ۳ عدد پرتقال = یک عدد سیب	۲-۳ سهم
گروه سبزیجات	یک عدد سیب زمینی = نصف لیوان نخود سبز = نصف لیوان سبزیجات پخته = یک لیوان سبزیجات خام	۳-۵ سهم
گروه نان و غلات	نصف لیوان ذرت پخته = نصف لیوان ماکارونی پخته = نان لواش = ۴ کف دست بربری یا سنگک = یک کف دست برنج پخته = نصف لیوان	۶-۱۱ سهم



## یک سهم؟



- **یک سهم از شیر و لبنیات** یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست
- یا یک قوطی کبریت پنیر یا دو لیوان دوغ کم نمک ، یا یک لیوان کشک یا یک و نیم لیوان بستنی
- **یک سهم از انواع گوشت ها** یعنی ۲ تا ۳ قطعه گوشت خورشتی یا یک قسمت پایین ران یک مرغ یا نصف سینه یک مرغ کوچک یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان انواع مغز ها یا دو عدد تخم مرغ



## یک سهم؟



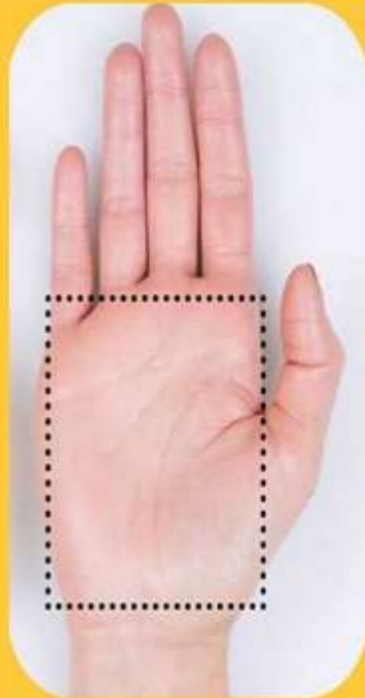
- **گروه نان و غلات** یک سهم یعنی یک کف دست نان سنگک یا ۴ کف دست نان لواش یا یک کف دست نان تافتون یا یک کف دست نان بربری یا نصف لیوان برنج پخته یا یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان ماکارونی
- **یک سهم از گروه میوه ها و سبزی ها** یعنی یک عدد سیب یا پرتغال یا هلو یا ربع طالبی متوسط یا نصف لیوان گیلاس یا یک لیوان سبزی برگی خرد شده مثل کاهو و اسفناج یا نصف لیوان سبزی پخته و یا نصف لیوان سایر سبزی های خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی متوسط





منظور از

یک کف دست نان



تصور من از

یک کف دست نان



مهراندیشان  
دوستان سلامت

شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت

( رادیو سالمندان )



# راهنمای دستی برای کنترل سهم‌های غذایی

تبیان  
www.tebyan.net

به نوک انگشتان تومپه کنید؛ مدود یک قاشق چایفوری است که نشان می‌دهد چه مقدار کره برای نان تست‌تان نیاز است.

بند بالایی انگشت شستگان را ببینید، مدود یک قاشق غذافوری است. دو برابر آن را می‌توانید به عنوان مقدار سهم کره‌ی بادام زمینی یا دیگر آجیل‌های روزانه‌تان انتخاب نمایید.

مشتتان را گره کنید؛ پیزی در مدود یک فنجان است که معادل با دو واحد بستنی است.

برای جلوگیری از مصرف بیش از مد کالری، وعده ماکارونی و برنج فود را به نصف فنجان در روز محدود کنید که به اندازه‌ی قسمت جلویی مشت گره فورده‌تان است.

مقدار واحد توصیه شده‌ی گوشت مدود ۹۰ گرم در روز است؛ پیزی مدود اندازه‌ی کف دست شما.

## نکته مهم یا خیلی مهم



- در هر سنی می توان روش تغذیه را تغییر داد، آن را بهبود بخشید. خوب غذا خوردن در هر سنی مهم است. ولی با افزایش سن، اهمیت بیشتری پیدا می کند .



# مقدار آب مورد نیاز بدن



- به طور کلی، نیاز روزانه سالمندان به آب،  $1/5$  تا دو لیتر (معادل شش تا هشت لیوان)
- سازمان بهداشت جهانی، نیاز یک بزرگسال با وزن طبیعی را  $30$  میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن اعلام کرده است.
- بنابراین، یک فرد بزرگسال با وزن هشتاد کیلوگرم،  $2/4$  لیتر آب در روز نیاز دارد.
- **توجه:** نیاز سالمند بر حسب شرایط متفاوت باشد و در افراد مبتلا به بیماری ها و مشکلات قلبی، کلیوی، کبدی و تیروئید، باید مقدار آب مورد نیاز بدن با نظر پزشک تعیین شود.





تأمین آب کافی علاوه بر رفع تشنگی و خشکی دهان،  
زبان، لب‌ها و مخاط، این فواید را هم داشته باشد:



❖ کاهش یبوست

❖ کاهش احتمال بروز عفونت‌های ادراری و سنگ‌های کلیوی

❖ کاهش احتمال بروز زخم‌های فشاری یا زخم بستر

❖ کاهش احتمال بروز فشارخون پایین و سرگیجه

❖ کاهش گیجی و تحریک پذیری

❖ پیش‌گیری از لخته شدن خون

❖ کاهش ضعف و خستگی

❖ تأثیر بهتر داروها (بیشتر داروها با مصرف آب کافی بهتر اثر می‌کنند)



مهراندیشان  
دوستان سلامت



- توصیه شده که از مجموع شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز روزانه سالمندان، حدود نیمی از آن حتماً از آب و نیم دیگر از سایر مایعات باشد.



# سایر مواد ضروری و مورد نیاز بدن



- پروتئین
- کربوهیدرات
- چربی
- فیبر
- انرژی (کالری)





## پروتئین ها



- ❖ نیاز سالمندان به پروتئین مشابه یا حتی بیش از افراد جوانتر (کاهش توانایی بدن در هضم و جذب پروتئین - افزایش مصرف در زمان بیماریها، عفونتها، شکستگیها و اعمال جراحی)
- ❖ تامین پروتئین از منابع کم کالری و با کیفیت بالا مثل گوشتهای کم چربی، مرغ، ماهی، لبنیات کم چرب، غلات و حبوبات



# چربی ها



□ تامین انرژی مورد نیاز بدن و تأمین اسیدهای چرب ضروری؛ هورمونها و ویتامینهای محلول در چربی (E,K,D,A)

## انواع چربی ها:

✓ چربیهای اشباع ۷٪ مانند روغنهای حیوانی و روغنهای نباتی جامد

✓ چربیهای غیر اشباع شامل: (روغن زیتون، بادام زمینی و امگا ۳ (ماهی، گردو،

شاهدانه) - امگا ۶ (آفتابگردان، ذرت، سویا)





## تخم مرغ



## تخم مرغ:

زرده تخم مرغ غنی از کلسترول است و در افرادی که ریسک فاکتورهای بیماریهای قلبی را دارند باید به ۳ تا در هفته محدود شود. ضمن اینکه حاوی لسیتین است که چربی خون را پایین می آورد.

سفیده تخم مرغ غنی از پروتئین (با امتیاز ۱۰۰) است و نباید محدود شود.



# ویتامین A



- جگر
- زرده تخم مرغ
- اسفناج، هویج، جعفری
- گلابی، انبه، هلو

کمیبود آن در سالمندان تاکنون گزارش نشده

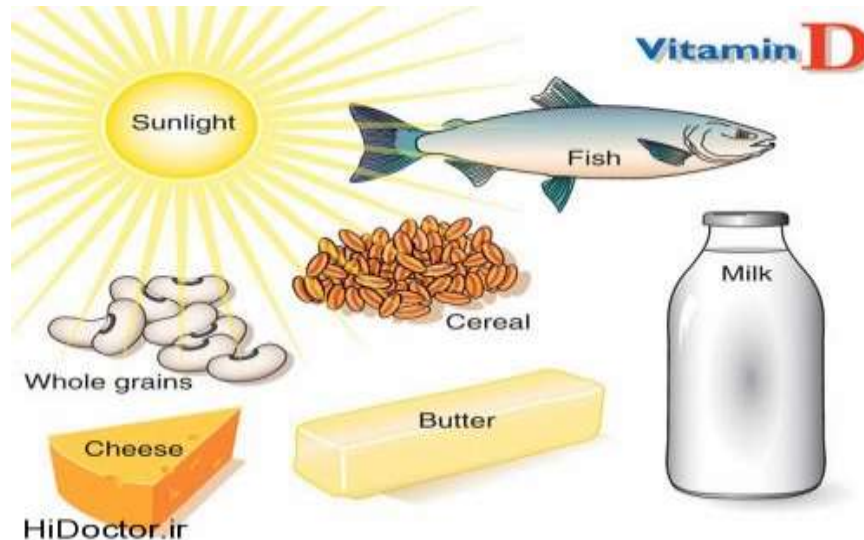


# ویتامین D



- ویتامین D برای قلب، استخوان‌ها، دندان‌ها مفید است و با آلزایمر، پارکینسون، دیابت، افسردگی و سرطان مقابله می‌کند.
- منابع ویتامین D: شیر غنی شده - روغن ماهی - آفتاب مستقیم ۵ تا

۵ دقیقه





# ویتامین E



❖ بهبود پاسخ ایمنی

❖ کاهش خطر بیماری قلبی عروقی، سرطان، کاتاراکت، اختلال تحمل

گلوکز، آلزایمر، پارکینسون

❖ میزان مورد نیاز: ۸ تا ۱۰ میلی گرم

❖ منابع ویتامین E: روغن زیتون (غنی)-

جوانه گندم- غلات سبوسدار-

سبزی با برگ سبز تیره



# ویتامین C



- خاصیت آنتی اکسیدانی (جلوگیری از آسیب بافتی و کمک به ترمیم عضلات، پیشگیری از سرطانها، بیماریهای قلبی - عروقی و کاتاراکت)
- استرس و سیگار، میزان نیاز به ویتامین C را بالا می برند .
- نیاز روزانه: ۶۰ میلی گرم
- در سالمندان شایع (کمبود دریافت از طریق غذا)
- موجود در انواع میوه ها و سبزی های تازه
- با هوا، نور و حرارت از بین می رود.



# ویتامین B



• کاهش خطر بیماریهای قلبی - عروقی

• منابع:

✓ گوشت، تخم مرغ، شیر، حبوبات، غلات

سبوس دار

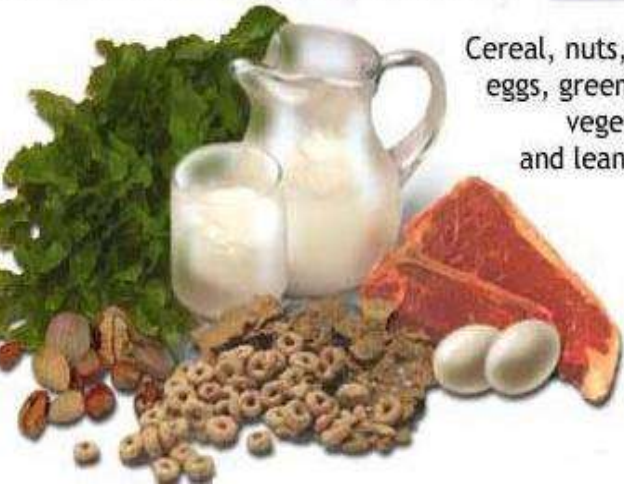
✓ میوه ها و سبزیهای دارای برگ سبز تیره

✓ جوانه غلات و حبوبات

Vitamin B<sub>2</sub>

Food sources of Riboflavin (vitamin B2):

Cereal, nuts, milk,  
eggs, green leafy  
vegetables  
and lean meat



# کلسیم



## Calcium

### منابع گیاهی کلسیم

کدو حلوایی  
۸۴ میلی گرم



شلغم  
۳۷ میلی گرم



کلم برگ  
۲۶۶ میلی گرم



بروکلی  
۶۲ میلی گرم



کشمش  
۵۳ میلی گرم



آب پرتقال  
۳۰۰ میلی گرم



دانه کتان  
۲۵۵ میلی گرم



بادام  
۲۴۳ میلی گرم



ریواس  
۱۰۵ میلی گرم



انجیر  
۱۴۰ میلی گرم



توفو  
۲۵۳ میلی گرم

لوبیا سفید  
۱۶۱ میلی گرم



[Vegankind.ir](http://Vegankind.ir)

[facebook/vegankind](https://facebook.com/vegankind)

دانه کنجد  
۸۸ میلی گرم



# آهن



○ علائم: کم خونی، احساس خستگی و ضعف

○ منابع آهن: انواع گوشتها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها، غلات سبوس دار، میوه

های خشک شده، برگهای سبز تیره

○ آهن فراورده های گوشتی، جذب خوبی د

○ فقر آهن در سالمندان کمتر است.

## Foods High in Iron



Beef spleen



Pork liver



Clams



Potatoes



Fortified cereals



Spinach



Beans, lentils

# تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که عمر بیشتری دارند، یکسری اصول تغذیه‌ای را رعایت می‌کنند



- به عنوان مثال:
  - اصول تغذیه صحیح شامل تعادل، کفایت، تنوع، کنترل انرژی و کالری دریافتی را رعایت می‌نمایند.
  - روزانه مقادیر مناسبی آب و مایعات می‌نوشند.
  - نوسانات وزنشان کمتر است و همواره وزن مطلوبی دارند.
  - در هر وعده شام غذای متعادلی مصرف می‌کنند (نه کمتر، نه بیشتر)
- هر روز به طور مرتب صبحانه می‌خورند



مهراندیشان  
دوستان سلامت

شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت

(راديو سلامت)

# تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که عمر بیشتری دارند، یکسری اصول تغذیه‌ای را رعایت می‌کنند



- میوه و سبزی به مقدار مناسب و به صورت متنوع در برنامه غذایی روزانه آن‌ها وجود دارد.
- چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می‌کنند (مثل گوشت قرمز، کله‌پاچه، جگر، خامه، کره، بستنی، سوسیس، کالباس و....)
- گوشت سفید را حداقل ۱ بار در هفته مصرف می‌نمایند.
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور خودداری می‌کنند.
- روزانه مقادیر مناسبی فیبر و مواد گیاهی (سبوس، غلات و دانه‌ها، سبزیجات، میوه‌ها) در برنامه غذایی خود می‌گنجانند، که می‌تواند باعث کاهش خطر دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان‌ها شود.



امام علی(ع): زندگی را برای خوردن نخواه، بلکه خوردن  
را برای زندگی خواه.

