

بسم تعالی



# اصلاح تغذیه سالمندان دارای اضافه وزن

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

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

## مداخلات آموزشی برای اصلاح تغذیه سالمندان چاق و دارای اضافه وزن:

### ۱. تنظیم رژیم غذایی

- کاهش انرژی دریافتی؛
- مصرف غذاهای آب پز و تنوری به جای غذاهای سرخ شده و پرچرب
- کاهش مصرف مواد غذایی کنسرو شده مانند همبرگر، سوسیس و کالباس
- ترجیحاً مصرف میوه به جای آب میوه
- استفاده از نان سبوس دار به جای نان سفید، برنج و ماکارونی
- اجتناب از مصرف نوشابه های گاز دار شیرین (حتی رژیمی)
- مصرف شیر و لبنیات کم چرب
- استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست به جای گوشت قرمز و اجتناب از مصرف گوشت های احشایی (دل، قلوه، کله پاچه و مغز)
- استفاده متعادل از غذاهای نشاسته ای مثل ماکارونی و سیب زمینی
- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ (حدا کثر سه عدد در هفته)
- اجتناب از مصرف غذاهای پرانرژی حاوی مقادیر زیاد چربی و کربوهیدرات مثل سس مایونز، انواع شیرینی ها و شکلات
- استفاده از میوه و سبزیجات در میان وعده ها
- استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد
- مصرف انواع سالاد بدون سس ترجیحاً قبل از غذا یا همراه غذا و استفاده از آب نارنج، سرکه و آبلیمو به جای سس سالاد

### ۲. رفتار درمانی

- کاهش در سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا
- نوشیدن حداقل یک لیوان آب قبل از غذا و کشیدن غذا در ظرف کوچک تر

• خریداری نکردن مواد غذایی چاق کننده مثل چیپس، شیرینی و نوشابه های گاز دار  
شیرین (حتی رژیمی)

• شرکت در برنامه های ورزشی و پیاده روی

### ۳. فعالیت های بدنی

• مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، کوه نوردی و...

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

#### منبع:

مراقبت های ادغام یافته سلامت سالمندان

ویژه بهورز و مراقب سلامت

مؤلفین (به ترتیب الفبا): دکتر فریبا تیموری، سهیلا داوری، دکتر شیما رئیسی، دکتر آزاده سادات زنده باد

دکتر محسن شتی، دکتر زهرا صلبی، دکتر مهین سادات عظیمی، دکتر الهام کارگزار، دکتر شهین لدنی، دکتر منیژه مقدم

زیرنظر: دکتر حامد برکاتی

۱۳۹۸

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره سلامت سالمندان