

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه سالم در دوران سالمندی

میترا ابتهی

MSPH in Nutrition (TUMS)

PhD Candidate in Gerontology (USWR)

برنامه کشوری

آموزش تسهیلگران پاتوق های سالمندان

۱۴۰۴-۶-۹

فهرست مطالب

تعریف واژه های تغذیه و دیدگاه های کلی تغذیه

گروه های غذایی

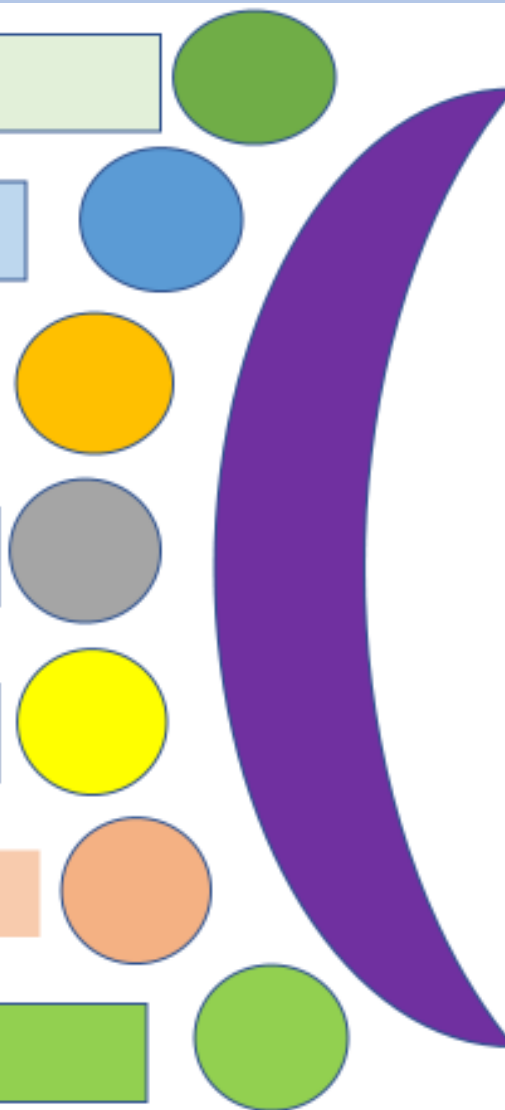
هرم و راهنمای غذایی سالمندان ایرانی

تغییرات فیزیولوژیک موثر در تغذیه سالمندان

اهمیت تغذیه در دوران سالمندی

نیازهای تغذیه ای در دوران سالمندی

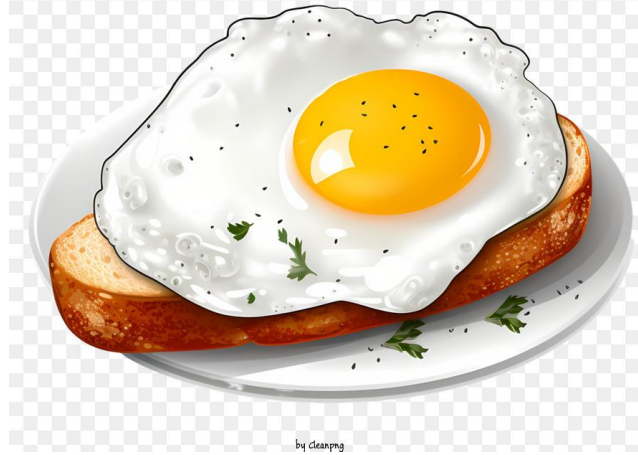
الگوهای غذایی



تعریف واژه های تغذیه ای و دیدگاه کلی تغذیه



غذا چیست؟



غذا چیست؟

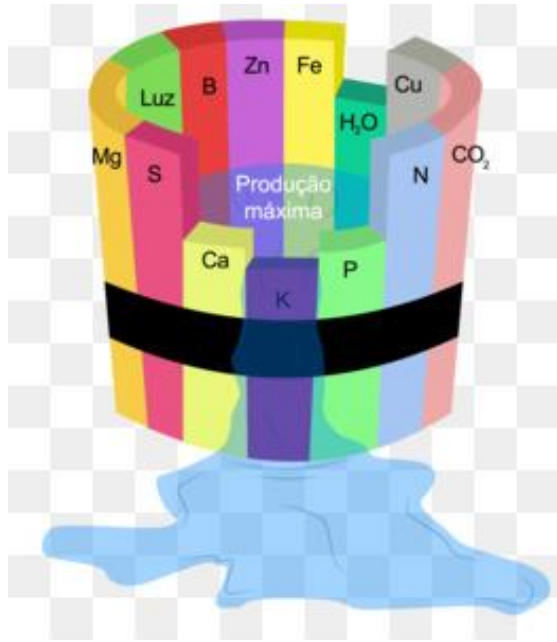
✓ به مواد جامد و مایعی اطلاق می شود که بعد از مصرف حس گرسنگی را برطرف نماید.

انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.

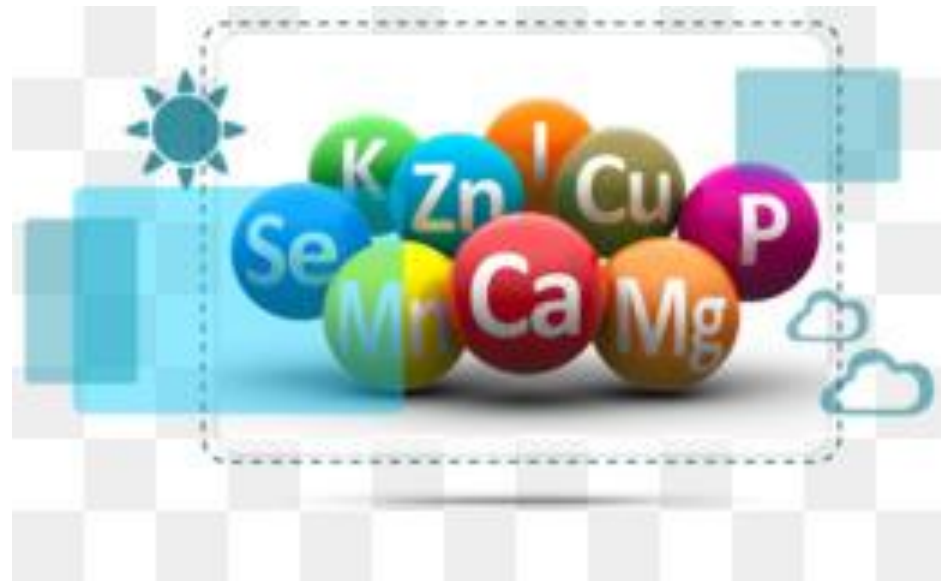
قادر به تامین مواد اولیه جهت رشد و نمو، ترمیم بافتها و تنظیم درجه حرارت بدن، تنظیم فعل و انفعالات بیوشیمیایی باشد.

فعالیت مناسب فرد را تضمین و نیازهای روانی را تامین کند.





ماده مغذی چیست؟



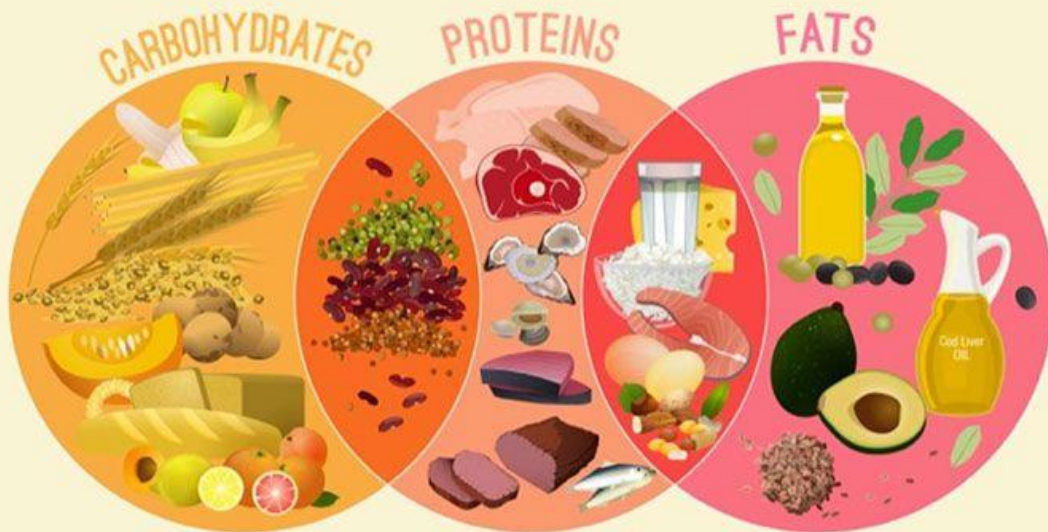
ماده مغذی چیست؟

غذاها از دو دسته مواد مغذی تشکیل شده اند:

الف- **درشت مغذیها** (کربوهیدرات ،چربی، پروتئین)

ب- **ریز مغذیها** (مواد معدنی و ویتامین ها)

MACRONUTRIENTS A SIMPLE GUIDE TO MACROS



کربوهیدرات ها

مهمترین و ارزانتترین منبع انرژی اند.
۷۰ - ۶۰٪ کالری مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کنند.

هر گرم آن ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند.



انواع کربوهیدرات

• ساده (مونوساکاریدها) : قند موجود در میوه ها و قند و شکر

• پیچیده (پلی ساکاریدها) : نشاسته و فیبرهای غذایی موجود در غلات و حبوبات



چربی ها

- نقش مهمی در تولید انرژی مورد نیاز بدن دارند.
- هر گرم آنها ۹ کیلو کالری انرژی تولید می کند.
- اضافه دریافت آنها در بدن تجمع می یابد.



انواع چربی ها



• **اشباع شده:** محصولات لبنی، روغن های نباتی و گوشت و مرغ

• **اشباع نشده یا غیر اشباع:** روغن های گیاهی و روغن ماهی که برای سلامتی مفید هستند.

پروتئین ها

• بدن برای رشد و ترمیم به آنها نیاز دارد.

• هر گرم آنها ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کند.

• اضافه دریافت آنها یا به انرژی تبدیل می شود
و یا بصورت چربی در بدن ذخیره می گردد.



انواع پروتئین



• پروتئین کامل

حاوی اسیدهای آمینه ضروری هستند.
تخم مرغ، ماهی و شیر سویا

• پروتئین ناقص

حاوی اسیدهای آمینه ضروری نیستند.
غلات، حبوبات و مغزها

ویتامین ها



- در سوخت و ساز بدن شرکت می کنند.
- ویتامین ها به دو گروه محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می شوند.
- ویتامین های محلول در چربی مانند **ADEK** در بدن قابل ذخیره هستند اما انواع محلول در آب قابل ذخیره شدن نیستند و لذا در صورت مصرف ناکافی و برنامه های غذایی نامتعادل آثار کمبود آنها در بدن نمایان می شود.

مواد معدنی

- مانند ویتامین ها در سوخت و ساز بدن نقش دارند.
- برخی از آنها اجزای ساختمانی سلول و بافت را تشکیل می دهند.

مانند:

• آهن در گلبول قرمز، کلسیم در استخوان

و سدیم و پتاسیم در تنظیم مایعات بدن نقش دارند.



آب



- انرژی را نیست ولی در تولید انرژی نقش دارد.
- حدود ۶۰٪ وزن بدن را تشکیل می دهد.
- تمامی فعل و انفعالات بدن در محیط آبی انجام می شود.
- آب در انتقال مواد مغذی، دفع مواد زاید و تنظیم دمای بدن نقش دارد.
- بدون غذا شاید بتوان مدتی دوام آورد ولی بدون آب فقط چند روز دوام می آوریم.

اصل تنوع و تعادل تغذیه ای:

- ❑ کلیه مواد مغذی برای سلامت بدن لازم هستند و هیچ ماده مغذی را نمی توان جانشین ماده مغذی دیگری کرد.
- ❑ بعلاوه هیچ ماده مغذی را نباید بیشتر یا کمتر از مقدار مورد نیاز مصرف کرد.
- ❑ کم یا زیاد مصرف کردن مواد مغذی فرد را با عوارض کمبود یا زیادی آن ماده مغذی مواجه می سازد.

چگونه اطمینان حاصل کنم که تمامی مواد مغذی مورد نیاز روزانه خود را دریافت نموده ام؟

استفاده از کلیه گروههای غذایی



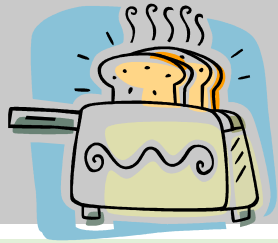
- نان و غلات
- میوه
- سبزی
- گوشت و تخم مرغ
- حبوبات و مغزها
- شیر و لبنیات



چربی‌ها و شیرینی‌ها گروه متفرقه محسوب می‌شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.

گروه نان و غلات





گروه نان و غلات:

- شامل نان و غلات کامل (گندم، جو، جوی دو سر، ارزن)، برنج و انواع ماکارونی (لازانیا و انواع رشته ها) و بیسکوئیت ها

این گروه

- کربوهیدرات پیچیده و **فیبر**، ریوفلاوین، تیامین، نیاسین، آهن، پروتئین و منیزیم را تامین می کنند.

یک واحد از این گروه شامل:

- یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته
- ۳-۴ عدد بیسکوئیت کوچک یا ۲ عدد بیسکوئیت بزرگ

گروه سبزی ها



گروه سبزی ها:

- این گروه فیبر، ویتامین آ، ث، فولات، پتاسیم و منیزیم و برخی دیگر از مواد معدنی را تامین می کند.
- چربی و کلسترول ندارند.



- توصیه به مصرف سبزیهای تیره ، برگدار و نشاسته ای است.
- ۳-۵ واحد در روز به سالمندان توصیه می شود.

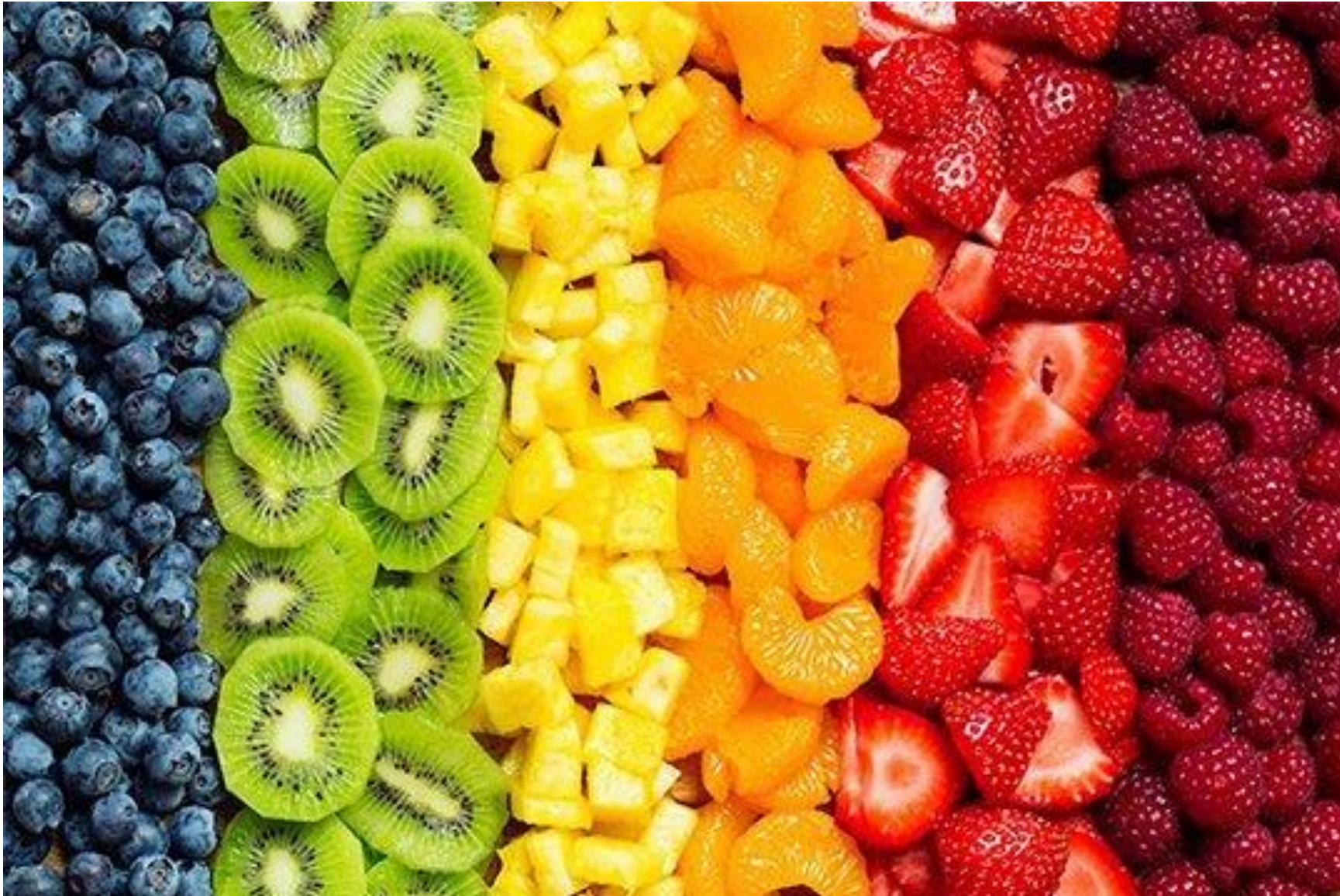
• نکات مهم در استفاده از گروه سبزی ها:

- ✓ برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید .
- ✓ هنگام پختن سبزی در ظرف را ببندید.
- ✓ بهتر است سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر است.

یک واحد از گروه سبزی ها معادل است با:

- ✓ یک لیوان سبزیجات خام برگدار مانند اسفناج و کاهو
- ✓ نصف لیوان سبزیجات پخته شده مانند قارچ پخته یا سبزی های خام خرد شده مانند هویج خرد شده
- ✓ ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط
- ✓ نصف سیب زمینی آبپز متوسط

گروه میوه ها



میوه ها:

- این گروه فیبر، انواع ویتامین ها بخصوص A، C، و پتاسیم را تامین می کنند.
- فاقد چربی، سدیم و کلسترول

• **توصیه به مصرف ۲-۴ واحد برای سالمندان سالم**

• **یک واحد میوه شامل:**

☐ یک عدد میوه متوسط، مانند سیب، پرتقال، هلو

☐ ۱/۲ لیوان آب میوه طبیعی

☐ نصف گریپ فروت

☐ ¼ طالبی

☐ نصف لیوان کمپوت، میوه های پخته شده یا قطعه قطعه شده

☐ یک چهارم لیوان خشکبار (انواع برگه ، کشمش، توت، انجیر خشک و....)



نکات مهم در استفاده از گروه میوه ها:

- ❑ قبل از مصرف میوه ها آنها را به دقت بشوید.
- ❑ میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است با پوست استفاده شود.
- ❑ به علت ارزش تغذیه ای بیشتر میوه، به جای آب میوه بهتر است از میوه استفاده شود.
- ❑ عدم مصرف آب میوه های صنعتی به علت پایین بودن ارزش تغذیه ای و افزایش مواد افزودنی
- ❑ در صورتی که سالمند مشکل دندانی داشته باشد می تواند از میوه های رنده شده و یا خورده شده و یا آب میوه ها استفاده کند.

گروه شیر و لبنیات



گروه شیر و لبنیات

- این گروه بهترین منبع کلسیم می باشد و پروتئین، ریبوفلاوین و B12 را نیز تامین می کنند. با ویتامین های A و D ، پروبیوتیک ها و پروتئین غنی می شود که بعلاوه تامین کننده آنها نیز خواهد بود.

در سالمندان سالم: ۳-۲ واحد روزانه توصیه می شود

یک واحد معادل

☐ ۱ لیوان شیر یا ماست کم چرب یا بدون چربی

☐ ۴۵ گرم پنیر معمولی

☐ یک چهارم لیوان کشک

☐ دو لیوان دوغ

☐ یک و نیم لیوان بستنی

گروه گوشت و تخم مرغ:



گروه گوشت، ماکیان، ماهی، تخم مرغ

- تامین کننده پروتئین، فسفر، ویتامین B6، B12، B1، نیاسین، روی، منیزیم و آهن

۲-۳ واحد روزانه (حداقل یک و نیم واحد) از این گروه توصیه می شود.

هر واحد این گروه معادل

□ ۳۰ گرم (۱ اونس) گوشت قرمز لخم، ماکیان (نصف ران یا یک سوم سینه مرغ) و ماهی پخته شده (به اندازه کف دست) است.

□ دو عدد سفیده تخم مرغ یا یک عدد تخم مرغ

نکات مهم در استفاده از گروه گوشتها:

- استفاده بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز
- استفاده از سفیده تخم مرغ به عنوان منبع پروتئین برای سالمندان
- جدا سازی چربی های قابل رویت گوشت و پوست مرغ قبل از پخت
- محدود کردن مصرف غذاهای حاوی کلسترول زیاد مانند کله پاچه، مغز، سوسیس، کالباس و گوشت های فرآوری شده
- جداسازی روغن تن ماهی قبل از مصرف
- به جای سرخ کردن، آنها را آبپز، کبابی یا بخارپز نمایید.
- در صورتی که سالمند مبتلا به چربی خون بالا، فشار خون بالا، بیماری های قلبی - عروقی و چاقی می باشد بایستی مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود

گروه حبوبات و مغزها

• میزان توصیه شده دریافت روزانه: ۱ واحد

• اهمیت این گروه بیشتر برای تأمین پروتئین، فیبر، فسفر، اسیدفولیک، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین E می باشد.

□ یک واحد از **گروه حبوبات** (عدس، نخود، لوبیا، سویا)، نصف لیوان حبوبات پخته شده

• **یک واحد از مغزها معادل است با:**

□ یک سوم لیوان مغزها مثل گردو، پسته، انواع بادام یا فندق

□ یک سوم لیوان دانه های روغنی خوراکی مثل تخمه کدو، آفتابگردان، هندوانه، کنجد، بزرک و سیاه دانه

گروه چربی ها و روغن ها و قندهای ساده



چربی ها، روغن ها و قندهای ساده

❖ تامین کننده کالری رژیم

❖ چون مواد مغذی کمی دارند برای آنها واحدی پیشنهاد نشده است.

❖ غذاهای غنی از چربی: کره، مارگارین، سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه،

سرشیر و انواع سس ها و چیپس سیب زمینی

❖ غذاهای غنی از شکر: آب نبات، شکلات، شیرینی ها، کیک و نوشابه های گازدار،

شربت ها، ژله، انواع دسر ها، مرباها، شکر و عسل

نکات مهم در استفاده از گروه متفرقه:

- مصرف کمتر چربی ها ، شیرینی ها
- مصرف روغن مایع
- خودداری از حرارت دادن زیاد انواع روغن‌ها
- استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی جهت سرخ کردن
- استفاده کم از نمک (فقط نمک تصفیه شده یددار استفاده گردد)
- ارجحیت نوشیدن آب بر هر نوشیدنی

Nutrient Dense VS. Energy Dense



Broccoli (30 gr)

10 calories

9 mg sodium

13 mg calcium

89 mg potassium



Chips (30 gr)

150 calories

180 mg sodium

0 mg calcium

0 mg potassium

مثال های دیگر: انواع نوشابه ها، شربت‌ها، قند و شکر و شیرینی جات و

نکات مهم استفاده از هرم غذایی

❖ هرم غذایی بر ۶ گروه غذایی تاکید دارد.

❖ هر کدام از این گروههای غذایی تعدادی از مواد مغذی و نه همه آنها را تامین می کنند.

❖ غذاهای یک گروه نمی توانند جایگزین گروه دیگر شوند.

❖ هیچ گروهی بر گروه دیگر برتری ندارد.

❖ برای تامین سلامتی به همه گروههای غذایی نیاز داریم.

کاربرد هرم غذایی

هرم غذایی تنظیم یک برنامه غذایی را آسان می نماید.

هرم غذایی الگویی فراهم می کند که کفایت تغذیه ای و تعادل در آن تضمین شده است.

هرم غذایی رعایت در **میانۀ روی و کنترل کالری** را نشان نمی دهد.

هرم غذایی سالمندان ایرانی



تغییرات فیزیولوژیک موثر در تغذیه سالمندان

• تغییر در ترکیب بدن

- کاهش توده عضلانی
- کاهش تراکم استخوان
- افزایش چربی
- کاهش آب بدن (افزایش خطر کم آبی)

علت

✓ افزایش یا کاهش برخی هورمون ها که اشتها و متابولیسم را تنظیم می کنند

تغییرات فیزیولوژیک موثر در تغذیه سالمندان

• تغییر در حس چشایی، بویایی و اشتها

- ✓ کاهش حس چشایی و پاپی های روی زبان
- ✓ کاهش سلول های حسی عصب بویایی
- ✓ کاهش اشتها و لذت بردن از غذا
- ✓ کاهش عملکرد گوارشی و جذب برخی مواد مغذی
- ✓ تغییرات شناختی و حافظه که ممکن است بر انتخاب های غذایی اثر بگذارد

تغییرات فیزیولوژیک موثر در تغذیه سالمندان

بطور کلی

جذب ویتامینها، تولید بزاق، ترشحات دستگاه گوارش،
حرکات لوله گوارش، برون ده قلبی، حجم قلب، عملکرد
کلیه، کبد و سیستم ایمنی کاهش می یابد.

راهکارهای تغذیه ای

برای

تغییرات فیزیولوژیک دوران سالمندی

اهمیت توجه به تغذیه در دوران سالمندی

- مراقبت تغذیه ای در سالمندان با تمرکز بر سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماریها
- تاثیر داروها، بیماریها و تغییرات بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بر نیازهای افراد به مواد مغذی
- تغذیه مناسب سبب می شود فرد احساس سلامتی کند و سالهای عمر را با راحتی و نشاط بیشتری طی کند.

اهمیت توجه به تغذیه در دوران سالمندی

• بهبود کیفیت زندگی با رعایت اصول تغذیه صحیح در دوران میانسالی و سالمندی و کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری‌هایی مانند



فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی، پوکی استخوان، دیابت، چاقی، اغلب سرطانها و سایر مشکلات جسمی (آرتريت) که وابسته به عادات غذایی و وزن بدن می باشد.

نیازهای تغذیه ای دوران سالمندی

انرژی

- کاهش نیاز به انرژی (به ازای هر دهه افزایش سن نیاز به انرژی ۳ تا ۵ درصد کاهش می یابد) به دلیل کاهش متابولیسم پایه (۱-۲٪) و تغییر در ترکیب بدن (کاهش توده عضلانی)، کاهش فعالیت فیزیکی و کاهش هورمون های تیروئیدی

کربوهیدرات و فیبر

- ۴۵ تا ۶۵ درصد از انرژی بدن برای جلوگیری از تخریب پروتئین
- کربوهیدرات پیچیده شامل غلات کامل (سبوس دار) فیبر (۳۰ گرم در مردان و ۲۱ گرم در زنان)
- فیبر در حبوبات، سبزیجات و میوه موجود است

پروتئین

- افزایش نیاز به پروتئین های با کیفیت بالا و کم کالری
- ۱۵ درصد انرژی مورد نیاز (۱-۱/۲ گرم) پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن در سالمندان سالم و در صورت ابتلا به بیماری های کلیوی ۰.۸ - ۱ گرم پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن
- ترکیبی از منابع حیوانی (۵۰٪) و گیاهی (۵۰٪)
- گوشت های کم یا بدون چربی، مرغ، ماهی، لبنیات کم چرب و بدون چربی، گوشت سفید، سفیده تخم مرغ، حبوبات و غلات

چربی

- عدم تغییر در نیاز (بسته به شرایط فرد)
- اثرات منفی محدودیت شدید دریافت چربی بر طعم، بافت و مزه غذا (کاهش مصرف غذا و کاهش وزن)
- تامین ۲۰-۳۵ درصد کل انرژی مورد نیاز روزانه
- کلسترول کمتر از ۳۰۰ میلی گرم و اسید چرب اشباع کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی
- توصیه به مصرف چربی های ضروری و سالم مانند اسیدهای چرب چند غیر اشباع مثل منابع امگا -۳ و MUFA بجای محدودیت شدید

مایعات

- افزایش نیاز، به علت کاهش میزان آب بدن از ۶۰٪ به ۵۰٪ وزن بدن، احتمالا به دلیل کاهش توده عضلانی
- حداقل ۸ لیوان ترجیحا آب، تاکید بر غذاهای با محتوای آب بالا مانند هندوانه، طالبی، و سوپ و آش های رقیق
- علائم کم آبی: سردرد، بهم خوردن تعادل الکترولیت ها، گیجی، یبوست، خواب آلودگی، عفونت دستگاه ادراری، اختلال در عملکرد قلب، تغییر اثر داروها، تغییر فشارخون، سرگیجه، خشکی دهان و بینی، عفونت ریه، زخم های فشاری

نیازهای تغذیه ای سالمندان

- کاهش سنتز ویتامین D در پوست

- کاهش تولید شکل فعال ویتامین D در کلیه

۵۱-۷۰ ساله: ۶۰۰ IU/D

بالای ۷۰ سال: ۸۰۰ IU/D

- مصرف روزانه مکمل ویتامین D در سالمندان جذب بهتری نسبت به مگا دوز آن دارد

- مصرف شیر غنی شده با ویتامین D



ویتامین B12

□ کاهش جذب به علت کاهش اسید معده و گاستریک آتروفیک

□ مصرف ناکافی منابع

□ کاهش جذب به علت تغییرات در پروتئین باند شونده با ویتامین B12

□ عوارض کمبود: بیماری های نورولوژیک (آسیب عصبی و دمانس) و هماتولوژیک (آنمی)

□ توصیه به مصرف منابع و یا مکمل (تزریقی در افراد بالای ۸۵ سال بصورت ماهیانه)

□ مقدار مورد نیاز ۲/۴ میلی گرم روزانه

فولات

□مانند ویتامین ب۱۲، مصرف فولات در سالمندان کمتر از مقدار توصیه شده است.

□کمبود فولات، سطح هموسیستئین خون را افزایش می دهد و مطالعات نشان داده اند که این عامل خطر بیماری های قلبی عروقی، آلزایمر و پارکینسون می تواند باشد.

□منابع : سبزی، میوه و حبوبات

□غنی سازی مواد غذایی با فولات نیز توصیه می شود

□مقدار مورد نیاز ۴۰۰ میکروگرم روزانه



Iron

&

Magnesium

آهن

- شیوع کمتر کم خونی نسبت به سایر گروههای سنی ولی همچنان در سالمندان حائز اهمیت است
- نیاز یکسان در مردان و زنان (منوپاز)
- افزایش نیاز در سالمندانی که به علت بیماری بصورت مزمن خون از دست می دهند، جذب ضعیف آهن بدلیل کاهش ترشح اسید معده و استفاده از آنتی اسیدها، سوء تغذیه و رژیم های کم کالری
- **مقدار مورد نیاز ۷ میلی گرم در روز**
- **منابع: انواع گوشت ها، جگر، حبوبات، سویا و سبزی های برگ سبز تیره**

منیزیم

- کمبود منیزیم در شرایط سوء تغذیه و سندرم های سوء جذب
 - استحکام توده استخوانی و میزان توده عضلانی بدن
 - اختلالات مربوط به سارکوپنی، ضعف ماهیچه ای
 - دردهای مفاصل و استخوان در سالمندان
 - جذب آن با افزایش سن کاهش می یابد
- منابع: غلات سبوس دار و سبوس غلات، جگر، گوشت، نخود سبز و اسفناج، آجیل**

نیازهای تغذیه ای سالمندان

- ویتامین K در سلامت استخوان ها
 - پیشگیری از استئوپروز، سقوط و شکستگی ها
- منبع: سبزیجات برگ سبز و خانواده کلم، زرده تخم مرغ ، کره و غذاهای تخمیر شده (پنیر و ماست)**





Zinc

روی

- مصرف پایین روی، کاهش میزان جذب
- علائم کمبود: بی اشتهايي، تضعیف حس چشایی، مصرف برخی از داروها، افسردگی، کاهش تمرکز، کندی ترمیم زخم (زخم های فشاری) و درماتیت، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری های عفونی (ذات الریه)،..... و در نهایت مرگ را افزایش دهد
- در مردان (۱۱ میلی گرم)
- در زنان (۸ میلی گرم)
- منابع : تخم مرغ، مرغ، ماهی (گوشت بدون چربی) حبوبات، بادام زمینی، آجیل و مغزها و فرآورده های لبنی، غلات سبوس دار، سبزی های برگ سبز تیره
- مصرف مکمل روی در صورت عدم استفاده از منابع غذایی

کلسیم

- علت های کمبود در دوران سالمندی
- کاهش جذب و کاهش دریافت کمتر از مقدار توصیه شده (ناراحتی معده و عدم تحمل) و مصرف داروهای ضد اسید معده
- کمبود ویتامین D
- مردان و زنان ۵۱-۷۰ ساله به ترتیب ۱۰۰۰ و ۱۲۰۰ میلی گرم در روز
- افراد بالاتر از ۷۰ سال، ۱۲۰۰ میلی گرم در روز
- توصیه به مصرف آبمیوه غنی شده با کلسیم، افزودن شیر خشک به غذا و مصرف مکمل

نیازهای تغذیه ای سالمندان

- خطر هایپرناترمی در نتیجه دریافت رژیم بیالا و دهیدراتاسیون
- هایپوناترمی (افت سدیم) به دلیل باز جذب مایعات
- توصیه به مصرف کمتر سدیم در سالمندان (کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز) و از ۲۳۰۰ میلی گرم بیشتر نشود

سدیم

- تنظیم فشارخون، سلامت قلب و عروق، بهبود استخوان و عملکرد بهتر عضلات
- منابع غذایی: میوه و سبزی
- مقدار مورد نیاز : ۴۷۰۰ میلی گرم در روز

پتاسیم

نیازهای تغذیه ای سالمندان

- کاهش جذب و افزایش متابولیسم
- مصرف ناکافی منابع
- توصیه به مصرف گوشت، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و غلات کامل

B6

- کاهش سطح این ویتامین در خون بدلیل مصرف ناکافی منابع
- بهبود زخم ها و کمک به ترمیم عضلات و جلوگیری از آسیب بافت ها، پیشگیری از کاتاراکت
- افزایش نیاز در فشارهای روحی و جسمی و افراد سیگاری
- توصیه به مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه

ویتامین C

الگوی تغذیه ای صحیح



انتظار از الگوهای غذایی (هرم های غذایی)

• یک الگوی غذایی صحیح باید:

- از کلیه سیستم های بدن حمایت کند.
- دستگاه های ایمنی و گوارش را تقویت نماید.
- موجب حفظ وزن بدن در محدوده سالم گردد.
- موجب حفظ سطح چربی بدن در محدوده سالم گردد.
- از بروز بیماریهای غیرواگیر و مزمن جلوگیری کند.

الگوی غذایی تلفیقی رژیم های مدیترانه و کاهنده فشارخون در تاخیر تحلیل سیستم عصبی

MIND *diet*



الگوی غذایی

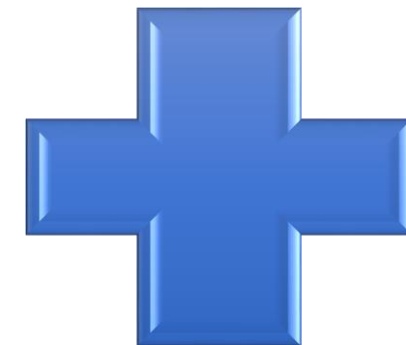
Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND)

• الگوی غذایی MIND که تلفیقی از الگوهای غذایی DASH و مدیترانه می باشد، ممکن است به کاهش روند شناختی و کاهش خطر ابتلا به الزایمر کمک کند.

• این الگوی غذایی شامل غذاهای سالم برای قلب و مغز است.

• دو مطالعه آینده نگر بزرگ نشان می دهد که این الگوی غذایی ۷/۵ سال کاهش شناختی را به تاخیر می اندازد و خطر ابتلا به الزایمر را تا ۵۳٪ کاهش می دهد.

Mind Diet



غذاهای ناسالم

- گوشت قرمز
- کره و مارگارین
- پنیر
- کیک و شیرینی
- غذاهای آماده و سرخ شده

غذای های مفید

- سبزیجات برگ سبز
- سبزیجات دیگر
- دانه ها و مغزها
- انواع توت ها
- حبوبات
- غلات کامل
- ماکیان
- ماهی
- روغن زیتون
- شراب

MIND Plan Breakdown

- ▶ Including all MIND foods in one day would provide about **900 calories**.
- ▶ Still room for other foods like dairy, and more fruits and vegetables.
- ▶ Depending on the foods you select, you may need a calcium and/or vitamin D supplement. Ask your doctor or dietitian.

Don't Drink?

Try 100% grape, pomegranate, or cranberry juice instead, made with 'no added sugar'

WINE
5 oz./day

PROTEIN

2+ servings poultry/week

1+ servings seafood/week

1 serving = 3 - 5 oz.

Use a deck of cards or the palm of your hand to estimate portions

▶▶ Try having 2 oz at lunch and 3 oz at dinner
Choose fresh, frozen or canned varieties

**STARCHES**

3 servings WHOLE grains/day

4 servings beans or legumes/week
(Includes black, white, red or lima beans, soy, tofu, lentils, blackeye peas, and chickpeas)

▶▶ Try incorporating 2 starches at breakfast, 2 at lunch, and 2 at dinner

**BERRIES**

2+ servings/week

Incorporate into meals or snacks

**LIMIT****Red Meat**

< 4 servings/week

**Pastries and Sweets**

< 5 servings/week

**Fried and Fast Foods**

< 1 serving/week

**Full-Fat Cheese**

< 1 oz/week

**NON-STARCHY VEGETABLES**

6+ servings green, leafy vegetables/week

1+ serving of another vegetable/day

▶▶ Try to **Eat the Rainbow!**

▶▶ Try having one at lunch and one at dinner

Choose fresh, frozen or canned varieties

Tip: Look for "Low-Sodium," "Unseasoned," and "No-Salt Added"

**NUTS**

5 oz /week

Incorporate into meals or snacks

Tip: 1 oz. is about 1/4 c.



TIP:

Instead of



الگوی غذایی مدیترانه

الگوی تغذیه ای برای سلامت قلب و طول عمر

رژیم مدیترانه ای بر پایه الگوی غذایی سنتی کشورهای اطراف دریای مدیترانه شکل گرفته است. این رژیم شامل مصرف فراوان غذاهای گیاهی، چربیهای سالم، و محدود کردن غذاهای فرآوری شده است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که این رژیم با کاهش خطر بیماریهای قلبی، دیابت نوع ۲، و برخی سرطان‌ها مرتبط است.

با افزایش سن، نیازهای تغذیه‌ای بدن تغییر می‌کند. تغذیه سالم در دوران سالمندی نه تنها به حفظ سلامت جسمی کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای مزمن، حفظ استقلال فردی و بهبود کیفیت زندگی دارد.

مزایای رژیم مدیترانه در سالمندان

رژیم مدیترانه‌ای به‌عنوان یکی از پایدارترین و علمی‌ترین الگوهای تغذیه‌ای، در سالمندی مزایای زیر را دارد:

- کاهش خطر بیماری‌های قلبی، سکته و فشار خون بالا
- بهبود کنترل قند خون و کاهش مقاومت به انسولین
- کاهش التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو
- حفظ عملکرد شناختی و کاهش خطر آلزایمر
- کمک به حفظ توده عضلانی و پیشگیری از سارکوپنی
- افزایش کیفیت زندگی و کاهش افسردگی

الگوی غذایی مدیترانه

نکات کلیدی تغذیه ای:

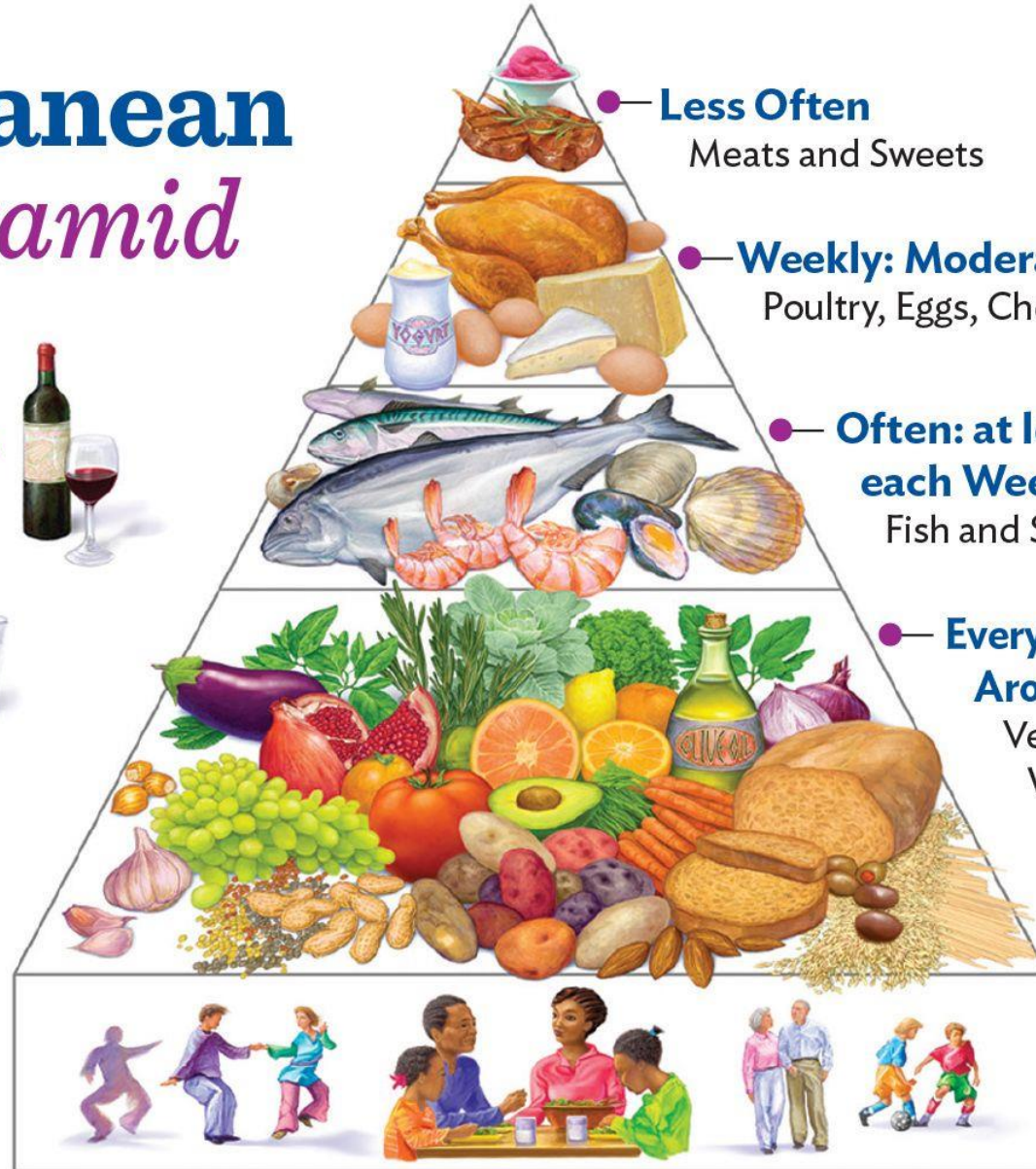
مصرف زیاد سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات
استفاده از روغن زیتون به جای چربی اشباع (حیوانی)
مصرف منظم ماهی و غذاهای دریایی
مصرف محدود گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده
کاهش مصرف شیرینی و قندهای ساده

Mediterranean Diet *Pyramid*

In Moderation —●
Wine



Every Day —●
Water



—● **Less Often**
Meats and Sweets

—● **Weekly: Moderate Portions**
Poultry, Eggs, Cheese and Yogurt

—● **Often: at least Twice
each Week**
Fish and Seafood

—● **Every Day: Base Each Meal
Around these Foods**
Vegetables, Fruits, Whole
Wheat Grains, Olive Oil,
Beans, Nuts, Legumes
and Seeds, Herbs
and Spices

—● **Every Day**
Be Physically Active;
Enjoy Meals with
Others

Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

الگوی غذایی مدیترانه



اجزای الگوی غذایی مدیترانه

- **میوه ها و سبزیجات:** گنجاندن میوه ها و سبزیجات مختلف رنگارنگ در رژیم غذایی
-میوه ها شامل: سیب، نارنگی، موز، توت سیاه، طالبی، خرما، انجیر، انار، توت فرنگی، پرتقال، گیلان و...
-سبزیجات شامل: ریحان، انواع سبزی جات برگ سبز، فلفل دلمه ای، هویج، کرفس، خیار، بادمجان، کاهو...
- **آجیل و مغزها:** بهترین روش مصرف آجیل و دانه ها خام و طبیعی آنها است. مانند فندق، پسته، گردو، بادام و انواع تخمه (آفتاب گردان، کدو و...)
- **غلات کامل و نشاسته ای:** برنج، جو، گندم، نان سبوس دار، نان های محلی تهیه شده با آرد گندم کامل، ماکارونی سبوس دار، سیب زمینی، ذرت، کدو حلوائی

اجزای الگوی غذایی مدیترانه

- حبوبات (پروتئین های گیاهی): شامل انواع لوبیا (سفید، قرمز، چیتی، چشم بلبلی)، عدس، لپه
- پروتئین حیوانی بدون چربی: شامل مرغ، ماهی و غذاهای دریایی، بوقلمون، تخم مرغ، تخم بلدرچین (حداقل دوبار در هفته)
- چربی های سالم: شامل روغن زیتون و آووکادو، آفتابگردان، کنجد
- ادویه ها: شامل زردچوبه، فلفل، دارچین، زیره، زنجبیل
- نوشیدنی ها: شامل آب، قهوه، دم نوش

سایر توصیه های الگوی غذایی مدیترانه

✓ فعالیت بدنی روزانه

✓ خواب کافی

✓ گذراندن وقت با دوستان و خانواده

✓ سبک زندگی کم استرس

نمونه برنامه غذایی بر اساس رژیم مدیترانه

- **صبحانه:** تخم مرغ آب پز، پنیر کم چرب با زیره، گوجه فرنگی، نان گندم کامل یا سبوس دار
 - **میان وعده:** انواع مغزها
 - **ناهار:** جوجه کباب یا ماهی، برنج یا نان سبوس دار، اسفناج و هویج پخته، خیار
 - **میان وعده عصر:** دو عدد میوه
 - **شام:** خوراک عدسی، پیاز، سالاد کاهو (گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای با روغن زیتون فرابکر)
- مصرف آب و مایعات کافی در روز

توصیه های تغذیه ای برای افزایش طول عمر

- ❑ مصرف مرتب صبحانه
- ❑ افزایش تعداد وعده ها و کاهش حجم غذای مصرفی در هر وعده
- ❑ حفظ وزن ثابت و پیشگیری از تغییرات وزنی زیاد
- ❑ مصرف میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه
- ❑ کاهش مصرف چربی های اشباع و کلسترول
- ❑ پرهیز از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد در رژیم غذایی
- ❑ فعالیت بدنی منظم و روابط اجتماعی سالم

با تشکر از توجه شما

