

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی



تغذیه

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشدین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیبه قراہانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید مؤید علویان

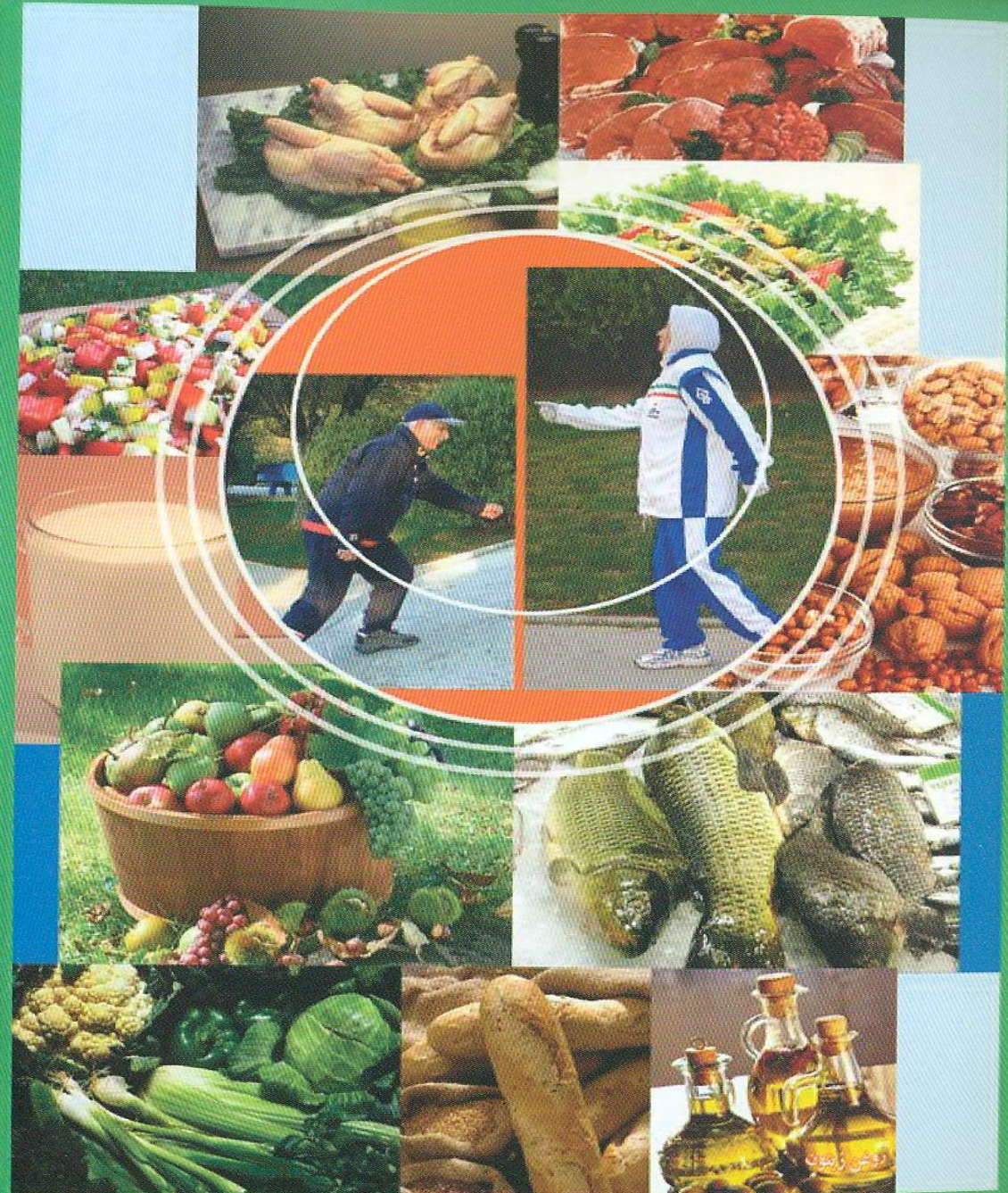
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت سالمندان

۱۳۸۶





عنوان

صفحه

فصل ۱:  
تغذیه:

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

چگونه می‌توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید

آیا می‌دانید روزانه بدن شما به چه موادی نیاز دارد؟

گروه‌های اصلی مواد غذایی

توصیه‌های مفید

خلاصه فصل اول

۱۳

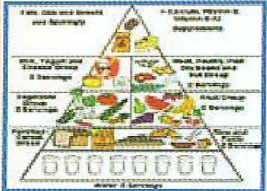
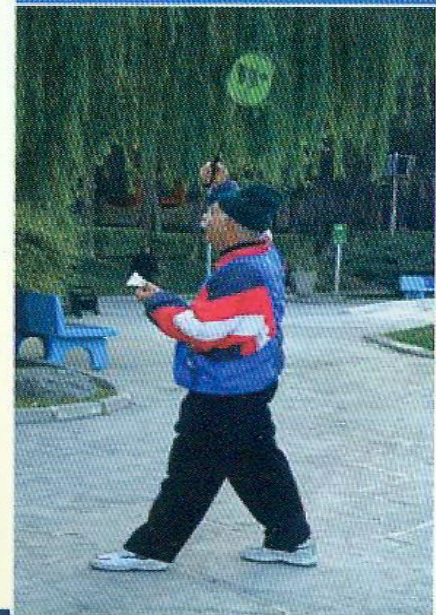
۱۹

۲۰

۴۳

۵۶

۶۳





## فصل اول

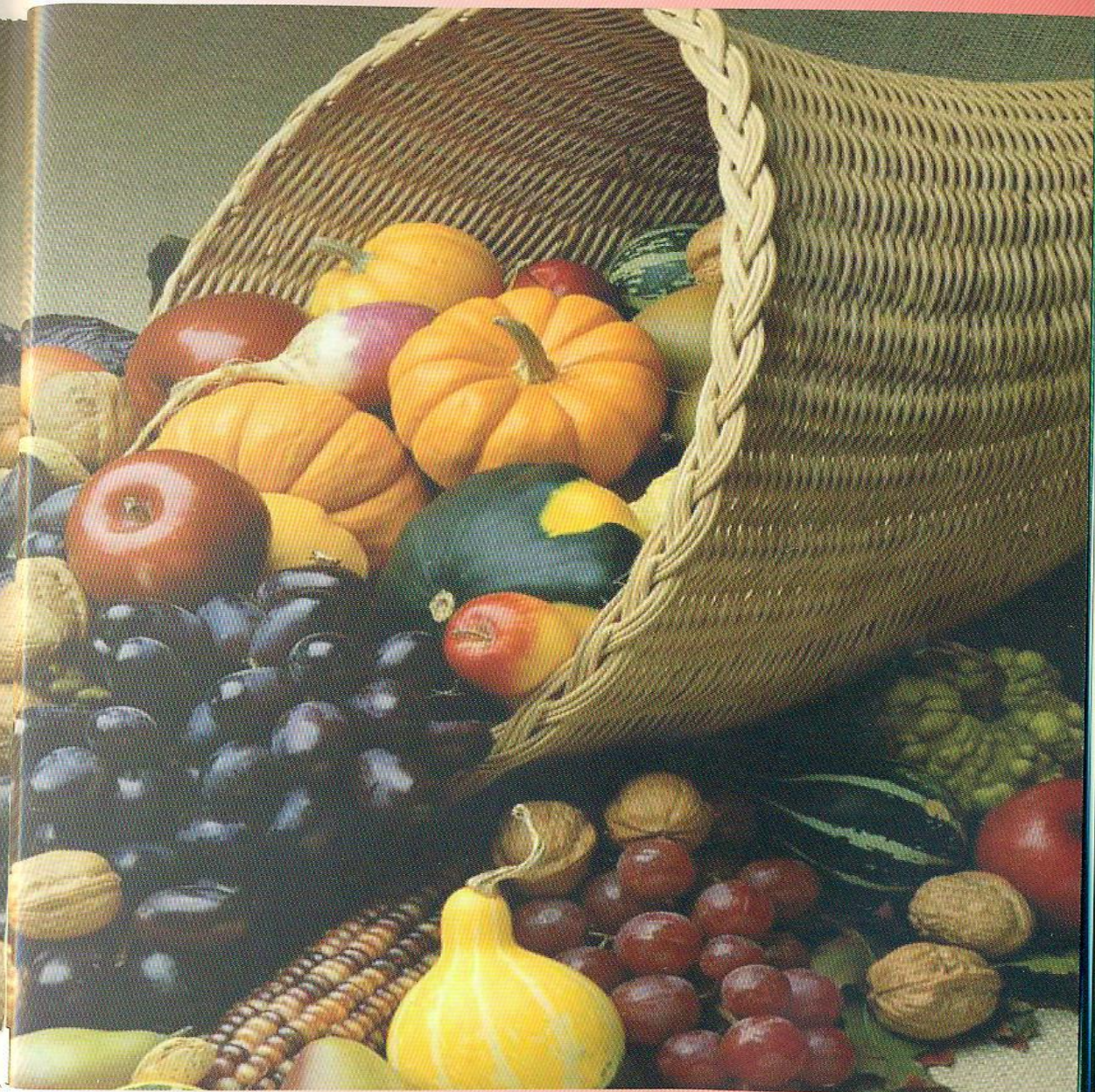
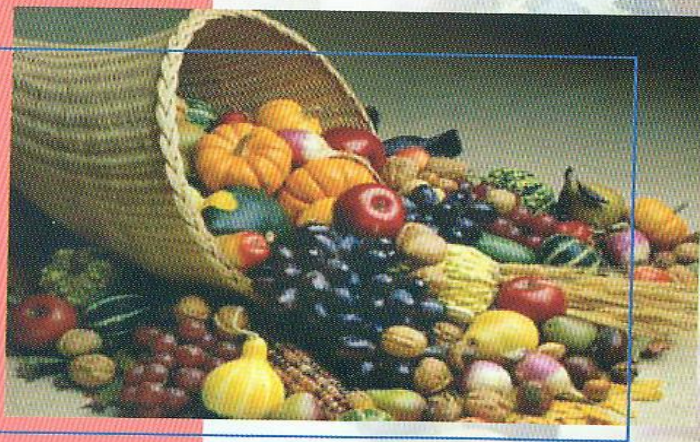
### تغذیه

#### آیا می‌دانید :

- اهمیت « تغذیه » در دوره سالمندی چیست؟
- « نیازهای غذایی » شما در طول یک روز چیست؟
- چه « غذاهایی » برای شما مناسب است؟

#### آیا می‌توانید :

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



پس از خواندن مطالب این فصل قادر خواهید بود به سوالات بالا پاسخ دهید.



اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

در تمام دوران زندگی، تغذیه بعنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات، ارزش بسیار زیادی داشته است. در دوران کهولت نیاز به انرژی کاهش می یابد. این بعلت بالا بودن سن و کمبود تحرکات جسمی و کم شدن انرژیهای اولیه بدن است. بهبود رژیم غذایی و مراقبت تغذیه ای امری بسیار ضروری و مهم است که باید به آن توجه شود تا:

۱. سلامت بدن حفظ شود و سالهای عمر با نشاط و راحتی بیشتری طی شود که ماحصل آن لذت بردن از زندگی است.
۲. از بیماریهایی که در اثر سوءتغذیه بوجود می آید پیشگیری شود.
۳. قدرت روحی و جسمی حفظ شود که این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی و متعاقب آن افزایش امید به زندگی و طول عمر بیشتر است.



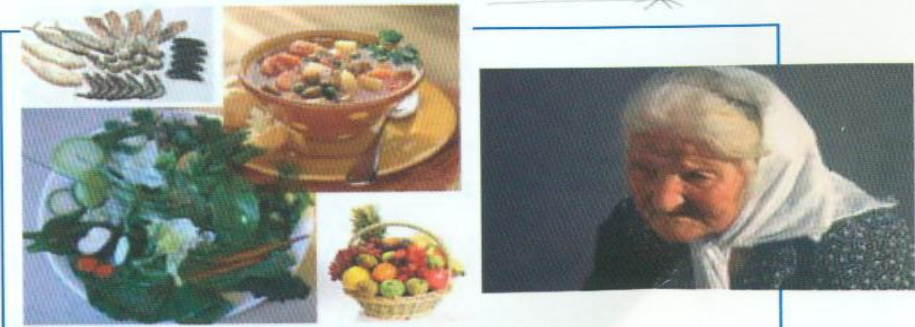
اهمیت تغذیه در دوره سالمندی



در دوران سالمندی تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که شما هیچگونه دخالتی در آن ندارید، ولی برخی عوامل می‌توانند بروز سالمندی را به تعویق اندازند و یا از شدت تغییرات ایجاد شده در بدن بکاهند.

تحقیقات تغذیه‌ای نشان داده است افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

- ✓ هر روز بطور مرتب صبحانه می‌خورند.
  - ✓ در هر وعده حجم غذای کمی مصرف می‌کنند.
  - ✓ همواره وزن ثابتی دارند (تغییر وزنشان کمتر است).
  - ✓ میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
  - ✓ چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می‌کنند.
  - ✓ از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد، خودداری می‌کنند.
- علاوه بر این موارد عوامل ارثی و ژنتیکی، فعالیت‌های بدنی منظم، اجتماعی بودن، معاشرتهای دوستانه و مسائل اقتصادی می‌توانند در افزایش طول عمر انسان مؤثر باشند.



### نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است؛ زیرا:

۱. سوء تغذیه و عدم توجه به نوع تغذیه در دوران کهنلت، منجر به کم اشتهایی می‌گردد، و این خود باعث عوارضی مانند خستگی، کاهش تحرک یا عدم تحرک بدنی، ضعف، فراموشی و ناراحتیهای عصبی می‌گردد.



۲. اضافه وزن، پوکی استخوان، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راه‌های کنترل آنها است.

البته وضعیت سلامت لزوماً وابسته به سن نیست بلکه در هر سنی می‌تواند قابل تغییر به وضعیت بهتر یا بدتر باشد. در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری‌هایی مانند سکته قلبی و مغزی و سرطان‌ها بیشتر می‌شود.

با یک برنامه غذایی صحیح، می‌توان خطر ابتلا به بسیاری بیماری‌ها را کاهش داد.



به مثال هایی در این باره توجه کنید:

- مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس، پستان، پروستات و رحم را کم می کند.

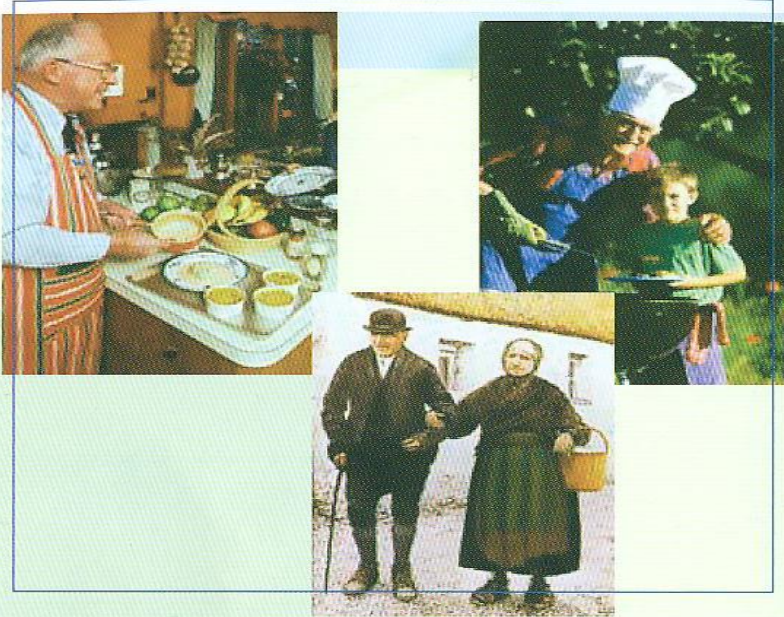
- مصرف کمتر روغن های جامد و نمک، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می کند.

- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه، خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می کند و همچنین خطر ابتلا به سرطان ها را نیز کاهش می دهد.

- مصرف ۲-۳ وعده ماهی در هفته خطر بیماری های قلبی و عروقی و آلزایمر را کاهش می دهد.

۳. با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می کند، از جمله:

- آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می شود.





بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد؟

### چگونه می‌توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید؟

برنامه ریزی غذایی برای سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره، تفاوت‌هایی با بزرگسالان دارد. برای این منظور ابتدا باید بدانید که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانید که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخورید تا سلامتی خود را حفظ کنید. به طور کلی نیازهای غذایی بدن شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. درباره هر یک از این شش نیاز غذایی بیشتر بخوانید تا بیشتر بدانید.



• مشکلات دندانی باعث می‌شود که غذاهای نرم انتخاب شود و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن، مانند سبزی‌ها و میوه‌های خام از غذای روزانه حذف شوند. در نتیجه انرژی و مواد مورد نیاز بدن به میزان کافی دریافت نمی‌شود، و سالمند دچار سوء تغذیه می‌شود.



پس برای مقابله با این مشکلات  
به یک برنامه غذایی مناسب نیاز دارید.



### آیا می‌دانید روزانه بدن شما به چه موادی نیاز دارد؟

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. با این حال ممکن است با افزایش وزن مواجه شوید زیرا با وجود اینکه فعالیت شما کمتر شده و نیاز کمتری به انرژی دارید ولی میزان مصرف مواد غذایی را کم نکرده باشید. برای محدود کردن دریافت انرژی، باید مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربها را نیز کاهش دهید.

باید به اندازه ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدنتان، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نمایید. حدودا برای مردان ۲۰۰۰ الی ۲۴۰۰ کالری و برای زنان ۱۵۰۰ الی ۱۸۰۰ کالری توصیه می‌گردد که شامل یک رژیم کم کالری ولی مغذی و سبک و زود هضم 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، تخمدان و رحم کم می‌شود. ثابت نگهداشتن وزن بدن در محدوده طبیعی و جلوگیری از افزایش وزن در سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها مهم و در اولویت برنامه‌های حفظ سلامتی است. با استفاده از جدول ذیل وزن ایده آل خود را می‌توانید به طور تقریبی تعیین کنید:

#### جدول ۱- وزن ایده آل بر اساس قد برای سالمند

قد (سانتی متر)	۱۵۰	۱۵۵	۱۶۰	۱۶۵	۱۷۰	۱۷۵	۱۸۰	۱۸۵
حداقل وزن (کیلوگرم)	۴۹/۵	۵۳	۵۶/۵	۶۰	۶۴	۶۷/۵	۷۱/۵	۷۵/۵
حداکثر وزن (کیلوگرم)	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸	۷۲/۵	۷۶/۵	۸۱	۸۵/۵

#### ۱- مواد قندی و نشاسته ای

با افزایش سن سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته‌ای کاهش می‌یابد و تحمل بدن نسبت به گلوکز (قند خون) و لاکتوز (قند شیر) تغییر می‌کند.

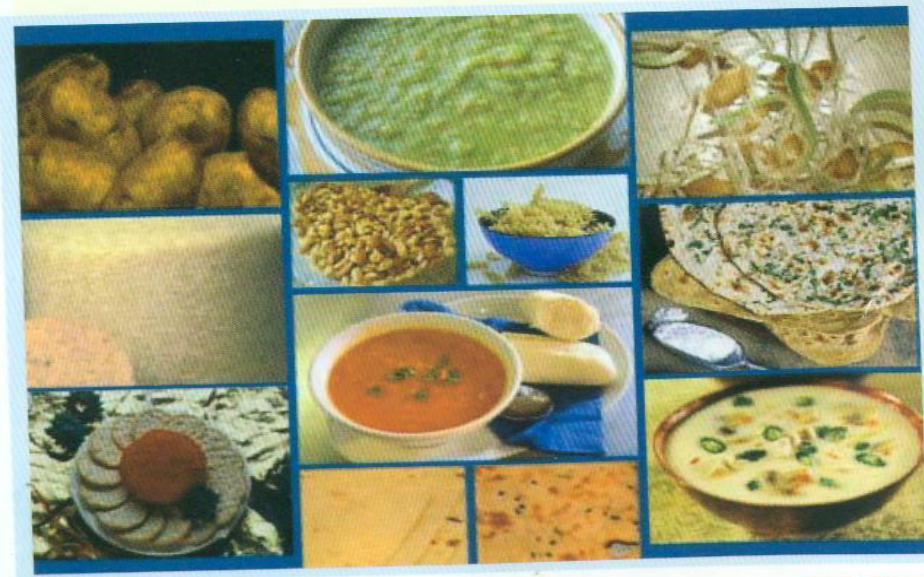
مواد نشاسته ای به عنوان منابع اولیه و مهم انرژی، برای بدن مورد نیاز هستند و بهتر است بیش از نیمی (۶۰٪-۵۵٪)



از انرژی بدن را با یک رژیم غذایی حاوی کربوهیدراتها مثل برنج، نان، غلات و حبوبات تأمین کنید.

منابع غذایی این گروه شامل:

انواع نانها، آرد، برنج، بلغور، جوانه گندم، حریره غلات، انواع رشته و ماکارونی، حبوبات، سیبزمینی، بیسکویت و کیک است که حبوبات، غلات سبوس دار و نانهای تهیه شده از آرد سبوس دار حاوی فیبر بالایی هستند، توصیه می شود بیشتر از این مواد استفاده کنید.



۲- پروتئین: عضلات بدن شما محل ذخیره پروتئین است، از آنجایی که در این سنین عضلات تحلیل می رود در نتیجه مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود.

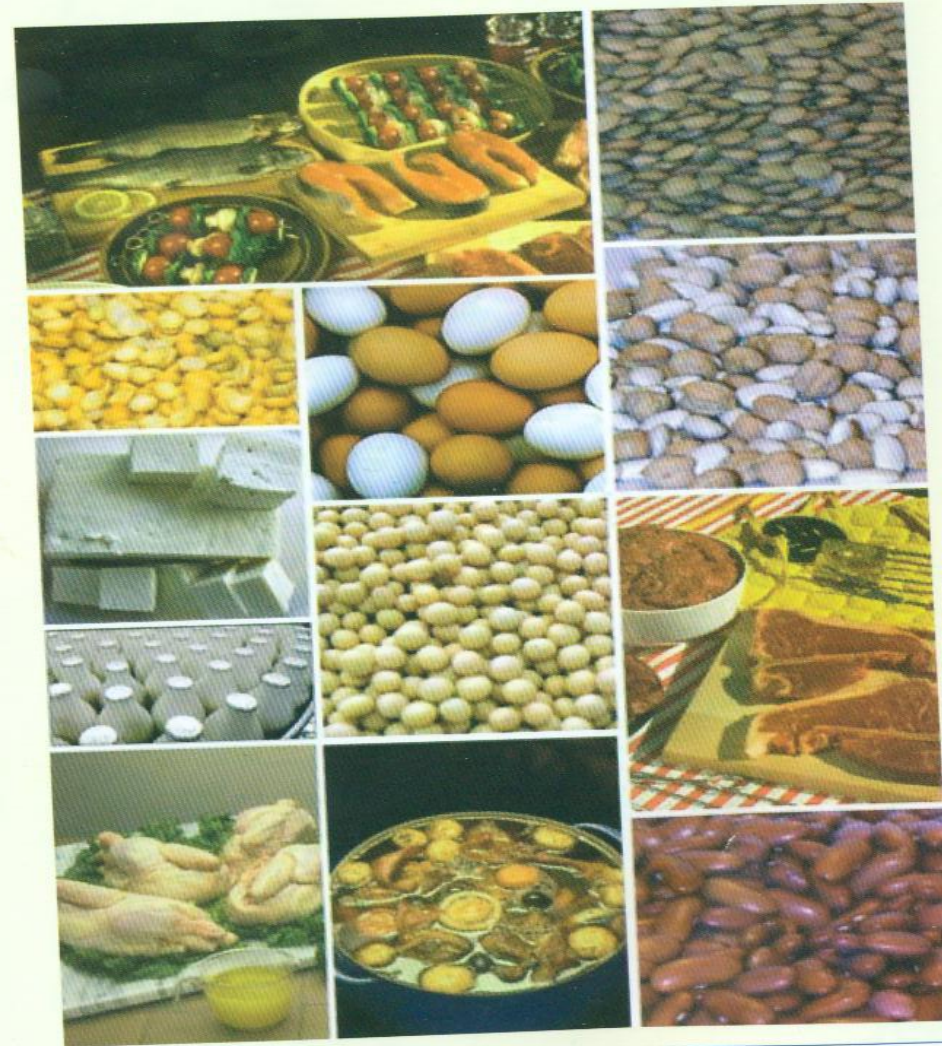
بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید. سوء تغذیه پروتئین (یعنی کمبود پروتئین) به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند. پس با مصرف پروتئین می توانید از ابتلا به بسیاری بیماری ها پیشگیری کنید.

سوءتغذیه پروتئین اکثراً مشکل سالمندانی است که تنها زندگی می کنند. در زمان ابتلا به بیماری و عفونت، اعمال جراحی و شکستگی های استخوانی، بدن به پروتئین بیشتری نیاز دارد. توصیه می شود حدود ۲۵-۲۰٪ پروتئین مصرفی از نوع حیوانی باشد زیرا پروتئینهای حیوانی نسبت به پروتئینهای گیاهی کامل تر هستند یعنی همه اسیدهای آمینه ضروری را به بدن می رسانند. گوشتهای کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چرب، غلات و حبوبات از منابع کم کالری و با کیفیت بالای پروتئین می باشند.

مصرف ۲-۳ بار ماهی در هفته می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و آنزایمر را کاهش دهد.



## انواع پروتئین ها



۳- چربی: با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن افزوده می شود. در نتیجه بایستی مصرف چربی را در رژیم غذایی خود محدود نمائید، یعنی حداکثر ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی خود را از چربی تأمین نمائید. چربی ها از منابع پر انرژی محسوب می شوند، و در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تأمین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. بنابراین حذف کامل چربی از رژیم غذایی شما توصیه نمی شود. از طرفی مصرف زیاد چربی باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی، فشارخون بالا، دیابت و برخی از سرطانها می شود. محدودیت شدید در مصرف چربی ممکن است منجر به کمبود





مواد مغذی و کاهش وزن شود که ممکن است سلامتی شما را در معرض خطر قرار دهد، برای رفع این مشکل بهتر است از مصرف روغنهای حیوانی پرهیز نمائید و بیشتر از روغنهای گیاهی و ترجیحا روغن مایع (زیتون، کلزا، ذرت، گلرنگ، سویا، گردو، کنجد، آفتابگردان و...) استفاده کنید.

**کلسترول** نوعی از چربی است که فقط در غذاهای حیوانی مثل مغز، دل و جگر گاو و گوسفند، زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ پوست نگرفته، لبنیات پرچرب و... وجود دارد.

اگر مواد غذایی حاوی کلسترول بالا را مصرف کنید، خصوصا اگر زمینه ارثی هم داشته باشید باعث افزایش چربی خون شما شده که در دراز مدت باعث سختی عروق و افزایش فشار خون می شود. اگر موارد ذیل را رعایت کنید می توانید از افزایش چربی خون پیشگیری کنید.

- مصرف گوشت قرمز را به علت وجود مقادیر زیاد چربی پنهان آن محدود نمائید.

- چربی های قابل رویت گوشت را تا حد امکان قبل از پخت و مصرف جدا نمائید.

- از مواد غذایی که چربی بالایی دارند مثل کله پاچه، مغز، دل و قلوه اجتناب کنید.

- مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.

- پوست مرغ را قبل از پخت و مصرف جدا کنید.

- از حبوبات و غلات سبوس دار بیشتر استفاده کنید.

- مصرف غذاهای سرخ شده را تا حد امکان کاهش دهید و بیشتر از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده کنید.

- بیشتر از ۴.۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نکنید و اگر چربی خونتان بالاست مصرف زرده تخم مرغ را در هفته به سه عدد محدود کنید.

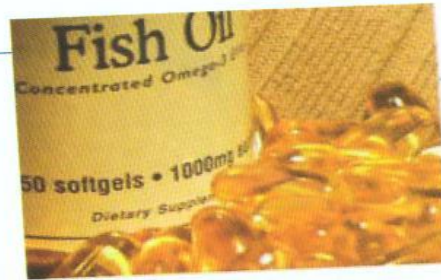
- میوه و سبزیجات تازه را حتما در برنامه غذایی داشته باشید.

- روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید.





- مصرف منظم اسید چرب امگا ۳، می‌تواند شما را در مقابل بیماری‌های قلبی و خصوصاً سکته‌های قلبی محافظت کند. ماهی‌ها دارای بیشترین مقدار این اسید چرب هستند و مصرف هفته‌ای حداقل دو بار ماهی توصیه می‌شود.



**بنابراین لازم است:**

\* چربی کمتری مصرف کنید.

\* آن مقدار کمی هم که مصرف می‌کنید از نوع چربی اشباع نشده یعنی روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و کِلزا باشد.

\* تا حد امکان غذاهای سرخ شده را استفاده نکنید و در صورت تمایل از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید و در حین سرخ کردن از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.

۴- **ویتامین‌ها:** با افزایش سن، میزان برخی ویتامین‌ها در بدن کاهش می‌یابد که این به علت کاهش مصرف غذا و همچنین کاهش قدرت جذب ویتامین‌ها از مواد غذایی مصرفی است که با رعایت تنوع در رژیم غذایی و مصرف متعادل گروه‌های اصلی غذایی می‌توانید آن‌ها را جبران کنید.

ویتامین‌های گروه **ب**، **د**، **ث**، **ای**، **آ**، از جمله این ویتامین‌ها هستند: **ویتامین‌های گروه ب:** این گروه از ویتامین‌ها در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی موثرند. ویتامین‌های گروه **ب** در انواع گوشت‌ها، جگر گوساله، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی، حبوبات، غلات سبوس دار و به مقدار کمتری در میوه‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. **جذب ویتامین‌های ب** با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد. از یکطرف مصرف ناکافی گوشت به دلیل مشکلات دندانی و یا محدودیت خرید و از طرفی دیگر حساس بودن این ویتامین‌ها به حرارت و مصرف نکردن مواد غذایی تازه، همگی باعث تشدید کمبود این ویتامین‌ها در سالمندی می‌شود.





**کمبود ویتامین ب ۱** در سالمندان مبتلا به اختلالات قلبی که مصرف مزمن دیورتیکها (داروهای ادرار آور) را دارند بیشتر دیده می شود. بلغور جو، تخمه آفتابگردان از منابع خوب این ویتامین است.

**جذب ویتامین ب ۶** با بالا رفتن سن کاهش می یابد. در نتیجه کمبود آن شایع است. مصرف این ویتامین در کاهش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و سکتته قلبی موثر است. علاوه بر این در بهبود حافظه و کارکرد ذهنی نیز موثر می باشد.

جگر گوساله، سیب زمینی، موز، عدس، اسفناج از منابع خوب این ویتامین است.

**کمبود ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک** باعث سوءتغذیه پروتئین می شوند، که در دوران سالمندی شایع است.

**ویتامین ب ۱۲** در خونسازی و سلامت سیستم عصبی ضروری است. بیماریهایی که مبتلا به ورم معده هستند مستعد کمبود این ویتامین می شوند. گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات از منابع این ویتامین است. غذاهایی با منبع گیاهی، در صورتی که غنی نشده باشند، به هیچ وجه دارای ویتامین ب ۱۲ نیستند.

اسید فولیک برای پیشگیری از تصلب شرایین، افسردگی و سایر اختلالات عصبی و شناختی از جمله آلزایمر در سالمندان شدیداً تاکید می شود. می توانید از **جوانه گندم**، **لویبای قرمز**، **اسفناج**، **کلم بروکلی**، **جگر گوساله** و **مركبات** جهت تامین اسید فولیک بدن استفاده نمایید.

در صورت مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامینهای گروه ب مصرف آنها به صورت مکمل روزانه توصیه می شود.

**جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش، سرشار از ویتامینهای گروه ب و ویتامین ث است.**

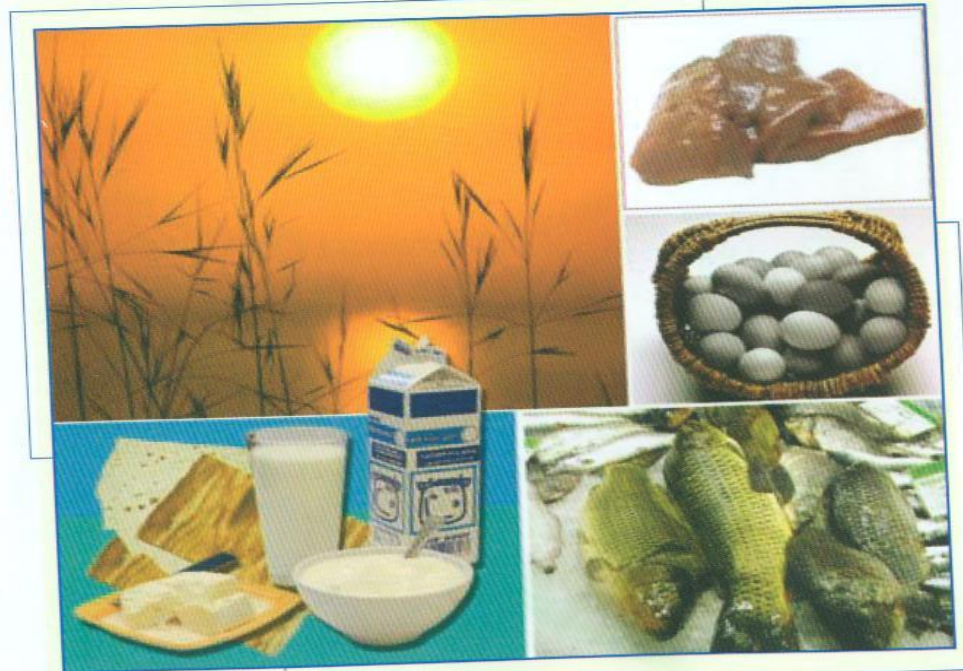


**ویتامین د**: با افزایش سن، میزان ویتامین د در بدن سالمندان کاهش می یابد. زیرا از یک طرف دریافت ویتامین د کاهش می یابد و از طرف دیگر ساخت ویتامین د در پوست سالمندان کمتر می شود. این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین ویتامین د، هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد. قرار گرفتن در نور آفتاب در نواحی دستها، بازوها و صورت به مدت ۱۵-۵ دقیقه در روز حداقل دوالی سه بار در هفته سبب تولید ویتامین د کافی در پوست می شود.



ویتامین **د** در حفظ توده عضلانی هم مؤثر است خصوصا در افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند و در صورت کمبود خطر سقوط و زمین خوردن افزایش می‌یابد.

منابع خوب غذایی شامل لبنیات خصوصا شیر غنی شده با ویتامین **د**، روغن ماهی، انواع ماهی (خصوصا ماهی آزاد و ماهی تن) ، انواع تخم‌پرندگان ، جگر گوساله است. دریافت مکمل ویتامین **د** و کلسیم در پیشگیری از شکستگی‌های پی در پی ثابت شده است.



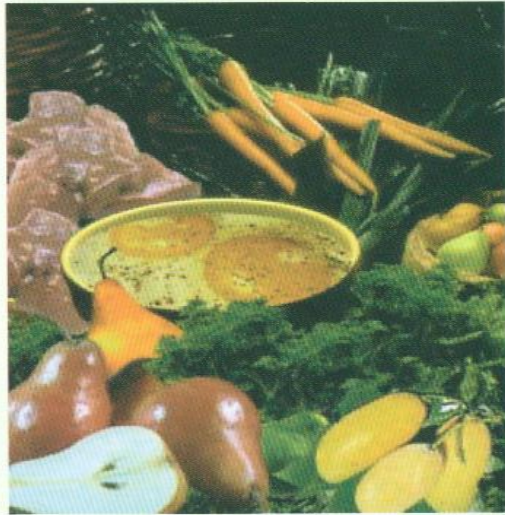
**ویتامین ث:** این ویتامین نقش مهمی در بهبود زخمها، کمک به ترمیم عضلات و جلوگیری از آسیب بافتها دارد و همچنین باعث افزایش جذب آهن از مواد غذایی می‌شود. با افزایش سن، میزان ویتامین **ث** خون کم می‌شود. اگر در شرایط استرس (فشارهای روحی) و شرایط بحرانی (بلایای طبیعی) قرار دارید و یا سیگار می‌کشید، به ویتامین **ث** بیشتری احتیاج دارید. ویتامین **ث** در انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه، مانند گوجه فرنگی، پرتقال، کیوی، کلم و گل کلم، توت فرنگی، هندوانه، طالبی، خربزه درختی، ساقه‌سبز پیازچه و فلفل سبز وجود دارد. پختن سبزی‌ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی‌ها و میوه‌های خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین **ث** موجود در آنها می‌شود. ویتامین **ث** در پیشگیری از بیماریهای قلبی (تصلب شرائین)، سرطان، آب مروارید پیری، بیماریهای ریوی، کاهش فعالیت ذهنی، بیماریهای مزمن و درافزایش ایمنی بدن نقش مهمی دارد. دریافت روزانه آن به صورت سبزیجات خام و میوه در حفظ سلامتی سالمندان بسیار مفید است.



**ویتامین ای:** اثر مهمی در سالمندی و پیشگیری از بیماریهای مزمن (آترو اسکروز، آرتریت، سرطان، آب مروارید، آلزایمر و...) دارد و باعث بهبود پاسخ ایمنی و کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی در سالمندی می‌شود. این ویتامین در جوانه گندم، مغزها (تخمه آفتابگردان، گردو، فندق و...)، دانه‌ی میوه‌ها، غلات سبوس دار، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، روغنهای گیاهی (روغن گلرنگ و روغن زیتون)، زرده تخم‌مرغ، جگر، چربی شیر و میگو وجود دارد.



**ویتامین آ:** برای بینایی، رشد، فعالیت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از آسیب سلولی و تخریب بافتها و ترمیم بافتهای آسیب دیده ضروری است. منابع غذایی این ویتامین شامل جگر، هویج، زرده تخم‌مرغ، اسفناج، گلابی، انبه، هلو و جعفری است.

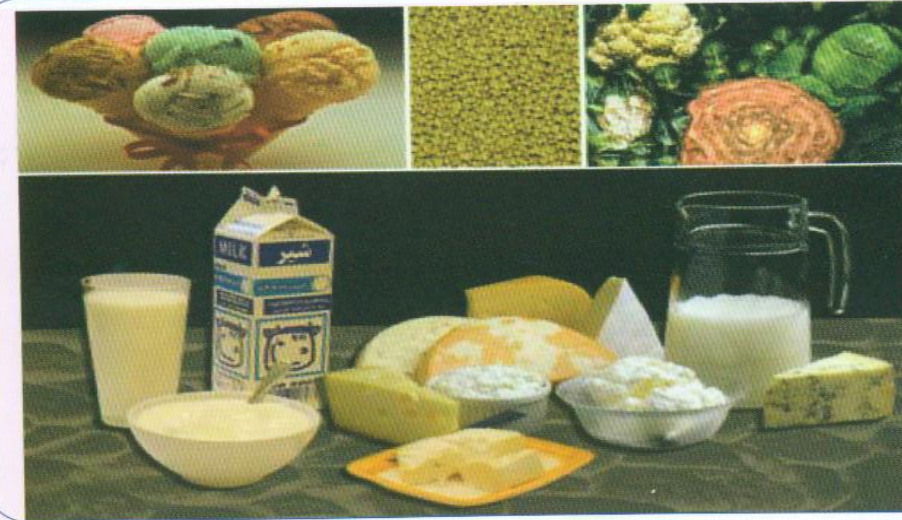


#### ۵- مواد معدنی:

مواد معدنی مورد نیاز دوره سالمندی: کلسیم، آهن، روی و منیزیم است. یکی از مشکلات شایع در دوران سالمندی کمبود مواد معدنی می‌باشد.



• **کلسیم** یکی از مهمترین مواد معدنی است. این ماده در سلامت دوره سالمندی تاثیر بسیار زیادی دارد؛ چرا که کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می شود. جذب کلسیم در بدن با افزایش سن به تدریج کاهش می یابد. مصرف داروهای ضد اسید معده، کم تحرکی، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می شود. لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک، بستنی...)، انواع کلم، قلم گوساله، لوبیای سویا و ساردین با استخوان از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن هستند. برای کلیه زنان بالای ۵۰ سال که تحت درمان با استروژن نیستند و همه بالغین بالای ۶۵ سال دریافت مکمل روزانه کلسیم ضروری و مفید است.



• **آهن:** ماده معدنی مهمی است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می گردد. نیاز مردان و زنان سالمند به آهن یکسان است. آهن در انواع گوشت ها، جگر گاو و گوساله، زرده تخم مرغ، حبوبات (عدس...)، سویا، مغزها (تخمه آفتابگردان، پسته، بادام و...)، غلات سبوس دار، میوه های خشک شده (کشمش، مویز، انجیر، توت خشک، برگه زردآلو...) و سبزی های برگ سبز تیره (انواع سبزی خوردن و جعفری) وجود دارد. آهن موجود در فرآورده های گوشتی جذب خوبی دارد؛ اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی های سرشار از ویتامین C همراه غذا توصیه می شود.



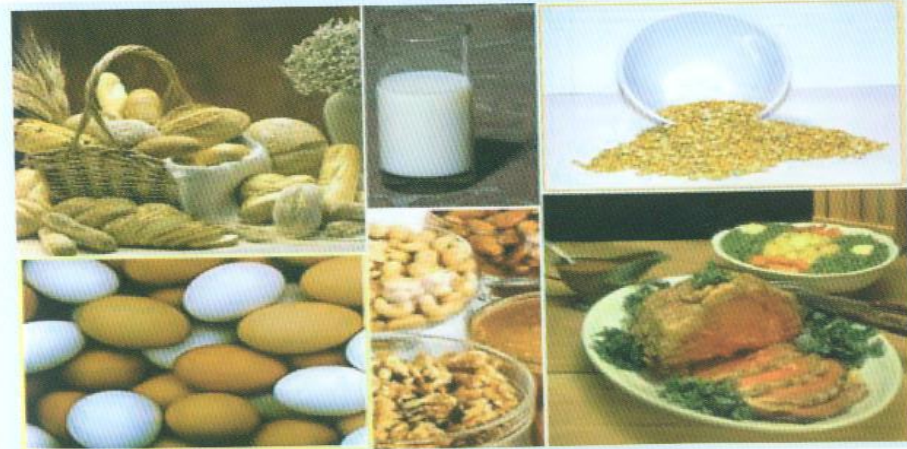
### برای جذب بهتر آهن:

۱. همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید.
۲. میوه تازه و سبزیهای سرشار از ویتامین C را به عنوان میان وعده میل کنید. (مركبات از جمله پرتقال، کیوی و...)
۳. از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید.



• **روی** : حدود ۹۵٪ سالمندان ممکن است روی مورد نیاز بدن را دریافت نکنند و یا کمتر از ۵۰٪ میزان توصیه شده مصرف کنند. بعلاوه افراد مسن جذب روی کمتری نسبت به افراد جوانتر دارند. کمبود روی می تواند باعث بی اشتهايي، کاهش حس بویایی، افسردگی، کاهش تمرکز، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماریهای عفونی و کندی ترمیم زخم می شود.

مواد غذایی که حاوی روی هستند عبارتند از: انواع گوشت ها، جگر، تخم مرغ، شیر و فرآورده های آن، غلات سبوس دار (نان گندم کامل)، مغزها، حبوبات (عدس....) سبزی های سبز تیره و زرد تیره و نخود سبز.



اگر از مواد غذایی غنی از روی بمیزان کافی مصرف نمی کنید بهتر است تحت نظر پزشک از مکمل روی استفاده کنید.

• **منیزیم**: در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن نقش دارد و کمبود آن در سنین سالمندی شایع است. عمدتاً مواد غذایی حیوانی حاوی منیزیم هستند عبارتند از: (جگر و گوشت گاو)، سبوس گندم، جو، دانه کامل، برنج، ذرت، آجیل، نان تهیه شده از گندم کامل، کاکائو، نخود سبز است.



• **آب**: یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است. برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحاً «آب ساده» توصیه می شود. با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می یابد.





دقت کنید که تشنگی در دوران سالمندی علامت خوبی برای کمبود آب نیست. برخی اثرات کمبود آب در سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
- یبوست
- خواب آلودگی
- عفونت ادراری
- اختلال در عملکرد قلب

اثرات کمبود آب مانند گیجی و یا خواب آلودگی ممکن است عدم احساس تشنگی را بدتر نموده و مشکل حادتر شود.

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

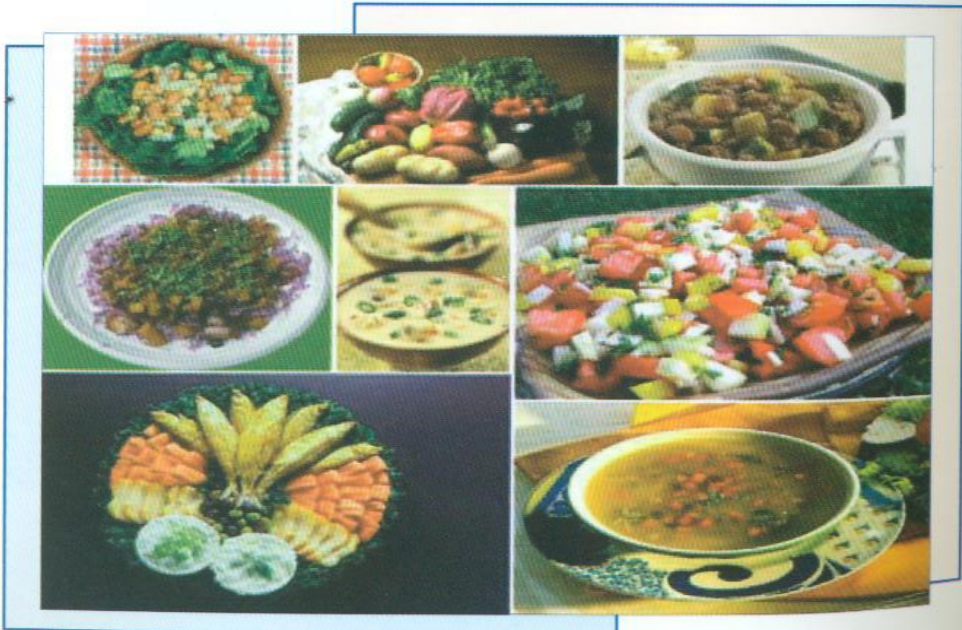
- در هنگام ورزش و فعالیت بدنی
- در آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

از آنجایی که در دوره سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنه نمی شوید روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید. زیرا از دست دادن آب بدن خطرناک است.



سالمندان عزیز باید توجه کنید که مهمترین راهنمای تغذیه‌ای، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است که تمامی نیازهای بدن به مواد مغذی را تأمین می کند، مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی که شامل همه گروه‌های غذایی است، توصیه می شود.

آشنایی با گروه‌های غذایی موجب می شود زمانی که مصرف یک ماده مغذی مانند شیر به عنوان منبع غنی کلسیم به هر علتی از رژیم غذایی شما حذف شود، بتوانید مواد غذایی دیگری جایگزین آن نمایید.





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



آب و مایعات: ۶-۸ لیوان

### گروه های اصلی مواد غذایی

برای تامین نیازهای غذایی، هر روز باید، در برنامه غذایی خود از گروه های اصلی مواد غذایی استفاده کنید:

۱- **گروه شیر و لبنیات:** این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیرید، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، با یک لیوان ماست کم چرب، با دو قوطی کبریت پنیر (۴۵-۶۰ گرم)، ۲ لیوان دوغ کم نمک،  $\frac{3}{4}$  لیوان کشک و با  $\frac{1}{5}$  لیوان بستنی معادل است و یک سهم نامیده می شود. دقت کنید لبنیات مصرفی باید پاستوریزه باشد. نقش این مواد در رشد استحکام دندانها و استخوانها و سلامت پوست است.



در طول یک روز حداقل ۲-۳ سهم از موارد فوق را در رژیم غذایی خود مصرف کنید. به عنوان مثال:



یک لیوان شیر کم چرب + یک لیوان ماست کم چرب

یا

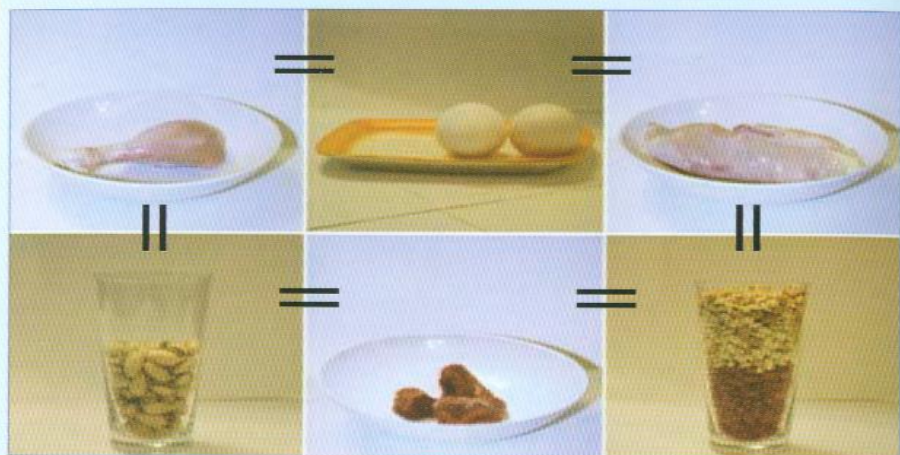
یک لیوان شیر کم چرب + دو قوطی کبریت پنیر

یا

یک لیوان ماست کم چرب + یک قوطی کبریت پنیر + نصف لیوان کشک

در طول روز، در ۲-۳ وعده غذایی، از شیر و فرآورده های آن استفاده کنید. بهتر است شیر و ماست کم چرب مصرف کنید. نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می کند.

**۲- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:** این گروه شامل انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و سویا) و مغزها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، کنجد، پسته، بادام هندی و تخمه آفتابگردان...) است. ارزش پروتئینی ۲-۳ قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته (۶۰ گرم)، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان حبوبات پخته شده یا نصف لیوان حبوبات خام، یا نصف لیوان انواع مغزها و با دو عدد تخم مرغ برابر است.



در طول یک روز ۲-۳ مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

به عنوان مثال:

۲-۳ قطعه گوشت خورشتی پخته شده (۶۰ گرم) +

یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده

یا

یک لیوان حبوبات پخته شده + یک ران کامل مرغ

یا

دو قطعه کوچک گوشت پخته شده +

نیم لیوان حبوبات پخته شده +

یک عدد تخم مرغ + ربع لیوان مغزها



ترکیب مقداری از مواد فوق در یک روز توصیه می شود به نحوی که توزیع مناسبی در طول هفته داشته باشد. در صورتی که مبتلا به چربی خون بالا، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی عروقی و چاقی هستید، بایستی مصرف تخم مرغ را به حداکثر سه عدد در هفته محدود کنید. همچنین باید توجه کنید که هر یک از پروتئین های گیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند. به عنوان مثال لوبیا، عدس با برنج مکمل یکدیگرند. می توانید عدس را به همراه لوبیا، ماش، کمی برنج پخته و مصرف نمائید.

مغزها را می توانید به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه غذا مصرف کنید.

مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است.

ماهی های کوچک (کیلکا) که استخوان های آن به همراه



گوشت ماهی خورده می شود، علاوه بر اینکه دارای پروتئین مرغوبی است؛ کلسیم و ویتامین D دارد و برای کاهش پوکی استخوان مفید است. می توانید آن را چرخ کرده و بصورت کوکو استفاده نمائید.

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



**سویا** منبع غنی پروتئین گیاهی است و می تواند جایگزین خوبی برای گوشت قرمز باشد. سرشار از آهن، کلسیم، ویتامینهای گروه B و امگا-۳ است و در پیشگیری از پوکی استخوان، کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، کاهش کلسترول بد خون، کاهش فشار خون، کاهش علائم دوران یائسگی، کاهش آرتروز، پیشگیری از سرطان، درمان بیماریهای کلیه و دیابت، کاهش وزن و تقویت بافت عضلانی می تواند موثر باشد.

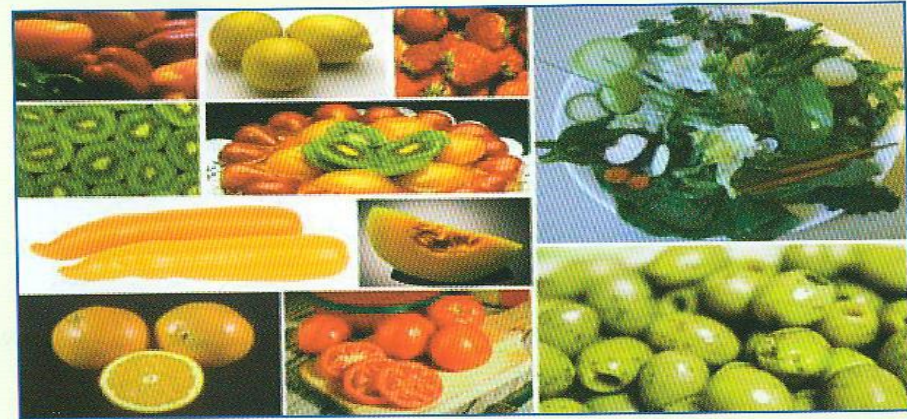
می توانید سویا را به همراه گوشت و یا به تنهایی چرخ کنید و به صورت های مختلف در غذاها استفاده نمائید.







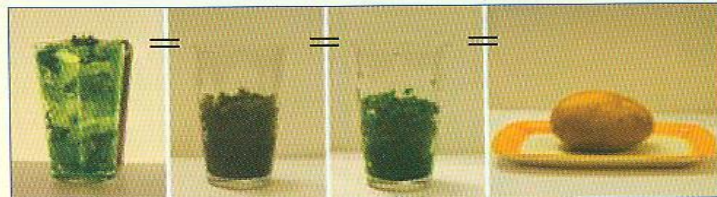
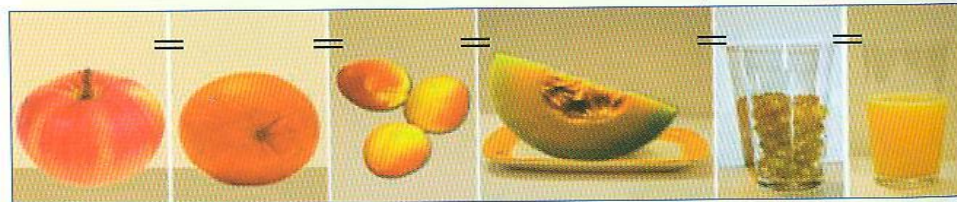
۴- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها: این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها است که ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار زیادی دارند. در افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، سلامت چشم، پوست و کمک به سوخت و ساز بدن نقش دارند. سبزی‌ها و میوه‌هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، ساقه سبز پیازچه، 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 شما مجموعه کامل ویتامین‌ها و املاح را دریافت کند، باید سعی کنید از تمامی انواع میوه‌ها و سبزی‌های موجود در منطقه خود استفاده کنید.

ارزش غذایی یک عدد میوه متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط، بانصف لیوان گیلاس، بانصف لیوان حبه انگور، با ۳ عدد زردآلو، بانصف لیوان آب میوه، با یک لیوان سبزی برگ‌های شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، بانصف لیوان سبزی پخته، بانصف لیوان سایر سبزی‌های خام خرد شده (لویزا سبز، هویج، نخود سبز، ذرت، جوانه گندم، قارچ) و با یک عدد سیب زمینی متوسط و یا گوجه فرنگی متوسط برابر است که معادل یک سهم نامیده می‌شود.

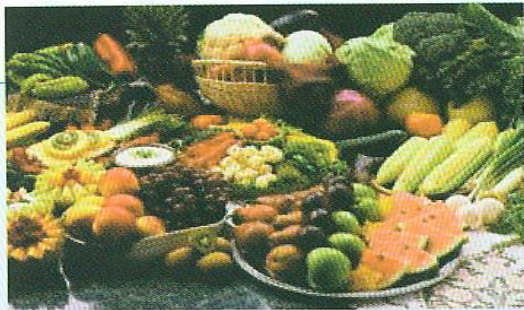


در طول یک روز ۲-۴ سهم از میوه‌ها و ۳-۵ سهم از سبزی‌ها را از موارد فوق مصرف کنید. به عنوان مثال:



بهتر است که میوه و سبزی مورد نیاز یک روز را در چهار نوبت میل نمایید و سعی کنید که نیمی از میوه ها و سبزی های مصرفی از گروه سرشار از ویتامین ث باشد.

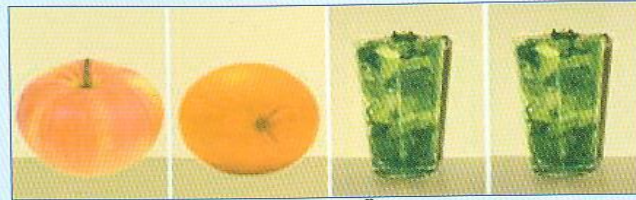
\* میوه ها و سبزی ها علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی « فیبر » از بروز یبوست جلوگیری می کنند. بنابراین با خوردن میوه ها و سبزی ها ( پوره میوه ها، گوجه فرنگی، آلو، انجیر، گلابی، کاهو، زیتون... ) نیازی به مصرف داروهای ملین نخواهید داشت.



\* در صورتی که مشکلات دندانی دارید برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش هایی 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 می توانید رنده کنید.



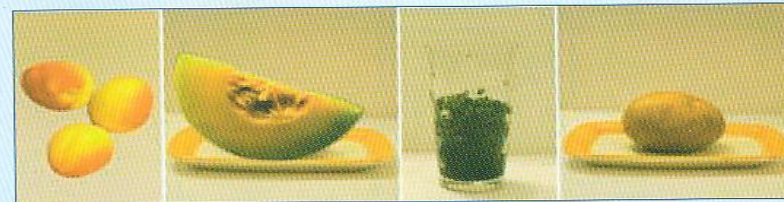
دولیان کاهوی خرد شده + یک پرتقال + یک سیب



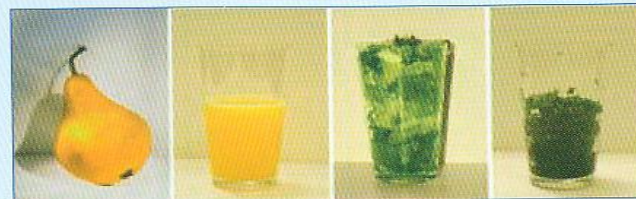
یک لیوان سبزی پخته + نصف لیوان حبه انگور + یک سیب



یک سیب زمینی + نصف لیوان سبزی خرد شده + ۱/۴ طالبی + سه عدد زرد آلو



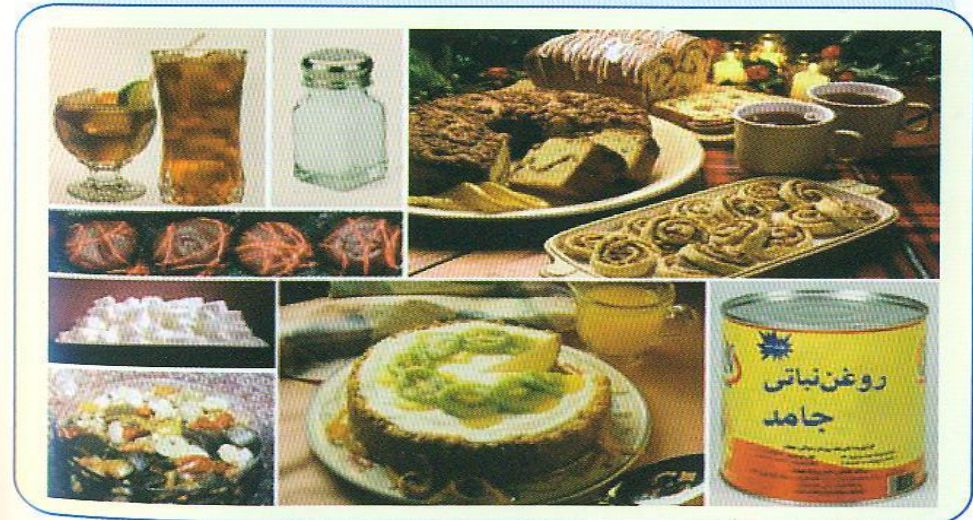
نصف لیوان سبزی خرد شده + یک لیوان کاهو + نصف لیوان آب میوه + یک گلابی





سبزی‌هایی مانند سیب زمینی، نخود سبز، غلات سبوس‌دار، ماکارونی، لوبیا، نخود و عدس جزء مواد نشاسته‌ای 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.

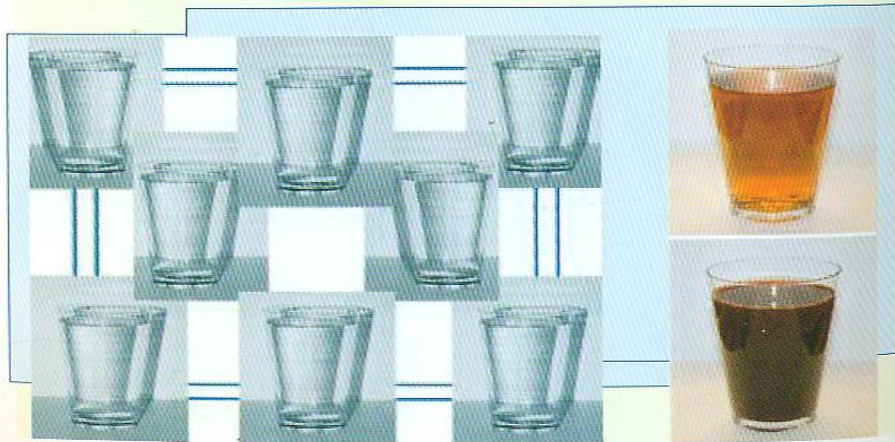
**۵- گروه متفرقه:** نمک، قند و شکر، شیرینیاها، شربت‌ها، روغن‌ها، ترشیاها. سالمندان عزیز بهتر است مواد این گروه را کمتر مصرف کنید و در مورد روغن‌ها بایستی روغن‌های مایع آن هم به مقدار کم مصرف نمائید.



**۶- آب:** با توجه به تغییرات و عوامل متعدد دوره سالمندی، احتمال کمبود مایعات بدن افزایش می‌یابد. این عوامل عبارتند از:

- کلیه توانایی خود را در تغلیظ ادرار از دست می‌دهد.
- پوست نازکتر شده و در نتیجه آب بیشتری از طریق پوست هدر می‌رود.
- احساس تشنگی حتی در صورت کم آبی بدن کاهش می‌یابد.
- حجم کل آب بدن کاهش می‌یابد.

توجه کنید به منظور پیشگیری از کمبود آب، دریافت روزانه ۸-۶ لیوان مایعات (ترجیحا آب ساده) برای شما ضروری است. چای کم‌رنگ، شیر، آب میوه و شربت‌های کم شیرین هم می‌توانند کمبود آب بدن را جبران کنند، ولی نوشیدنیهایی مانند قهوه و الکل بخاطر اثر ادرار آورشان این اثر را ندارند.





## توصیه های مفید :

- انتخاب مواد غذایی در برنامه روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. تاکید در برنامه غذایی سالمندان بر مصرف غذاهای کم چرب و کم کلسترول، کم نمک و پر فیبر است.
- بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود، روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید. لازم به ذکر است در موارد سرخ کردنی بجای روغن های جامد و مایع معمولی از روغن های مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.



- مصرف غذاها به صورت آب پز، بخار پز، کباب شده، یا تنوری بسیار بهتر و بی ضررتر است.
- سعی کنید از مواد غذایی که سفت و سخت و ریشه ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل است اجتناب کنید.

- اگر مشکلات دندانی دارید و قادر به جویدن نمی باشید غذاها را به صورت چرخ کرده و از صافی رد شده و بصورت پوره و نرم شده مصرف کنید. مانند: گوشت چرخ کرده، ماهی تکه شده، میوه نرم، سبزیجات پخته، شیر برنج، پوره سیب زمینی، انواع سوپها، حلیم و... لازم به ذکر است، از آنجائیکه رژیم پوره عموماً محتوی انرژی کافی نمی باشد، معمولاً نیاز به غنی سازی غذاها با موادی مانند شیرخشک، کره یا مارگارین، آرد ذرت، آرد برنج و... است تا از سوء تغذیه جلوگیری شود. ضمناً هرچه سریعتر به دندانپزشک مراجعه کنید.



- از مصرف سسهای سنگین برای سالاد یا سبزیجات خود داری کرده و به جای آن از روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر به همراه ماست استفاده کنید.
- مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.
- به جای روغن های جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن کلزا، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.
- قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.



- از مصرف کله پاچه، مغز و قلوه که حاوی مقادیر بالای چربی است خودداری کنید.
- بمنظور تحریک اشتها قبل از غذا بین ۳۰ دقیقه تا یکساعت پیاده روی ملایم مفید است.
- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش داده و گوشت مرغ، ماهی و سویا را جایگزین آن کنید.
- مصرف هفته ای دوبار ماهی در رژیم غذایی در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و پیشگیری از آلزایمر بسیار موثر است. برای بهبود طعم ماهی می توان سبزیهای معطر و آب لیمو به آن افزود.
- حداقل روزانه ۲ سهم از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماست و پنیر مصرف کنید.
- بهتر است بیشتر از ۵-۴ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نشود. در صورت بالا بودن چربی خون مصرف زرده تخم مرغ به حداکثر ۳ عدد در هفته محدود شود.
- مصرف روزانه ۶-۸ لیوان مایعات را فراموش ننمائید. این میزان شامل آب، چای، شیر، نوشابه ها، شربت ها و آب داخل غذاها نیز می شود.
- مصرف روزانه مکملهای غذایی محتوی ویتامین ها و مواد معدنی امری ضروری و اساسی برای سالمندان، خصوصا بالای ۷۰ سال است. با پزشک مشورت کنید.

- تا حد امکان مصرف نمک و شکر را کم و محدود کنید و به جای نمک از فلفل، سیر، زنجبیل، دارچین، سرکه، سس گوجه، پودر پیاز و پودر سبزیجات خشک معطر (گشنیز، جعفری ..) استفاده کنید.



- سعی کنید نمکدان را از سر سفره بردارید و در پخت غذا، نمک کمتری مصرف کنید. (نصف مقدار نمکی که همیشه مصرف می کردید.) از خوردن غذاهای فرآوری شده، مثل غذاهای کنسروی، سوپها و غذاهای آماده، آجیل شور و تنقلات (چیپس و بیسکویت های نمکی) که دارای نمک زیادی هستند، خودداری کنید. برچسب مواد غذایی را بخوانید و انواع کم نمک را خریداری کنید. اگر سدیم مواد غذایی کمتر از ۱۲۰ میلی گرم در ۱۰۰ گرم باشد آنها را خریداری کنید.
- مصرف غذاهای جدید و متنوع با رنگ ها و طعم های مختلف، استفاده از ادویه و گیاهان معطر مجاز، استفاده از ظروف و لوازم زیبا و رنگی و همچنین سرو کردن غذا بصورت جذاب همگی باعث تحریک اشتها می شود.
- سعی کنید محیط غذا خوردنتان، دارای نور کافی، دمای مناسب،



بهداشت مناسب، مبلمان و یا محل نشستن راحت و ایمن باشد. دقت کنید که بهترین وضعیت غذا خوردن در حالت نشسته است. خوردن غذا در وضعیت خوابیده، خطر ورود غذا به دستگاه تنفس و التهاب ریه ها را باعث می شود.

• برای غذا خوردن زمان کافی اختصاص دهید و با کسانی که دوستشان دارید غذا بخورید. غذا خوردن در جمع دوستان لذت بخش تر است.

• غذاهایی را انتخاب کنید که بیشتر دوست دارید، مقدار کافی غذا در ظرف خود بکشید و قاشق و چنگال مناسب در دست بگیرید. و مایعاتی مانند آب در دسترس داشته باشید.

• میوه و سبزی بیشتر مصرف کنید و اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن می توانید از سبزی ها و میوه های خام بیشتری استفاده کنید. می توانید مواد غذایی را بصورت پوره یا سوپ در آورده و میل نمایید.

• مصرف روزانه میوه و سبزی را هرگز فراموش نکنید زیرا برای سلامتی بسیار مفید است.

• سعی کنید که تعداد وعده های روزانه غذا زیاد (حداقل روزی ۵ وعده) و مقدار غذای مصرفی در هر وعده کم باشد.

• اگر دچار بیماری گوارشی هستید بهتر است حبوبات ۱۲ ساعت قبل از مصرف خیسانده شود و آب آن چندین بار تعویض گردد تا مواد نفاخ آن خارج شود.

• در صورتیکه کم وزن یا مبتلا به سوء تغذیه هستید در میان وعده ها از منابع غنی از پروتئین و انرژی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و جانشین های آن و خشکبارها استفاده کنید. کم بخورید و همیشه بخورید، سعی کنید هر ۲-۳ ساعت یک وعده کوچک غذایی داشته باشید. غذاهای روزمره را با ماده غذایی دیگری کامل کنید تا غذای مصرفی ارزش غذایی بیشتری پیدا کند. مثلا به سوپ می توانید خامه، پنیر رنده شده، روغن مایع، کره و سبزیجات اضافه کنید، به پوره سیب زمینی کره بیفزائید، مربا و عسل برای صبحانه در نظر بگیرید و به شیر یک قاشق عسل بیفزائید.



• تغذیه مناسب به معنای صرف هزینه زیاد نیست، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت مواد غذایی از گروه های اصلی غذایی است. سعی کنید با توجه به مکان زندگی، شرایط و امکانات خود و محیط زندگیتان از جایگزین های تغذیه ای مناسب که در دسترس است استفاده کنید. بهترین و عملی ترین رژیم غذایی که با امکانات و شرایط موجود شما سازگار است



را بکار برید. برای این منظور می‌توانید از پزشک و یا مشاور تغذیه جهت راهنمایی کمک بگیرید.

توجه داشته باشید که الگوهای غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی ندارند. در تجویز رژیم های غذایی باید نیازها و محدودیت‌های هر فرد از جمله قد، وزن، سن، جنس، فعالیت، ابتلا به بیماریها (مثل فشار خون بالا، قند خون بالا، بیماریهای قلبی و عروقی، ریوی، کلیوی...) را مورد توجه قرار داد. در این موارد علاوه بر رژیم غذایی متناسب با شرایط و وضعیت جسمانی خود نیاز به تجویز مکمل‌ها (مولتی ویتامینها) نیز دارید. با پزشک خود مشورت کنید.

## خلاصه فصل اول

«تغذیه» در دوره سالمندی اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا عامل مهمی در تامین سلامتی است.

شما نیازهای غذایی خاصی دارید. این نیازها شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. یکی از بهترین راه‌های اطمینان از تامین این نیازها، مصرف روزانه از هر یک از گروه‌های اصلی مواد غذایی یعنی شیره‌لبنیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات و میوه‌ها و سبزیجات است.

در هر وعده غذا، حداقل از ۳ گروه غذایی مختلف استفاده کنید. در مصرف هر گروه از مواد غذایی نیز سعی کنید تنوع را رعایت کنید.

مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید.

**تغذیه یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی است.**

ورزش و فعالیت بدنی مناسب عامل مهم دیگری است که در فصل بعد با آن آشنا می‌شوید.