



بسته آموزشی

ویژه کارشناس تغذیه

در طرح نوین نظام تحول سلامت در حوزه بهداشت

ویرایش دوم ۱۳۹۵

بسمه تعالی

بسته آموزشی

ویژه کارشناس تغذیه

در طرح نوین نظام تحول سلامت در حوزه بهداشت

مولفین و تهیه کنندگان:

دکتر زهرا عبداللهی، دکتر پریسا ترابی، فرید نوبخت حقیقی، مینا مینایی، مریم زارعی، فرزانه صادقی قطب آبادی، دکتر
فروزان صالحی مازندرانی، حسین فلاح، دکتر ابوالقاسم رضوانی

ویرایش دوم

۱۳۹۵

فهرست مطالب:

- مقدمه
- اصول کلی تغذیه
 - چگونه می توان تغذیه درست داشت؟
 - هرم غذایی چیست؟
 - معرفی گروه های غذایی
 - رهنمود های غذایی ایران
- تغذیه کودکان زیر ۵ سال
 - تغذیه در ۶ ماه اول زندگی
 - تغذیه کودک ۱۲-۶ ماهه
 - تغذیه کودک ۵-۱ ساله
 - تغذیه کودک ۳ تا ۵ سال
 - پایش رشد کودکان
 - اضافه وزن و چاقی کودکان
- تغذیه نوجوانان
 - نیازهای تغذیه ای در سنین مدرسه
 - تغذیه در دوران بلوغ
 - پایش رشد در سنین مدرسه
 - اضافه وزن و چاقی
- تغذیه مادر باردار و شیرده
 - وزن گیری در دوران بارداری
 - انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی توصیه های تغذیه ای در خصوص مشکلات و بیماری های شایع دوران بارداری
 - توجهات تغذیه ای خاص در دوران شیردهی
- تغذیه بزرگسالان (دوران جوانی و میانسالی)
 - نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر دوران جوانی و میانسالی
 - نیاز های تغذیه ای در بزرگسالان
 - یائسگی
 - تامین انرژی، کنترل وزن و پیشگیری از بیماری ها
 - ریزمغذی های مهم در بزرگسالان

- توصیه هایی برای فعالیت بدنی
- تغذیه سالمندان
 - . نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان
 - تغییرات فیزیولوژیکی در سنین سالمندی
 - سوء تغذیه در سالمندان
 - روش های ارزیابی و غربالگری تغذیه ای در سالمندان
 - سالمندان چاق یا دارای اضافه وزن
 - توصیه های تغذیه ای برای سالمندان دارای اضافه وزن یا چاق سالمندان لاغر
 - دلایل کاهش وزن
 - تشخیص سوء تغذیه
 - مداخلات تغذیه ای
 - روش های افزودن انواع جوانه غلات به غذا برای افزایش دریافت انرژی و پروتئین
 - توصیه های تغذیه ای در بیماری های مزمن
 - توصیه هایی برای فعالیت بدنی
- نقش ریزمغذیها در سلامت
 - ید
 - آهن
 - کلسیم
 - روی
 - ویتامین A
 - ویتامین D
 - برنامه کشوری مصرف مکمل ها در گروه های سنی و فیزیولوژیک
- تغذیه در بیماریهای غیرواگیر شایع
 - سندرم متابولیک
 - بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا
 - هایپر لیپیدمی
 - دیابت
 - پوکی استخوان
 - آنمی فقر آهن
- ایمنی مواد غذایی
 - مقدمه

- تعریف بهداشت مواد غذایی
- تعریف مواد غذایی فاسد
- دسته‌بندی مواد غذایی از نظر فسادپذیری
- عوامل آلودگی یا فساد مواد غذایی
- تفاوت بین مواد غذایی آلوده با فاسد
- مسمومیت غذایی یا گاستروآنتریت
- تفاوت بین مسمومیت غذایی میکروبی و مسمومیت غذایی شیمیایی
- مسمومیت غذایی میکروبی
- مسمومیت غذایی سمی
- مسمومیت غذایی عفونی
- میکروب‌های شاخص روش‌های پیشگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی
- رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی
- اصلاح الگوی غذایی
 - نان
 - روغن‌ها و چربی‌ها
 - لبنیات
 - نمک
 - نوشیدنی‌ها
 - تخم مرغ
- تغذیه جامعه
 - امنیت غذا و تغذیه
 - اهداف ارائه خدمات تغذیه جامعه
 - راهکارهای عمده بهبود تغذیه جامعه
 - مدیریت و برنامه ریزی تغذیه جامعه
 - ارزیابی وضعیت موجود
 - طراحی مداخله مناسب
 - مطالعه قابلیت اجرا
 - کسب تعهد و جلب مشارکت بخش‌های ذیربط
 - تعیین اهداف کلی و اختصاصی برنامه
 - تدوین برنامه عملیاتی

- پایش و ارزشیابی

- برنامه های ملی بهبود تغذیه جامعه

● فعالیت بدنی

- تعریف فعالیت بدنی و ورزش
- انواع فعالیت بدنی
- چه شدت و میزان فعالیت بدنی برای سلامتی فرد مناسب ، و تأثیر مطلوب دارد؟
- فعالیت های هوازی
- فعالیت های غیر هوازی
- ملاحظات کلی برای شروع ورزش یا فعالیت بدنی مناسب
- اثرات فعالیت بدنی
- فواید فعالیت بدنی مناسب و ورزش
- میزان مطلوب فعالیت بدنی توصیه شده از نظر مقدار مصرف انرژی
- ارتباط تغذیه و فعالیت بدنی
- فعالیت بدنی در بالغین و افراد سالمند
- فعالیت بدنی در زنان
- فعالیت بدنی در نوجوانان و دانش آموزان

● مباحث تخصصی و رژیم درمانی

- کلیات تنظیم رژیمهای غذایی
- گروههای مواد غذایی
- نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز هر فرد
- نحوه تنظیم رژیم غذایی
- هنر مشاوره
- رژیم برای کاهش وزن
 - تعریف کلی
 - هدفها
 - کفایت تغذیه ای
 - ارزیابی تغذیه ای
 - مشخصات رژیم غذایی
 - راهنمای مواد غذایی مجاز و غیرمجاز در رژیم برای کاهش وزن
 - نمونه رژیم غذایی برای کاهش وزن

- ملاحظاتی در زمینه داروهای معمول
- راهنمای تغییر عادات و رفتارهای مرتبط با غذا
- ورزش
- عمل جراحی
- رژیم درمانی در دیابت ملیتوس نوع ۲
- رژیم درمانی در بیماری کرونر قلب
- مدیریت تغذیه در بحران و حوادث غیر مترقبه
 - مقدمه
 - بحران (Disaster)
 - انواع حوادث غیر مترقبه
 - پاسخ به حوادث غیر مترقبه
 - پیامدهای تغذیه ای مخاطرات
 - چرخه مدیریت بحران
 - مدیریت تغذیه در بحران
 - اقدامات تغذیه ای و درمانی: اقدامات بهداشتی
 - توصیه های بهداشتی – تغذیه ای برای جامعه حادثه دیده
- پیوست ها
 - فهرست دستورالعمل های کشوری دفتر بهبود تغذیه جامعه
 - دستورالعمل کنترل سلامت غذا و تعادل ترکیب غذایی
 - دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم و تعاونی های مدارس
 - دستورالعمل مدیریت تغذیه در بحران
 - برنامه کشوری مصرف مکمل ها در گروه های سنی و فیزیولوژیک
- منابع

طرح تحول نظام سلامت با هدف بهبود خدمات رسانی به آحاد جامعه در حوزه بهداشت و درمان، از سال ۱۳۹۳ آغاز گشت. در بخش بهداشت این طرح مقرر گردیده که در هر یک از مراکز جامع خدمات سلامت که جمعیتی معادل پنجاه هزار نفر را تحت پوشش خواهد داشت، یک نفر کارشناس تغذیه مستقر گردد تا به بیماران ارجاع شده از سوی مراقبین سلامت و پزشکان، خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی مورد نظر را ارائه دهد. باتوجه به روند رو به افزایش شیوع بیماریهای غیرواگیر در کشور، تمرکز اصلی خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی طرح تحول نظام سلامت در بخش بهداشت، بر روی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی، دیابت ملیتوس نوع ۲، دیس لیپیدمی، بیماریهای قلبی- عروقی و پرفشاری خون می باشد در همین راستا، دفتر بهبود تغذیه جامعه به عنوان متولی برنامه ریزی و سیاستگذاری در حوزه سلامت تغذیه ای جامعه، با تدوین بسته های خدمتی و مجموعه های آموزشی جهت دست اندرکاران امور بهداشتی و درمانی، به ویژه کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز جامع خدمات سلامت، در صدد اجرای مطلوب طرح مزبور و خدمت رسانی مناسب به بیماران و مراجعین مراکز بهداشتی در زمینه تغذیه و رژیم درمانی می باشد. این مجموعه به منظور استفاده و بهره برداری کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز جامع خدمات سلامت تهیه شده و حاوی مطالبی در خصوص تغذیه گروه های سنی، ریزمغذیها، رهنمود های غذایی ایران، تغذیه جامعه، مراقبت های تغذیه ای در بیماری های غیرواگیر شایع است. امید است کارشناسان تغذیه در تعامل با اعضای تیم سلامت گام های موثری در ارتقاء سطح سلامت جامعه بردارند.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

اصول کلی تغذیه

۱. انتظار می رود فراگیران پس از مطالعه این فصل :
۲. اصول تغذیه صحیح را تعریف کنند
۳. هرم غذایی ایران ، گروههای غذایی و جایگزین ها را شرح دهند
۴. توصیه های کاربردی استفاده از مواد غذایی هر گروه را بیان کنند
۵. رهنمود های غذایی ایران را شرح دهند
۶. پیام های کلیدی رهنمود های غذایی ایران را بیان کنند.

چگونه می توان تغذیه درست داشت؟

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است.

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند.

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است.

مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل هرم غذایی نشان داد.

هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

شناسایی گروههای غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه کلیه گروههای سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی است که البته در گروههای سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه می باشد.

معرفی گروه های غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هرفرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد. مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱. نان و غلات
۲. سبزی ها
۳. میوه ها
۴. شیر و فرآورده های آن
۵. گوشت، تخم مرغ و مغز دانه ها
۶. حبوبات

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.

گروه نان و غلات:

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار(سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی سفید(لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین، منیزیم و کلسیم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۱۱-۶ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ × ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
 - ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
 - نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
 - سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و شیرین گندمک و کورن فلکس
 - ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار
- چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم:
- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم
 - بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنید.

- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلا عدس، پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره)
- بهتر است نان هایی را مصرف کنید که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد. جوش شیرین مانع جذب آهن، روی و کلسیم موجود در نان می شود. در نتیجه کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد می شود.
- انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند..
- به جای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید.
- نان را به اندازه ی مصرف خانواده خریداری کنیم .
- می توانید به جای مصرف برنج در بیشتر وعده های غذایی از نان و ماکارونی که قیمت کمتری دارند، اما از نظر ارزش غذایی برابر با برنج هستند استفاده کنید.

گروه سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد. مواد غذایی این گروه نسبت به سایر گروه ها انرژی و پروتئین کمتری دارند و در مقایسه با گروه میوه ها فیبر بیشتری دارند. در کل ارزش کالری زایی این گروه به غیر از بعضی از سبزی های نشاسته ای مانند: سیب زمینی، ذرت، نخود فرنگی و... از سایر گروه ها کمتر است.

گروه سبزی ها دارای انواع ویتامین های A، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها ۳-۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو) ، یا
- نصف لیوان سبزی های پخته یا
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده ، یا
- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شود:

- در هر فصل از سبزی های همان فصل استفاده کنید.
- تا جای ممکن سعی کنید از سبزی ها به صورت خام استفاده کنید. به خاطر بسپارید که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.

- به جای آب پز کردن برای پخت سبزی‌ها از روش بخار پز استفاده کنید. زیرا در صورت آب‌پز کردن مقدار زیادی از ویتامین‌های سبزی از بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می‌روند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می‌کند.
- برای پختن سبزی‌ها نباید آنها را خیلی خرد کرد.
- سبزی‌ها را به مدت زیاد حرارت ندهید و به هنگام پختن در ظرف را ببندید.
- در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی‌ها استفاده کنید.
- سعی کنید سالاد را با آبلیمو، آبغوره و یا سس‌های کم‌چرب میل کنید.
- با مصرف سبزی‌ها همراه وعده‌های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشید.
- کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می‌دهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد بنابراین، سبزی‌ها را به طور جداگانه سرو کنید و از سبزی‌هایی که رنگ قرمز و نارنجی و سبز دارند مانند هویج و گوجه فرنگی، نخود فرنگی و لوبیا سبز بیشتر استفاده کنید.
- سبزی‌ها را به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنید.
- روزانه از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین C و حداقل یک روز در میان از میوه‌ها یا سبزی‌های غنی از ویتامین A مصرف کنید.
- قبل از مصرف سبزی‌ها آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.
- برای شستن سبزی‌ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی‌ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری پودر پر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید مجدداً با آب سالم بشویید و مصرف نمایید.

گروه میوه‌ها:

این گروه شامل انواع میوه‌ها و آب میوه طبیعی می‌باشد. میوه‌ها نیز مانند سبزی‌ها در مقایسه با گروه‌های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند.

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک (خشکبار) می‌باشد.

میوه‌ها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، انواع املاح و فیبر می‌باشند.

آنتی‌اکسیدان‌ها مواد سلامت بخشی هستند که شادابی و سلامت پوست، کاهش فرآیند پیری و مبارزه با عوامل سرطان‌زا از مهم‌ترین خواص آنها می‌باشد. میوه‌های غنی از ویتامین C شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) و انواع توت‌ها می‌باشد که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند میوه‌های غنی از ویتامین A عبارتند از طالبی، خرمالو، شلیل و هلو که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم نقش مهمی دارند. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه‌ها ۴-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا
- نصف گریپ فروت، یا
- نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا

- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود:

- میوه های تازه یا آب میوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنید. بیشتر از میوه های تازه بجای آب میوه استفاده کنید، تا بتوانید از ارزش فیبر آنها بیشتر بهره ببرید.
- همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذارید تا با دیدن آن شما و خانواده تان تشویق به مصرف میوه شوید.
- صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنید.
- میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده را سعی کنید سریع مصرف کنید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.
- در هنگام خرید میوه هایی را خریداری کنید که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند.
- برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیرید و فراموش نکنید که ذائقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.
- تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنید. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت می باشد. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنید.
- میوه ها را قبل از مصرف بشوئید تا آلودگی ها از سطح آن پاک شود. بهتر است قبل از مصرف پوست میوه ها را جدا کنید.
- اگر پوست میوه را جدا کردید از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید زیرا ویتامین های آن به خصوص ویتامین C از بین می رود.
- آب میوه های طبیعی بخورید و از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، پرهیز کنید.
- در میان وعده می توانید از میوه های خشک استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که این میوه ها قند زیادی دارند.

گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) می باشد.

این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی می باشد و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.

یک واحد از یک گروه برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲,۵ درصد)، یا
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- یک چهارم لیوان کشک، یا
- ۲ لیوان دوغ، یا
- یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود:

- از شیر پاستوریزه شده کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده کنید.
- بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیر های ساده استفاده کنید

- از پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند ، استفاده کنید.
- از بستنی هایی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست . بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نکنید.
- حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵-۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.
- به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.
- بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده کنید، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- اگر شما بیماری " عدم تحمل لاکتوز " را دارید، شیر بدون لاکتوز و یا پنیر های سفت و ماست را مصرف نمایید.
- هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنید.
- ظرف شیر را تا هنگام مصرف بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنید.
- استفاده از استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد.

گروه گوشت و تخم مرغ:

این گروه منابع تامین کننده پروتئین می باشند. پروتئین ها به عنوان اجزای سازنده استخوان، ماهیچه، غضروف، پوست و خون عمل می کنند. آنها هم چنین به عنوان واحد های سازنده آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند.

این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است.

این گروه حاوی پروتئین ، آهن، روی و سایر مواد مغذی است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۳-۲ واحد است .

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت) ، یا
- دو عدد تخم مرغ

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود:

- پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید.
- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید.
- چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنید.
- اگر بخواهید گوشت یخ زده را آب پز کنید باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزید. اگر به هر دلیلی می خواهید گوشت از حالت یخ زده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.
- بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

- وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری می‌کنید اجازه ندهید که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.
- بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی آن‌ها را فوراً به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهید و از نگهداشتن آنها در دمای اتاق به مدت طولانی اجتناب کنید.
- ماهی و آبزیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند. حداقل هفته ای ۲ مرتبه از آن‌ها استفاده کنید.
- فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- هرگز گوشت را نیم پز رها نکنید.
- حتما در بسته بندی‌های محصولات گوشتی از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید که نسبت به رطوبت و هوا نفوذ ناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی می‌شوند که علاوه بر از دست دادن ویژگی‌های کیفی ارزش غذایی آن نیز کاهش پیدا می‌کند.
- کلسترول بد (LDL) خطر بیماری های عروق کرونری قلب را افزایش می دهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه شامل قسمتهای چرب گوشت گاو، بره و سوسیس و کالباس معمولی، هات داگ، گوشت امحا و احشا در صورت مصرف زیاد موجب افزایش کلسترول بد می شوند.

گروه حبوبات و مغز دانه ها:

- این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش می باشد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها و مغز دانه ها(گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ... می باشند
- پروتئین‌های گیاهی به طور معمول تمام اسید آمینه‌های ضروری را ندارند بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثل عدس پلو، لوبیاپلو، باقلاپلو، ماش پلو. بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.
- اندازه یک سهم (واحد):**
- نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
 - یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)
- در صورتی که حبوبات جایگزین گروه گوشت و تخم مرغ شود روزانه ۳-۲ واحد باید مصرف شود.
- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
 - بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخورید. اگر نوع بو داده آن را می خورید از نوع کم نمک آن استفاده کنید.
 - دانه های آفتابگردان، بادام، فندق غنی ترین منبع ویتامین E در این گروه می باشند. برای دریافت مقدار توصیه شده ی روزانه ویتامین E از مغز دانه ها و دانه های روغنی مصرف نمایید.

گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره).

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه قند ها و چربی ها باید رعایت شود:

- از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.
- از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود. از مصرف آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، اجتناب شود.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس و انواع پفک به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود.
- نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
- روغن های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید. آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.
- انواع شیرینی های چرب و خامه ای و نوشابه های گازدار و شیرین را محدود کنید.
- مصرف غذا های شور امکان ابتلا به پر فشار خونی را تشدید میکند اگر در خانواده خود سابقه این بیماری را دارید به این توصیه جدی تر عمل کنید.

رهنمودهای غذایی ایران

هر کشوری براساس الگوی غذایی مردم و مشکلات تغذیه ای شایع، از رهنمود های غذایی خود که حاوی پیام های کلیدی برای آموزش همگانی تغذیه و اصلاح الگوی مصرف غذایی می باشد استفاده می کند. رهنمود های غذایی ایران شامل ۱۳ پیام کلیدی است که با هدف اصلاح الگوی مصرف و کاهش عوامل خطر تغذیه ای بیماری های غیرواگیر تدوین شده است. این ۱۳ پیام عبارتند از:

1. برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (مثل روزانه ۴۰-۳۰ دقیقه پیاده روی) داشت:

- ۱- فراموش نکنید خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی عروقی و انواع سرطان ها در افرادی که دارای اضافه وزن و چاقی هستند بیشتر می باشد.
- ۲- در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنید.
- ۳- بین مقدار مصرف غذا و فعالیت بدنی تعادل برقرار کنید تا از افزایش وزن جلوگیری شود.
- ۴- پرخوری نکنید، چون باعث تجمع چربی در بدن و اضافه وزن و چاقی می شود.
- ۵- برای افزایش فعالیت بدنی:
 - الف- بیشتر از پله استفاده کنید
 - ب- خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کنید.
 - ج- یک رشته ورزشی را (هر چند ساده) در زندگی روزانه خود قرار دهید.
 - د- زمان نشستن (به خصوص نشستن جلوی تلویزیون، رایانه، میز کار و ...) را کم کنید.

۲. هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید:

- ۱- سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند
- ۲- فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی- عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.
- ۳- روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردن، اسفناج و ... مصرف کنید.
- ۴- از سبزی های نارنجی و قرمز رنگ مثل هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ... بیشتر مصرف کنید.
- ۵- سعی کنید از انواع مختلف سبزی ها در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

۳. هر روز ۳ بار میوه بخورید:

- ۱- میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند
- ۲- در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه مصرف کنید.
- ۳- از انواع میوه های زرد و نارنجی، و غیره (مانند زردآلو، خرمالو، و ...) بیشتر مصرف کنید.
- ۴- بیشتر از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید.

۴. حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را هفته ای ۳-۲ بار بخورید:

- ۱- حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.
- ۲- در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراک هایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخورید.
- ۳- بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا، پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و مصرف کنید.
- ۴- حبوبات جانشین مناسبی برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.

۵. هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید:

- ۱- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.
- ۲- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید.
- ۳- از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه استفاده کنید.
- ۴- از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید.
- ۵- شیر، ماست و پنیر خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید.

۶. برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید:

- ۱- اسید های چرب ترانس موجود در روغن ها و چربی ها باعث افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها می شوند.
- ۲- در هنگام انتخاب روغن ها به برجسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود آن روغن را انتخاب نکنید.
- ۳- به جای سرخ کردن غذا از روش های دیگر پخت مثل بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی استفاده کنید.
- ۴- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
- ۵- از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- ۶- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.
- ۷- روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- ۸- برای پخت غذا و درسالاد بهتراست از روغن زیتون استفاده کنید.

۷. در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید:

- ۱- انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین، آهن و روی قابل جذب هستند که برای افزایش سطح ایمنی و رشد و نمو مورد نیاز هستند.
- ۲- پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد جدا کنید.
- ۳- پیش از پختن گوشت مرغ و ماهی پوست آن را جدا کنید.
- ۴- به فرآورده های گوشتی مثل سوسیس و کالباس مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می شود که برای سلامتی زیان آورند. مصرف این غذاها را کاهش دهید.
- ۵- برای تامین پروتئین خود می توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید.

۸. مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها، را کم کنید:

- ۱- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها و نوشابه ها) را کاهش دهید.

- ۲- بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.
- ۳- به جای مصرف نوشابه های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه طبیعی و ... استفاده کنید.
- ۴- به یاد داشته باشید شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار (۳۵۵ میلی لیتر) معادل ۱۰ حبه قند یا تقریباً نصف یک نان تافتون است.

۹. برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید:

- ۱- مصرف تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.
- ۲- از انواع مغز دانه و آجیل ها بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
- ۳- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- ۴- نمک یددار تصفیه شده را در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- ۵- به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.

۱۰. در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید:

- ۱- آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.
- ۲- چای و قهوه را بدون اضافه کردن قند و شکر مصرف کنید.
- ۳- مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین را بشدت کم کنید.

۱۱. در انتخاب نان و غلات بهتر است از انواع کامل و سبوس دار استفاده کنید:

- ۱- بهتر است از نان های تهیه شده با آرد کامل و سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار ، جو کامل، گندم کامل و ... بیشتر استفاده کنید.
- ۲- برای افزایش ارزش غذایی برنج بهتر است آن را به صورت مخلوط با سبزی ها و حبوبات استفاده کنید.
- ۳- نان های تهیه شده از آرد کامل و انواع غلات تصفیه نشده دارای مقدار بیشتری فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند.
- ۴- برای خیساندن برنج از مقدار خیلی کم نمک استفاده کنید.

۱۲. برای آماده سازی و پختن درست غذا در منزل بترتیب زیر عمل کنید:

۱. نظافت: شستن دست ها و تمیز نگاهداشتن ظروف، چاقو، تخته های خرد کن و غیره
۲. جدانگهداشتن: جدا نگه داشتن گوشت خام، ماکیان و غذاهای دریایی از غذاهای آماده به مصرف مانند سالاد ها و گوشت پخته.
۳. نگهداشتن مواد غذایی پرخطر در یخچال سالم. مواد غذایی پرخطر عبارتند
 - گوشت ، مرغ ، ماهی
 - تخم مرغ و سایر مواد غذایی غنی از پروتئین

- فرآورده های شیری، سبزیجات، لوبیا، برنج و پاستای پخته شده
 - سس ها و غذاهای مایع، مثل آبگوشت
۴. پختن: آماده سازی و پختن مواد غذایی باروشهای (آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن، تنوری کردن) درست، در درجه حرارت مناسب و به مدت کافی (بوپزه مواد غذایی حیوانی همچون گوشت تکه، چرخ کرده، و غیره)

(۱) در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه نمایید.

رژیم غذایی وقتی خوب و سالم است که: تمام نیازهای فرد را برآورده سازد. این رژیم غذایی، یک رژیم با کفایت است. چگونه کفایت رژیمی را تأمین کنیم؟

تعادل: یعنی انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنیم، به گونه‌ای که مصرف زیاد یک ماده غذایی سبب حذف سایر مواد غذایی نشود. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه می‌تواند کمک کند.

تنوع: منظور از تنوع و گوناگونی، مصرف چندماده غذایی مختلف از گروههای غذایی است.

(۲) وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنید.

اضافه وزن و چاقی یکی از نگرانی‌های امروز جامعه ما است، زیرا می‌تواند خطر بیماریهایی مثل دیابت (مرض قند)، انواع سرطان و بیماریهای قلبی عروقی را بیشتر کند.

چگونگی وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنیم؟

وزن بدن در ارتباط با مقدار فعالیت بدنی و غذای مصرفی تنظیم می‌شود. برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار گردد.

دو راه مؤثر برای کنترل وزن

(۱) تنظیم برنامه غذایی براساس نیازهای بدنی افراد

(۲) انجام فعالیت بدنی منظم

(۳) دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.

فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جوی سبوس دار)، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند.

فیبر در بدن ما هضم نمی‌شود. ولی وجود آن در روده باعث بیشترکردن حرکات روده می‌شود. درعین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کم می‌کند. همچنین، موجب انبساط دیواره روده بزرگ می‌گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می‌شود. به دلایل فوق فیبر برای درمان و پیشگیری از دیابت، کلسترول بالای خون و سرطان روده بزرگ مفید می‌باشد.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

- ۱- تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.
- ۲- در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از انواع غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنید.
- ۳- انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه غذایی خود بگنجانید (حداقل ۳ واحد در روز)
- ۴- تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آبمیوه استفاده کنید.

۵- تا حد امکان مصرف سبزیهای نشاسته‌ای مثل سیب زمینی را محدود کنید و سیب زمینی را بصورت بخارپز، آب پز و یا تنوری استفاده کنید.

۶- هر روز سبزی‌های تازه و ضدعفونی شده را بصورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنید.

چند توصیه برای مصرف بیشتر فیبر غذایی:

سبزی بیشتری به سوپ، سالاد، خور و خوراک خود اضافه کنید.

حداقل یکبار در هفته یک وعده غذاهای گیاهی (تهیه شده با سبزی ها، غلات و حبوبات) میل کنید.

برای میان وعده‌ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم نمک، خشکبار و غلات سبوس دار استفاده کنید.

چند نمونه از غذاهای تهیه شده از مخلوط غلات، حبوبات و سبزی ها که مقدار فیبر یا لیاف گیاهی آنها بیشتر می‌باشد عبارتند از:

دلمه سبزی ها (دلمه بادنجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)

انواع چلوخورش مانند (خورش لوبیاسبز، بامیه، قورمه سبزی، کرفس) مشروط بر اینکه سبزی آنها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنید.

انواع آش

باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدس

انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلاپلو، لوبیا پلو، عدس پلو)

انواع پلوهای حاوی سبزی ها (دم پخت گوجه فرنگی، سبزی پلو، هویج پلو)

۴) مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از 2/5 درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.

شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن و کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها می‌باشند. این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان (مخصوصاً در زنان و دختران)، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماریهای قلبی عروقی مفید هستند.

چگونه مصرف شیر و لبنیات کم چرب خود را بیشتر کنیم؟

۱- هر روز ۲ تا ۳ لیوان ماست یا شیر بدون چربی یا کم چرب (یعنی کمتر از ۲/۵٪ چربی) مصرف کنید.

۲- دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می‌باشد.

۳- تا حد امکان از انواع پنیرهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید.

۴- برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیرساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنید.

برای جذب بهتر کلسیم موجود در شیر و لبنیات، علاوه بر مصرف انواع کم چرب، از نوع کم نمک آن‌ها استفاده کنید. در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و فرآورده‌های آن مانند شیر برنج، فرنی، آش ماست، آش کشک و ... بگنجانید.

۵) مصرف چرب و روغن خود را تا حد امکان کم کنید.

روغن‌های جامد چیست؟

روغن‌های نباتی جامد و روغن‌های حیوانی که در دمای معمولی بیشتر به شکل جامد هستند شامل چربی‌های حیوانی، پیه و روغن بعضی از مواد گیاهی مانند روغن نخل، روغن نارگیل و کره کاکائو می‌باشند. این روغن‌ها باعث افزایش کلسترول بد در خون می‌گردد.

روغن‌های مایع چیست؟

این نوع روغن‌ها در دمای معمولی اغلب به شکل مایع هستند روغن‌های مایع در دانه سویا، مغز دانه‌ها (گردو، بادام و پسته) و روغن‌های گیاهی (آفتاب گردان، زیتون، ذرت و ...) یافت می‌شود. این نوع روغن برعکس روغن جامد، باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می‌گردد.

امگا ۳ یکی از انواع چربی‌های غیراشباع است که در بدن ما ساخته نمی‌شود، بنابراین جزو چربی‌های ضروری برای بدن است.

امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشارخون می‌شود و ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

امگا ۳ در انواع ماهی مانند تن، آزاد، ساردین و تخم مرغ و در مغزهایی مانند گردو فراوان یافت می‌شود.

چگونه مصرف چربی و روغن خود را اصلاح کنیم؟

برای طعم دادن به سالاد از چاشنی‌هایی مانند آبلیمو، سرکه و روغن زیتون به عنوان سس سالاد استفاده کنید و از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز و هزارجریه تا حد امکان اجتناب کنید.

برای پخت غذا، می‌توانید روغن زیتون و سایر روغن‌های مایع خوراکی را به جای روغن‌های حیوانی یا روغن‌های جامد استفاده کنید.

هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می‌توان برای سرخ کردن استفاده کرد.

از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می‌توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

روغن جامد هیدروژنه حاوی چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان را افزایش می‌دهد.

چگونه مصرف چربی و روغن خود را اصلاح کنیم؟

شیر و لبنیات را از نوع کم چرب مصرف کنید.

در صورت مصرف انواع گوشت (سفید یا قرمز) تمام چربی‌ها قابل رویت آنرا قبل از طبخ جدا کنید و دور بریزید.

چربی گوشت پخته را دور بریزید.

برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، می‌توانید به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.

از مصرف چیپس و سیب زمینی سرخ کرده خودداری کنید و سیب زمینی را به صورت پخته، آب پز و یا تنوری مصرف کنید.

برای پختن غذاها بیشتر از روشهای بخارپز و آب پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید. تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود. حداکثر هفته‌ای سه عدد تخم مرغ (بصورت کامل یا استفاده شده در کوکو و شامی) بخورید.

تغذیه کودکان زیر ۵ سال

مراقبت تغذیه‌ای کودکان (زیر ۵ سال)

انتظار می رود پس از مطالعه این فصل فراگیران :

۱. نیازهای تغذیه‌ای کودکان زیر ۶ ماه، ۶ تا ۱۲ ماه، سال دوم زندگی و ۳ تا ۵ سالگی را شرح دهند.
۲. مزایای شیر مادر و نشانه‌های کفایت شیر مادر را بیان کنند.
۳. شروع و نحوه‌ی تغذیه تکمیلی و روش مقوی و مغذی کردن غذای کودک را شرح دهند.
۴. برنامه غذایی کودک با استفاده از گروه‌های غذایی را بیان کنند.
۵. توصیه‌های تغذیه‌ای لازم برای کودکان دچار اختلال رشد، اضافه وزن و چاق را شرح دهند.

تغذیه در ۶ ماه اول زندگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی برای رشد و تکامل کودک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر، کودک نیاز به مصرف هیچ گونه ماده غذایی و حتی آب ندارد. البته مصرف قطره مولتی ویتامین و یا A+D ضروری است (از روز سوم تا ۵ تولد همزمان با غربالگری هیپوتیروئیدی تا پایان دو سالگی روزانه ۲۵ قطره) و در شرایط بیماری مثل اسهال، مصرف دارو و یا ORS اشکالی ندارد.

در ۶ ماه اول زندگی شیر مادر به تنهایی برای تغذیه کودک کافی است زیرا:

- با توجه به رشد فزاینده کودک تمام نیازهای غذایی را تامین می کند
- بهترین و کامل ترین غذا، با آلرژی کمتر در مقایسه با شیر مصنوعی است.
- حاوی آنتی بادی‌های ضد باکتری و ویروسی، شامل تیترا بالای Siga است.
- رشد ویروس اورپون، آنفلونزا، واکسینا (آبله) رتاویروس و ویروس انسفالیت B ژاپنی، توسط ماده‌ای در شیر مادر مهار می شوند.
- ماکروفاژ موجود در شیر انسان (کلستروم و شیر رسیده) باعث سنتز کمپلمان، لیزوزیم و لاکتوفیرین می شود.

- شیر مـمـادر منبع لاکتوفیرین است که یک پروتئین متصل به آهن (Iron-binding whey protein) است و تقریباً بطور طبیعی یک سوم آن با آهن اشباع می شود و اثر مهاری بر رشد E-coli در روده دارد.
 - مدفوع شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند PH کمتری نسبت به مدفوع کودکانی دارد که با شیر گاو تغذیه می شوند.
 - لیپاز نمک های صفراوی شیر مادر ژیرادیا لامبلیا و آنتامباهیستولتیکا را می کشد.
- برخی از مزایای شیر مادر در جدول ۱ شرح داده شده است:

جدول ۱: مزایای شیر مادر

مزایای برای نوزاد	مزایای برای مادر
- کاملترین غذاست	- تقویت رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد
- هضم آسان	- تاخیر در حاملگی مجدد
- محافظت از شیرخوار در برابر ابتلا به عفونت ها	- کمک به اقتصاد خانواده
- افزایش هوش کودکان	- تضمین سلامت مادر
- رشد بهتر	
- بهبود سریع بیماری ها	
- کاهش بروز حساسیت	
- پیشگیری از برخی از بیماری های مزمن مانند بروز چاقی، دیابت، فشارخون در بزرگسالی	

نشانه های کفایت شیر مادر

- خواب راحت برای ۲ تا ۴ ساعت بعد از شیر خوردن
 - افزایش وزن مطلوب شیر خوار بر اساس منحنی رشد
 - دفع ادرار ۶ تا ۸ بار به صورت کهنه کاملاً خیس در ۲۴ ساعت (در صورتی که شیرخوار به جز شیر مادر مایعات دیگری مصرف نکند).
 - دفع مدفوع ۲ تا ۵ بار در روز که البته با افزایش سن شیرخوار تعداد دفعات دفع مدفوع کاهش می یابد.
 - شادابی پوست، هوشیاری و سلامت ظاهری شیرخوار
- اگر شیرخواری هر دو پستان را تخلیه کند ولی به خواب نرود یا خوابش بسیار سبک باشد و بعد از چند دقیقه بیدار شود و کمتر از حد طبیعی وزن بگیرد نشانه کمبود شیر است.

نکات مهم درباره تغذیه با شیر مادر

- باید بلافاصله بعد از تولد، تغذیه با شیر مادر آغاز شود و حتماً "شیر آغوز (ماک و یا کلوستروم) به او داده شود.
- ابتدا شیر کم است، ولی مکیدن پستان مادر توسط نوزاد باعث زیاد شدن آن می شود.
- تغذیه با شیر مادر در هر ساعت از شب یا روز که شیرخوار احساس گرسنگی یا نیاز کند، باید انجام شود.
- به شیرخواری که شیر مادر می خورد نباید شیر بطری داده شود، زیرا باعث کم شدن شیر مادر می شود. اگر کودک گریه می کند باید پستان بیشتر به دهان او گذاشته شود.
- در زمان شیر دادن، مادر باید از قرص ضد بارداری مخصوص این دوران استفاده کند و اگر حامله شد، نباید شیردادن را قطع کند. بهتر است تا پایان دوره شیردهی حامله نشود.
- بهترین کار برای این که بفهمیم کودک به اندازه کافی شیر می خورد، اندازه گیری رشد او است. با وزن کردن منظم کودک به رشد او پی می بریم.
- کودکی که شیر کافی نمی خورد مقدار ادرارش کم می شود. (کمتر از ۶ بار در روز)
- نوزاد در روزهای اول پس از تولد به طور طبیعی کمی وزن از دست می دهد و نباید آن را به کمبود شیر مادر نسبت داد.
- مدفوع شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیر غیر مادر می خورند و این نوع دفع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه کرد.
- مکیدن پستان بستگی به توان و نیاز شیرخوار دارد و در اوایل هر پستان را ۱۵-۱۰ دقیقه می مکد.
- ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می کند و همچنین چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیر کمتر است و سپس میزان آن به تدریج بیشتر می شود. این تغییرها کمک بزرگی به سیر نگه داشتن شیرخوار می کند.

خطرهای تغذیه مصنوعی

- اختلال در پیوند عاطفی مادر و کودک
- افزایش تحمل نکردن غذا و ابتلا به حساسیت
- ابتلا بیشتر به عفونت های تنفسی و بیماری های اسهالی
- افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری ها مانند فشارخون و ...
- اسهال های مزمن
- چاقی
- سوء تغذیه و کمبود ویتامین A
- بهره هوشی کمتر
- افزایش احتمال مرگ ومیر
- افزایش خطر ابتلا به کم خونی، سرطان پستان و تخمدان

- احتمال حاملگی زودرس

توجه: جهت مطالعه بیشتر در مورد روش های صحیح شیردهی ، دو شیدن و ذخیره کردن شیرمادر ، بیماری های مادر و شیردهی ، مصرف دارو در دوران شیردهی و بسیاری مطالب دیگر به کتاب " مجموعه آموز شی ترویج تغذیه با شیرمادر" از انتشارات انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر ، سال ۱۳۸۸ مراجعه شود.

تغذیه کودک ۱۲- ۶ ماهه

شیر مادر تا پایان شش ماهگی به تنهایی و بدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیرخوار کافی است. بعد از شش ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار فقط با شیر برآورده نمی شود و باید علاوه بر شیر، غذاهای نیمه جامد را نیز برای او شروع کرد. مناسب ترین غذاها برای تغذیه تکمیلی، غذاهایی هستند که:

- مقوی و مغذی باشند.
- متناسب با سن کودک تغییر کند.
- تازه و بدون آلودگی باشند و پاکیزه و بهداشتی تهیه شوند.
- مواد اولیه آن در دسترس بوده و امکان تهیه آن برای خانواده وجود داشته باشد.

بهترین سن برای شروع غذاهای کمکی

هفته اول ماه هفتم تولد کودک، سن شروع تغذیه تکمیلی است، ولی چنانچه بین ۴ تا ۶ ماهگی با وجود تلاش والدین و کارکنان بهداشتی منحنی رشد کودک نشان دهنده رشد نامناسب کودک باشد، می توان غذای کمکی را شروع کرد.

توصیه های کلی

- مواد غذایی را چه از نظر مقدار و چه از نظر نوع، تدریجا" به رژیم غذایی شیرخوار اضافه کنید.
- از یک نوع غذای ساده شروع شود و کم کم مخلوطی از چند نوع غذا به کودک داده شود.
- از مقدار کم شروع و به تدریج بر مقدار آن افزوده شود.
- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۵ تا ۷ روز فاصله در نظر گرفته شود.
- اولین غذایی که به کودک داده می شود، باید کمی غلیظ تر از شیر تهیه شود و سپس به تدریج غذاهای نیمه جامد و جامد داده شود.
- غذاها با قاشق و مایعات با لیوان به شیرخوار داده شود.
- هنگام دادن غذاهای نیمه جامد و جامد، شیرخوار در وضعیت نشسته قرار گیرد.

- غذای شیرخوار به مقدار کم و برای یک وعده تهیه گردد.
 - در صورت باقی ماندن غذا، می توان آن را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگه داری نمود. در غیر این صورت آن را باید در فریزر گذاشت.
 - غذای نگه داری شده فقط به مقدار مصرف یک وعده کاملاً " داغ گردد و پس از خنک کردن به کودک داده شود
 - تا یک سالگی به غذای کودک نمک اضافه نگردد ولی پس از یک سالگی کمی نمک (نمک یددار تصفیه شده) به غذای شیر خوار می توان اضافه نمود.
 - سبزی ها قبل از مصرف کاملاً " شسته و بلافاصله پس از خرد کردن به غذا اضافه گردد.
 - مصرف حتی مقدار کمی گوشت در سوپ کودک، ارزش غذایی را افزایش می دهد، بدین منظور هر نوع گوشت مانند گو سفند، گوساله، مرغ و ماهی که در دسترس خانواده است مصرف گردد.
 - در دستور تهیه بعضی از غذاها مقداری کره یا روغن به هنگام طبخ و مقداری دیگر به هنگام غذا دادن به کودک اضافه شود. (مصرف روغن مایع بهتر از روغن جامد است)
 - در مورد کودکانی که روند رشدشان خیلی بیشتر از طبیعی است، مقدار مصرف روغن یا کره را در غذای کودک کمتر گردیده و برعکس اگر کودک تاخیر رشد دارد کمی بیشتر روغن یا کره به غذای او اضافه گردد.
- ترتیب دادن غذاهای کمکی به شیرخوار بسیار مهم است و باید از هفته اول ماه هفتم تولد مرحله به مرحله غذاهای خاصی را به شیرخوار داد .**

خطرات دیر شروع کردن غذای کمکی

- کندی یا توقف رشد کودک
- مشکل پذیرش غذا توسط کودک (در صورت تاخیر در شروع غذای کمکی، شیرخوار معمولاً" از ۹ ماهگی به بعد تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و امتحان کردن مزه و طعم های جدید از دست می دهد)
- به تعویق افتادن عمل جویدن در کودک

ویژگی های غذای کمکی

غذای کمکی مناسب دارای ویژگی های زیر است:

- تمیز و بهداشتی تهیه شود.
- قوام آن متناسب با سن کودک تغییر کند.
- مقوی و مغذی باشد.
- تازه تهیه شود.

- مواد اولیه آن در دسترس بوده و امکان تهیه آن برای خانواده وجود داشته باشد.

سن شروع غذاهای کمکی

هفته اول ماه هفتم تولد کودک، سن شروع تغذیه تکمیلی است، ولی چنانچه بین ۴ تا ۶ ماهگی با وجود تلاش والدین و کارکنان بهداشتی منحنی رشد کودک نشان دهنده رشد نامناسب کودک باشد، می توان غذای کمکی را شروع کرد.

توصیه های کلی

- در دوره تغذیه تکمیلی باید توجه داشت که شیرمادر غذای اصلی است و غذای کمکی بعد از تغذیه با شیر مادر به کودک داده شود.

- مواد غذایی چه از نظر مقدار و چه از نظر نوع، تدریجاً به رژیم غذایی شیرخوار اضافه شود.

- از یک نوع غذای ساده شروع شود و کم کم مخلوطی از چند نوع غذا به کودک داده شود.

- از مقدار کم شروع و به تدریج بر مقدار آن افزوده شود.

- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۱ تا ۳ روز فاصله در نظر گرفته شود تا اگر به یک ماده غذایی آلرژی داشت مشخص شود.

- اولین غذایی که به کودک داده می شود، باید کمی غلیظ تر از شیر تهیه شود و سپس به تدریج غذاهای نیمه جامد و جامد داده شود.

- غذاها با قاشق و مایعات با لیوان به شیرخوار داده شود.

- هنگام دادن غذاهای نیمه جامد و جامد، شیرخوار در وضعیت نشسته قرار گیرد.

- در صورت باقی ماندن غذا، می توان آن را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگه داری نمود. در غیر این صورت آن را باید در فریزر گذاشت.

- غذای نگه داری شده فقط به مقدار مصرف یک وعده کاملاً " داغ گردد و پس از خنک کردن به کودک داده شود.

- تا یک سالگی به غذای کودک نمک اضافه نگردد ولی پس از یک سالگی کمی نمک (نمک یددار تصفیه شده) به غذای شیر خوار می توان اضافه نمود.

- سبزی ها قبل از مصرف کاملاً " شسته و بلافاصله پس از خرد کردن به غذا اضافه گردد.

- برای تهیه غذای کمکی توصیه می شود به تدریج از همه گروه های غذایی شامل نان و غلات، گوشت ، تخم مرغ و حبوبات ، سبزی ها ، میوه ها و شیر و لبنیات استفاده شود.

- غذای شیرخوار به مقدار کم و برای یک وعده تهیه شود.

- در مورد کودکانی که روند رشدشان خیلی بیشتر از طبیعی است، مقدار مصرف روغن مایع یا کره را در غذای کودک کمتر گردیده و برعکس اگر کودک تاخیر رشد دارد کمی بیشتر روغن مایع یا کره به غذای او اضافه گردد.
- هم زمان با شروع تغذیه تکمیلی قطره آهن به میزان یک میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک در روز (حداکثر ۱۵ میلی گرم آهن المنتال خالص در روز) تقریباً معادل ۱۵ قطره آهن روزانه بر اساس دستور عمل وزارتتی به کودک داده شود.

نحوه شروع و ادامه غذای کمکی

ماه هفتم: در هفته اول فرنی آرد برنج یکی از بهترین غذاهایی است که می توان از یکبار در روز به اندازه ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری شروع کرد و به تدریج بر مقدار آن، متناسب با اشتهای کودک افزود به طوری که بعد از روز سوم تا هفتم به ۵ تا ۱۰ قاشق مرباخوری برسد. علاوه بر فرنی ، می توان شیر برنج و حریره بادام نیز به کودک داد. در هفته دوم ماه هفتم می توان برای کودک سوپ حاوی برنج و گوشت کاملاً پخته و له شده (ماهیچه گوسفند، سینه یا ران مرغ یا گوشت چرخ کرده) تهیه کرد. یکی دو روز پس از تهیه سوپ برنج و گوشت می توان سبزی هایی مانند سیب زمینی ، هویج ، جعفری و گشنیز را به سوپ اضافه نمود. بهتر است سبزی ها را تک تک و به مرور به سوپ اضافه کرد. شروع سوپ هم با یک تا دو قاشق مرباخوری است که در وعده ظهر به کودک داده می شود و به تدریج مقدار آن بسته به میل شیرخوار بیشتر می شود قابل ذکر است که در تهیه سوپ کودک نباید نمک یا شکر اضافه شود در هفته های سوم و چهارم می توان پوره سیب زمینی یا هویج کاملاً پخته شده و نرم (اضافه کردن کمی شیر مادر یا شیر پاستوریزه ، کره یا روغن مایع) را به کودک داد.

ماه هشتم: در این ماه می توان علاوه بر غذاهایی که تاکنون به کودک داده شده از زرده تخم مرغ کاملاً آب پز و کاملاً پخته شده استفاده نمود. برای معرفی زرده تخم مرغ به کودک ، ابتدا باید به اندازه یک قاشق چایخوری از زرده تخم مرغ که در آب یا شیر له شده به کودک داد و به تدریج مقدار آن را افزایش داد تا در طول یک هفته تا ده روز به یک زرده کامل برسد . سپس می توان یک روز در میان یک زرده کامل یا هر روز نصف زرده تخم مرغ به کودک داد. استفاده از سفیده تخم مرغ تا یک سالگی توصیه نمی شود . از اواسط ماه هشتم می توان حبوبات سهل الهضم مانند عدس و ماش را در تهیه سوپ کودک اضافه نمود. از اواسط ماه هشتم می توان میوه های رسیده و نرم مانند سیب ، گلابی ، طالبی و موز را در برنامه غذایی کودک گنجانند . آب میوه را باید از ۳ قاشق مرباخوری در روز شروع و تدریجاً به مقدار آن افزود تا به ۶ تا ۱۲ قاشق مرباخوری (۳۰ تا ۶۰ میلی لیتر) برسد. از اواخر ۸ ماهگی تکه های نان یا بیسکویت هم می توان به دست کودک داد. از اواخر ۸ ماهگی به بعد کودک می تواند مواد غذایی را با انگشت خود بردارد و به دهان ببرد. بنابراین می توان تکه های کوچکی از هویج، سیب زمینی و تکه های

گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی که کاملاً پخته شده و با پشت قاشق له شده و تکه‌هایی از میوه‌های رسیده و سالم فصل مانند سیب، هلو، گلابی و موز را به کودک داد. در این ماه می‌توان به کودک ماست، پنیر پاستوریزه کم نمک و خرما نیز داد. در ماه هشتم سه بار در روز می‌توان به کودک غذا داد و در صورت تمایل کودک یک یا دو میان وعده هم به او داد.

ماه های نهم و دهم: در این سنین می‌توان به کودکان غذاهایی با غلظت بیشتر مانند کته و حلیم را معرفی کرد. در این سنین کودکان می‌توانند مایعات را با استفاده از هر دو دست خود از لیوان های دسته دار نشکن بنوشند. در این ماه ها می‌توان ماکارونی، رشته فرنگی و سایر حبوبات (به جز نخود و لپه) را به برنامه غذایی کودک اضافه نمود. به کودک باید ۳ تا ۴ وعده غذا در روز داد و در صورت تمایل کودک یک یا دو میان وعده هم به برنامه غذایی کودک اضافه شود.

ماه های یازدهم و دوازدهم: در این ماهها می‌توان انواع کته ها، پلوه‌ها، و خوراک ها را در برنامه غذایی کودک گنجانده. تعداد دفعات تغذیه مانند دو ماه گذشته ۳ تا ۴ بار همراه با یک یا دو میان وعده است.

توجه: مصرف انواع توت (توت فرنگی، توت سفید، شاه توت، تمشک)، سفیده تخم مرغ، شکلات، بادام زمینی، خربزه، کیوی، گیلان و آلبالو به دلیل ایجاد حساسیت و هم چنین مصرف عسل در سال اول زندگی به دلیل احتمال آلودگی با کلستریدیوم بوتولینوم توصیه نمی‌شود.

مقوی و مغذی سازی غذای کودک

مقوی کردن غذا یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که انرژی آن را بیشتر کند.

مغذی کردن غذا یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که پروتئین، ویتامین و املاح آن را بیشتر کند.

موادی که انرژی غذا را بیشتر می‌کنند:

روغن ها دارای انرژی هستند و افزودن مقدار کمی روغن مایع به غذای کودک به خصوص کودکی که آهسته رشد می‌کند توصیه می‌شود چون:

- انرژی روغن نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر است (هر گرم روغن حدود ۹ کیلو کالری و هر گرم قند و شکر ۴ کیلو کالری دارد).
- چربی ها مثل کره، روغن زیتون، بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی غذا را بیشتر می‌کنند.
- روغن باعث بهبود طعم و نیز نرم شدن غذا می‌شود و خوردن آن را برای شیرخوار راحت تر می‌کند.
- قند و شکر اگر چه انرژی زا هستند ولی مصرف آن برای شیرخوار زیر یک سال توصیه نمی‌شود چون ذائقه او به طعم شیرین عادت می‌کند و زمینه برای بروز مشکلاتی مثل چاقی در بزرگسالی فراهم می‌شود.
- توجه: روغن مصرفی در غذای کودک از نوع روغن مایع باشد.

موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را بیشتر می کند؛

- در صورت امکان کمی گوشت گوسفند یا گوشت مرغ به غذای شیرخوار اضافه شود.
- انواع حبوبات مانند لوبیا، عدس که کاملاً پخته شده را بعد از ماه هشتم به غذای شیرخوار می توان اضافه نمود.
- به غذای شیرخوار تخم مرغ اضافه شود، مثلاً "تخم مرغ کاملاً پخته شده را می توان داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد و یا می توان آن را با کمی شیر مخلوط و نرم کرده و به شیرخوار داد (تا قبل از یک سالگی از دادن سفیده تخم مرغ خودداری شود).

موادی که ویتامین ها (مانند ویتامین A و C) و املاح (مانند آهن، روی و کلسیم) غذا را بیشتر می کنند؛

- انواع سبزی های مانند جعفری، شوید، گشنیز که دارای ویتامین A و C و آهن هستند به غذای شیرخوار اضافه شود.
- از انواع سبزی های زرد و نارنجی رنگ مانند کدو حلوايي و هویج که دارای ویتامین A هستند در غذای شیرخوار استفاده شود.
- غلات و حبوبات جوانه زده دارای انرژی، پروتئین، ویتامین و املاح هستند. می توان ابتدا گندم، ماش یا عدس جوانه زده را تهیه و پودر نمود و آن را در یک ظرف در بسته در یخچال نگهداری کرد و هر بار ۱ قاشق مرباخوری به غذای کودک اضافه نمود.
- از پودر انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته (به استثنای بادام زمینی) می توان برای کودکان بزرگ تر از ۹ ماه استفاده نمود.

یادآوری های لازم

- بعد از شروع غذای کمکی، به کودک آب جوشیده سرد شده داده شود.
- قبل از یک سالگی، شکر، نمک و ادویه به غذای کودک اضافه نگردد.
- برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان ها، توصیه می شود قطره آهن را در عقب دهان شیرخوار چکاند و یا بعد از مصرف، مقداری آب به او داد و دندان های کودک را با یک پارچه نرم تمیز پاک کرد.
- به ساعت های خواب و استراحت کودکان توجه گردد.
- به کودک مبتلا به اسهال و یا هر نوع بیماری عفونی دیگر، غذا را در دفعات بیشتر و حجم کمتر داده شود.

تغذیه کودک ۵-۱ ساله

شیرخواران از یک سالگی به بعد، علاوه بر غذاهایی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد گرفته اند، باید از غذای سفره خانواده نیز استفاده کنند. این کودکان رشد سریع دارند و مقاومت کافی در مقابل بسیاری از بیماری ها را هم ندارند و دندان هایشان نیز کامل نشده است. بنابراین باید در غذا دادن به آن ها، دو شرط اساسی زیر را رعایت کرد:

- غذا کم حجم، پراثری و زود هضم باشد.
 - به دفعات زیاد در اختیار آنان قرار داده شود.
- علاوه بر این، میزان رشد و فعالیت کودکان در سنین یک تا دو سالگی با کودکان سه ساله و بیشتر با هم فرق دارد و باید هنگام تغذیه آنان، این موضوع را نیز در نظر گرفت.

الف. تغذیه کودک یک تا دو سال

همان طور که گفته شد، این کودک رشد سریع و فعالیت زیاد دارد و در نتیجه به غذای بیشتر نیاز دارد. ولی از سوی دیگر حجم معده اش کم و دندان هایش نیز کامل نیست، لذا لازم است در تغذیه او به نکات زیر توجه کنید:

- روزانه علاوه بر استفاده از شیر مادر، ۳ وعده غذا و دو میان وعده به او داده شود.
- غلاتی که کودک قدرت جویدن آن ها را دارد مانند برنج به صورت کته های مختلف مخلوط با سبزی ها، حبوبات و گوشت های نرم به او داده شود.
- اگر کودک مبتلا به یبوست است در تهیه سوپ او، علاوه بر سبزی ها (سیب زمینی، هویج، کدو، فلفل سبز، سبزی های برگه و ...) از برگه هلو، زردآلو و آلو به مقدار کم استفاده شود.
- غذای کودک تمیز و کاملاً پخته تهیه شود و پس از خنک کردن به او داده شود.
- باقیمانده غذا را در یخچال و یا فریزر نگه داری شود.
- به کودک کمک شود خودش غذا بخورد و اطمینان حاصل گردد که فقط آب خورش و آب گوشت را نخورد.
- قبل از این که فلفل، ادویه و یا چاشنی های تند به غذای اضافه شود، غذای او برداشته شود.
- اگر سرعت رشد کودک مطلوب نیست به غذای کودک کمی روغن مایع یا کره اضافه گردد تا مقوی تر شود.
- در هنگام دادن گوشت، مرغ یا ماهی به کودک، آن را تکه تکه کرده و استخوان ها و تیغ های آن گرفته شود.
- مایعات همیشه با قاشق یا فنجان به او داده شود.
- به دلیل کوچک بودن معده کودک، باید توجه نمود تا با مقدار زیاد آب میوه یا خود میوه آن را پر نکرد.

- از دادن مواد غذایی بی ارزش مانند پفک ، چیپس، نوشابه و ... به کودک خودداری شود و از میان وعده غذایی سالم مانند شیر ، بیسکویت ساده ،میوه ، فرنی ، شیر برنج استفاده شود.
- مصرف مکمل های ویتامین های A و D و قطره در سال دوم نیز باید بر اساس دستور عمل تداوم داشته باشد.

نحوه از شیر گرفتن کودک:

اصولاً "بهتر است کودک را به تدریج از شیر بگیریید بدین ترتیب ابتدا شیردهی در صبح را قطع کنید و پس از یک یا دو هفته شیردهی در طول بعد از ظهر و سرانجام در هنگام شب قطع کنید و زمانی که کودک تمایل به شیر خوردن دارد او را به زور از خود دور نکنید زیرا ممکن است کودک عصبی و ناراحت شود.

تغذیه کودک ۳ تا ۵ سال

بعد از دو سالگی با آهسته شدن رشد، اشتهای کودک هم کاهش می یابد. بنابراین با توجه به روند رشد کودک تقاضا برای دریافت غذا نیز تغییر می کند. هر چند میزان دریافت انرژی از یک غذا تا غذای دیگر متفاوت است اما کل غذای دریافتی روزانه کودک ثابت است. کودک در یک سالگی به ۱۰۰۰ کیلو کالری و در ۳ سالگی به ۱۳۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد البته نیاز به انرژی کودکان براساس میزان فعالیت فیزیکی آن ها متفاوت است.

برنامه غذایی کودک

در برنامه غذایی کودک باید از ۵ گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت و جایگزین های آن استفاده شود.

انرژی:

کودک برای رشد، بازی و سایر فعالیت های فیزیکی، مقابله در برابر بیماری های عفونی نیاز به انرژی دارد که مصلحتاً مواد قندی، نشاسته ای (نان، برنج و ...) و چربی ها (کره و روغن) می توان آن را تامین نمود. کودکانی که عادت به بازی و فعالیت زیاد دارند، نیازشان به انرژی بیش از کودکانی است که تحرک کمتری دارند. همچنین کودک پس از بیماری

برای جبران وزن از دست رفته نیاز به انرژی بیشتری دارد و باید با یک وعده غذایی اضافی کالری دریافتی او از برنامه غذایی روزانه افزایش یابد.

پروتئین:

کودک در حال رشد است و برای ساخت و نگهداری ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و سایر بافت‌های بدن و مقاومت در برابر عوامل بیماری‌زا نیاز به پروتئین دارد که می‌تواند با مصرف منابع پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز و سفید، شیر، ماست، پنیر و تخم مرغ و یا پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات و غلات (خوراک لوبیا با نان، ماکارونی با پنیر، عدس پلو، ماش پلو، شیر برنج، سوپ با شیر) نیاز خود را برآورده نماید

ویتامین‌ها و املاح:

کودک در این سنین جهت حفظ سلامتی و افزایش مقاومت در برابر عفونت‌ها نیاز به ویتامین‌ها و املاح مختلف دارد و با مصرف روزانه منابع غذایی حاوی آن‌ها می‌تواند نیازهای خود را تامین کند مانند ویتامین A (که در مواد غذایی مانند کره، شیر و لبنیات، زرده تخم مرغ، جگر، میوه‌های زرد و نارنجی مثل زردآلو، طالبی، هلو، سبزی‌های سبز و زرد مانند هویج، کدو حلواپی، اسفناج و جعفری وجود دارد)، ویتامین C (در همه سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد) و از منابع غذایی غنی آن می‌توان به مرکبات، گوجه فرنگی، جعفری و کلم، گل کلم و فلفل دلمه‌ای اشاره نمود. کلسیم و فسفر در غذاهایی مانند شیر، ماست، پنیر، بستنی و کشک وجود دارد. ویتامین D از طریق قرار دادن دست و پا و صورت کودک به طور روزانه ۱۰ دقیقه در برابر نور مستقیم خورشید تامین می‌شود و از منابع غذایی خوب آهن می‌توان انواع گوشت قرمز و سفید (مرغ و ماهی)، انواع حبوبات مانند لوبیا، عدس، انواع خشکبار مثل برگه‌ها، توت خشک، انجیر خشک، کشمش و خرما و سبزی‌های سبز تیره مانند برگ چغندر، برگ‌های تیره رنگ کاهو و جعفری را نام برد.

برنامه غذایی کودک

در برنامه غذایی کودک باید از ۶ گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی) و گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات استفاده شود.

تعداد واحد پیشنهادی هر یک از گروه های غذایی در تامین نیازهای غذایی کودکان		
گروه های غذایی	۲-۳ سال	۴-۶ سال
نان و غلات	۴	۶
شیر و لبنیات	۲	۲
گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها	۱	۲
سبزی ها	۲	۳
میوه ها	۱	۲
متفرقه (روغن و کره)	مصرف روزانه ۲-۳ قاشق مرباخوری روغن مایع و یا کره محدودیت مصرف نمک ، شیرینی و فندهای ساده	

اندازه واحد (سهم) هر یک از گروه های غذایی اصلی در تنظیم برنامه غذایی کودکان ۲ تا ۶ ساله

اندازه واحد	گروه غذایی
نان و غلات	
۳۰ گرم = یک کف دست بدون انگشت نان سنگک، بربری یا ۴ کف دست نان لواش	نان
نصف لیوان پخته در حدود ۵ قاشق غذا خوری	برنج
نصف لیوان پخته در حدود ۵ قاشق غذا خوری	ماکارونی
۳ عدد کوچک	بیسکوئیت ساده
سبزی ها	
یک لیوان	سبزی های خام
نصف لیوان	سبزی های پخته
میوه ها	
۱ عدد متوسط	سیب

۱ عدد متوسط	پرتقال
۱ عدد کوچک	موز
۲ قاشق غذاخوری	میوه های خشک شده
سه چهارم لیوان	آب میوه طبیعی
شیر و لبنیات	
۱ لیوان	شیر
۳۵ گرم معادل یک و نیم قوطی کبریت	پنیر
سه چهارم لیوان	ماست
گوشت و جانشین های ان	
۶۰ گرم معادل ۲ قوطی کبریت	گوشت سفید یا قرمز کم چربی
۲ عدد	تخم مرغ
نصف لیوان	لوبیا، نخود و عدس پخته
۴ قاشق غذاخوری	مغزها(گردو، پسته، بادام ...)

میان وعده های غذایی چه نقشی در سلامت کودکان زیر پنج سال دارند؟

به دلیل شکل گیری عادات غذایی در سنین پائین، از همین زمان باید مواد غذایی سالم را در اختیار کودک قرار داد و به تامین مواد مغذی مورد نیاز او در وعده های اصلی و میان وعده های غذایی توجه نمود. استفاده از یک میان وعده با ارزش غذایی مناسب نظیر شیر، میوه و خرما در برنامه غذایی کودک موجب رشد جسمی و مغزی او می گردد. در حالیکه مصرف تنقلات غذایی کم ارزش به عنوان میان وعده موجب کاهش دریافت مواد مغذی مورد لازم از جمله پروتئین، ویتامین و املاح گردیده و زمینه را برای تاخیر رشد کودک مساعد می کند.

از سوی دیگر مصرف تنقلات تجارتي کم ارزش به دلیل زیادی نمک، چربی و شکر موجب ایجاد بیماری های قلبی - عروقی؛ چاقی؛ پرفشاری خون، پوکی استخوان و افزایش کلسترول خون در دوران بزرگسالی می شوند. به علاوه این گونه تنقلات دارای

افزودنیهای رنگی ، نگهدارنده ها و طعم دهنده های مصنوعی هستند که مصرف بی رویه آنان موجب پرتحرکی کودکان می گردد

جایگاه و اهمیت میان وعده غذایی در برنامه غذایی کودکان چیست؟

میان وعده غذای مختصری است که بین دو وعده غذای اصلی به کودک داده می شود. از آنجایی که معده کودک کوچک است ولی نیاز او به انرژی زیاد می باشد با خوردن سه وعده اصلی غذا نیازهای او تامین نمی گردد. به یاد داشته باشید که میان وعده تنها سهم کوچکی در تامین نیازهای غذایی کودک دارد و هیچگاه نمی تواند جایگزین وعده غذای اصلی شود. بنابراین در انتخاب نوع میان وعده باید دقت نمود. کودکان باید هر روز حداقل ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی (صبحانه؛ نهار؛ شام) و دو میان وعده مصرف کنند.

در هنگام دادن میان وعده به کودکان به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- میان وعده ها از هر ۶ گروه اصلی غذایی (گروه شیر و لبنیات ، گروه نان و غلات ، گروه گوشت حبوبات و تخم مرغ، مغزها و گردو ، میوه و سبزی) انتخاب شود تا تنوع و تعادل در رژیم غذایی او ایجاد گردد و بخشی از مواد مغذی مورد نیاز نیز از طریق میان وعده تامین شود.
- حداقل پانزده دقیقه زمان برای خوردن میان وعده غذا در نظر گرفته شود.
- بین وعده های اصلی و میان وعده، حداقل ۲ ساعت فاصله گذاشته شود. در صورتی که فاصله مصرف میان وعده تا وعده غذایی اصلی کم باشد کودک احساس سیری کرده و از مصرف غذاهای اصلی غذایی می کند.
- اگر کودک در بین وعده غذای اصلی و میان وعده احساس تشنگی کرد، به او آب داده شود زیرا در صورت مصرف آب میوه احساس سیری کرده از مصرف غذای اصلی خودداری خواهد کرد.
- شکلات، آب نبات، شیرینی و چیپس، انواع پفک و آب میوه های صنعتی دارای مقدار زیادی مواد قندی ، نمک و چربی هستند. بنابراین مصرف آنها در کودکان باید بسیار محدود گردیده و به جای آن از میان وعده های غذایی سالم مانند شیر ، انواع مغزانه ها و خشکبار (کشمش ، توت خشک ، برگه ها و...) و انواع میوه ها و سبزی های تازه استفاده شود.
- میان وعده می تواند عادات غذایی درست یا نادرست را در کودک ایجاد نماید با توجه به اینکه کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از مشکلات تغذیه ای کودکان می باشد و یکی از دلایل اصلی آن استفاده از برنامه غذایی نامناسب است، انتخاب میان وعده مناسب مانند انواع خشکبار (برگه های هلو، آلو، توت خشک ، کشمش ، نخودچی ، خرما و ...) و مغزها (پسته ، بادام و...) همراه با میوه ها بخشی از ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز کودک را تامین می کند.

میان وعده های مناسب و نامناسب برای کودکان

میان وعده های نامناسب	میان وعده های مناسب
یخمک و نوشمک؛ لواشک؛ آلوچه و تمبر هندی.	شیر پاستوریزه یا جوشیده شده
آب نبات ها و شکلات ها و کاکائوها	نان و پنیر کم نمک ، خرما
ساندویچ های سوسیس و کالباس، پیتزا ، سیب زمینی سرخ شده ، فلافل ، سمبوسه	انواع ساندویچ های خانگی : مرغ، تخم مرغ ، پنیر با گردو یا خیار و گوجه
کیک های شکلاتی ، کیک های کرم دار	بیسکوئیت ساده ، کیک بدون کرم
آجیل و مغزهای بو داده شده و شور	خشکبار مانند انواع مغزها از نوع بدون نمک (بادام، گردو، پسته) ، کشمش، نخودچی ، برگه ها و توت خشک
چیپس و پفک ، چوب شور	ذرت بو داده خانگی کم نمک؛
آب میوه های صنعتی، نوشابه ها ی گازدار، آب میوه های شیرین که دارای قند افزوده هستند.	انواع آب میوه های طبیعی؛ بستنی پاستوریزه، دوغ بدون نمک و بدون گاز
انواع سالادها با سس مایونز و سس سالاد – ماست های پرچرب	انواع میوه های تازه ، سالاد شامل انواع سبزی ها به همراه یک یا دو قاشق ماست خنک.

تنقلات شور علاوه بر کاهش اشتها، ذائقه کودک را به طعم شوری عادت داده، احتمال ایجاد عارضه در سنین بزرگسالی به ویژه پرفشاری خون را بیشتر می کند. خوردن مواد غذایی شیرین مانند شیرینی؛ شکلات و آب نبات نیز در کودکان در حد کم مجاز است ولی مصرف روزانه و بی رویه این مواد توصیه نمی شود چون ذائقه کودک را به خوردن مواد شیرین عادت داده و موجب اضافه وزن و چاقی و هم چنین سبب پوسیدگی دندان می شود. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده موجب اضافه وزن و چاقی در سنین کودکی و بالاتر نیز می شود. مصرف نوشابه ها نیز علاوه بر اضافه وزن و چاقی جذب مواد مغذی مانند کلسیم را کاهش می دهد.

از دادن مواد غذایی شور، مثل : پفک و چیپس و چوب شور، و سایر تنقلاتی که حاوی نمک زیاد هستند جدا خوداری گردد، تنقلات شور ذائقه کودک را به غذاهای پرنمک و شور عادت می دهد و شانس ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی – عروقی در بزرگسالی را افزایش دهند.

نکات مهم رفتاری در تغذیه کودک

- کودک باید در زمان خوردن در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد تا کودک بتواند به راحتی بدون این که تحت فشار قرار گیرد، غذا بخورد.
- بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد. زیرا در صورت شکستن ظرف کودک ممکن است احساس یاس کند یا والدین عصبانی شوند.
- رنگ مواد غذایی در اشتهای کودک و علاقه او به غذا تاثیر می گذارد. خوردن غذاهایی با رنگ های سبز، نارنجی و زرد برای او جالب است. به عنوان مثال می توان از سبزی های برگ سبز و یا هویج و گوجه فرنگی استفاده کرد.
- بجای آب میوه صنعتی از آب میوه طبیعی استفاده کنید زیرا به آب میوه صنعتی مواد قندی، رنگ و ماده معطر اضافه شده است.
- غذا خوردن در یک ساعت معین سبب تحریک اشتهای کودک می شود.
- خستگی کودک مهمترین عامل از بین بردن اشتهای اوست. بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.
- دادن وقت کافی به کودک برای صرف غذا بسیار مهم است بهتر است از شتاب و عجله در هنگام غذا خوردن پرهیز کرد.
- دادن غذای یکنواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می شود. حتی اگر غذای مورد علاقه کودک، پشت سرهم به او داده شود، کودک از خوردن آن خودداری می کند.
- باید کودک را با انواع غذاهای مختلف آشنا کرد. بهتر است غذای جدید را ابتدا یک فرد بزرگتر خانواده بخورد تا الگویی برای کودک باشد.
- بی تحرکی، خواب ناکافی و بیماری کودک موجب بی اشتهایی و غذا نخوردن کودک می شود.

چند نکته مهم برای بهداشت غذای کودک:

- قبل و بعد از تهیه غذا دست ها باید شسته شوند.
- غذاها خوب پخته شوند. زیرا حرارت موجب از بین رفتن میکروب های بیماری زا می شود و خطر آلودگی احتمالی غذا در اثر حرارت از بین می رود.
- غذای کودک باید برای هر وعده تازه تهیه شود و فاصله بین وقتی که غذای کودک پخته می شود تا زمانی که به کودک غذا داده می شود طولانی نباشد زیرا احتمال دارد میکروب ها در غذا تکثیر یابند.
- غذاهای پخته به طور صحیح نگهداری شود. غذاهای باقیمانده سریعاً "خنک و در ظرف دربسته در داخل یخچال نگهداری شود.
- در تهیه غذای کودک از مواد غذایی سالم و پاکیزه استفاده شود.
- برای نوشیدن و تهیه غذا نیز از آب سالم استفاده شود.
- غذاها از دسترس حشرات و جوندگان دور نگهداری شود. بدین منظور غذاها باید در ظرف درب دار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگهداری شود چون حیوانات حامل میکروب های بیماری زا هستند.

پایش رشد کودکان

مهم ترین معیار در شناسایی سلامت کودک ، بررسی رشد و تکامل او است. رشد، افزایش اندازه ی قد و وزن است. پایش رشد عبارت است از توزین دوره ای کودکان، رسم منحنی های رشد و انجام به موقع اقدامات لازم برای ارتقای وضعیت تغذیه ای و پایش گیری از سوء تغذیه. پایش رشد، نتایج بسیار خوبی در ارتقای سلامت کودک دارد. فعالیتهای مرتبط با پایش رشد کودکان از طریق برنامه های ادغام یافته کودک سالم و مانا انجام می گردد.

ارزیابی رشد کودک

ارزیابی رشد کودک شامل اندازه گیری قد و وزن و مقایسه ی آن با استانداردهای رشد می باشد. اگر مشکل رشد وجود داشته باشد و یا کودک در معرض بروز آن باشد، کارکنان بهداشتی باید با مادر و یا سایر مراقبین کودک جهت تعیین علل آن، صحبت کنند. آن چه که بسیار مهم است، اقدام به موقع جهت تشخیص و ثبت علل تأخیر رشد می باشد. سرعت رشد قد بر حسب سن متفاوت است و چنان چه از حد مورد انتظار کم تر باشد اختلال رشد قد مطرح می گردد. اگر کودکی بر اساس برنامه کودک سالم مورد ارزیابی قرار گرفته و بر اساس شاخص های تن سنجی دچار اختلال رشد ، کم وزنی یا کوتاه قدی می باشد به برنامه مراقبتهای ادغام یافته ناخوشی اطفال (مانا) ارجاع شود.

تفسیر شاخص های رشد کودکان

در نظر داشتن همزمان تمام نمودارهای رشد کودک، به خصوص در مواردی که فقط یکی از این نمودارها نشان دهنده مشکل است، حائز اهمیت می باشد. برای مثال کودک کوتاه قد ممکن است وزن برای قد طبیعی داشته باشد اما وزن برای سن او کاهش یافته باشد.

پس از بررسی تمام نمودارهای رشد کودک ، نتایج جدول زیر حاصل می گردد. در تفسیر تمام منحنی ها، اگر نقطه ی مورد نظر، دقیقاً روی یک خط Z-Score باشد در گروه کم خطر تر قرار می گیرد. مثلاً اگر روی خط ۳- در منحنی وزن به سن باشد، به جای شدیداً کم وزن، در گروه کم وزن قرار می گیرد.

Z-Score	قد برای سن	وزن برای سن	وزن برای قد	شاخص توده بدن برای سن
بالای ۳	(۱)	(۲)	چاق (Obese)	چاق (Obese)
بالای ۲	طبیعی	(۲)	افزایش وزن (Overweight)	افزایش وزن (Overweight)
بالای ۱	طبیعی	(۲)	خطر احتمالی افزایش وزن (۳)	خطر احتمالی افزایش وزن (۳)
میانگین (۰)	طبیعی	طبیعی	طبیعی	طبیعی
پایین ۱-	طبیعی	طبیعی	طبیعی	طبیعی
پایین ۲-	کوتاه قد (Stunted)	کم وزن (Underweight)	لاغر (Wasted)	لاغر (Wasted)
پایین ۳-	خیلی کوتاه قد (۴) (Severely Stunted)	خیلی کم وزن (Severely Underweight)	خیلی لاغر (Severely Wasted)	خیلی لاغر (Severely Wasted)

(۱) = قد بلند بندرت مشکل تلقی می شود مگر در موارد بسیار شدید که مشکلات غددی مانند تومور مترشحه ی هورمون رشد، اختلالات متابولیک و برخی از سندرم ها را مطرح می کند. کودکی که در این محدوده قرار می گیرد، باید برای ارزیابی به پزشک ارجاع داده شود. در صورت شک به وجود مشکل زمینه ای، بعنوان مثال اگر والدینی با قد طبیعی، کودکی با قد بسیار بلند برای سن دارند، کودک را برای ارزیابی ارجاع دهید.

(۲) = این کودک ممکن است دچار مشکل رشد باشد. وزن برای قد و شاخص توده بدن برای سن را بررسی کنید.

(۳) = اگر نقطه ترسیم شده، بالای $Z\text{-Score}$ ۱ باشد احتمال خطر وجود دارد. روند رشد به سمت خط $Z\text{-Score}$ ۲ خطر قطعی را مطرح می کند.

(۴) = احتمال ابتلا به اضافه وزن در کودک کوتاه قد یا خیلی کوتاه قد وجود دارد.

به طور طبیعی، روند رشد کودک با میانگین و خطوط $Z\text{-score}$ موازی است. درحین تفسیر نمودار رشد، مراقب هر یک از وضعیت های زیر که ممکن است مشکل یا خطری را مطرح کنند باشید:

خط رشد کودک یک خط $Z\text{-score}$ را قطع کند. توجه داشته باشید که اگر این تغییر به سمت میانگین باشد احتمالا" یک تغییر خوب و اگر در جهت دورشدن از میانگین باشد، نشانه ی بروز مشکل یا خطر است.

صعود یا نزول شدید در خط رشد کودک رخ دهد. در کودک دچار بیماری یا سوء تغذیه ی شدید، افزایش وزن جبرانی به صورت صعود سریع مشاهده می شود اما در یک مورد دیگر، صعود سریع ممکن است نشانه ی روند متمایل به افزایش وزن باشد. در این موارد، به قد کودک توجه کنید. اگر افزایش وزن همراه با افزایش قد روی داده احتمالا" یک رشد جبرانی پس از رفع مشکل قبلی او است.

خط رشد کودک افقی بماند (توقف رشد). استثنای این مورد، کودکی است که به علت افزایش وزن یا چاقی، وزن خود را ثابت نگه داشته، اما قدش افزایش می یابد.

این که وضعیت های فوق حقیقا" بیانگر مشکل و یا خطر باشند، بستگی به زمان شروع تغییرات در روند رشد و سمت و سوی آن دارد. به عنوان مثال، اگر کودکی بیمار شود و وزن از دست دهد، وزن گیری سریع که روی منحنی به صورت صعود ناگهانی نمایش داده می شود، خوب بوده و نشان دهنده ی رشد جبرانی سریع است. درنظر گرفتن تمام منحنی های رشد کودک هنگام تفسیر روند نمودار رشد، حائز اهمیت است.

اضافه وزن و چاقی کودکان

امروزه اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از مشکلات تغذیه ای در جهان مطرح است. بر اساس اطلاعات موجود در سال ۲۰۱۰ شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۵ سال ۶/۱ درصد بوده است. زیرا کم تحرکی و دریافت مواد غذایی کم ارزش (قند، چربی، شکر) و پر انرژی و عادات نامناسب در زندگی کودکان و نوجوانان آنها را به سمت اضافه وزن و چاقی می برد.

اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان زمینه ساز ابتلا به بیماری های متعدد از جمله بیماری های قلب و عروق، دیابت، پرفشاری خون، افزایش چربیهای خون، بیماریهای کبدی و بیماریهای تنفسی می باشد. عارضه مهم دیگری که چاقی کودکی در بردارد ارتباط آن با چاقی بزرگسالی است. اغلب کودکان چاق امروز بزرگسالان چاق آینده خواهند بود به طوری که ۴۰ تا ۹۰ درصد کودکان چاق در بزرگسالی نیز از چاقی رنج خواهند برد. عوامل ارثی، عادات مربوط به شیوه زندگی، مصرف غذاهای آماده و تنقلات کم ارزش، کاهش فعالیت بدنی (استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تماشای تلویزیون به مدت طولانی و...)، کاهش فرصتهای بازی در خارج از منزل، مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده و رفتارهای غذایی افراد خانواده به ویژه مادران و الگو پذیری کودکان از رفتارهای غذایی در محیط خانه و مهد کودک در بروز اضافه وزن و چاقی کودکان موثرند. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که خطر چاقی در کودکان و نوجوانانی که ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند، بیش از ۵ برابر کودکان و نوجوانانی است که تلویزیون نمی بینند یا حداکثر ۲ ساعت تماشا می کنند.

با توجه به شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و پیامدهای نامطلوب آن بر سلامت کودکان، مدیریت اضافه وزن و چاقی کودکان در برنامه کودک سالم گنجانده شده است.

شاخص تعیین کننده اضافه وزن و چاقی : برای شناسایی کودکان دچار اضافه وزن و چاقی از شاخص وزن برای قد استفاده می شود.

در معرض خطر اضافه وزن: هنگامی که شاخص وزن برای قد بر اساس امتیاز زد برای کودک بیشتر از یک و کمتر یا مساوی ۲ باشد .

اضافه وزن : هنگامی که شاخص وزن برای قد بر اساس امتیاز زد برای کودک بیشتر از ۲ و کمتر یا مساوی ۳ باشد .

چاقی : هنگامی که شاخص وزن برای قد بر اساس امتیاز زد برای کودک بیشتر از ۳ باشد .

روش اندازه گیری قد و وزن:

به طور کلی در مراقبت پایش رشد کودک دقت در اندازه گیری وزن و قد بسیار مهم است.

۱. اندازه گیری وزن

وزن کودک باید با تقریب صد گرم (یک دهم کیلوگرم) مشخص شود، ترازوها باید هر روز دو بار (یک بار قبل از شروع توزین و یک بار در طی روز) با استفاده از وزنه‌های شاهد کنترل شوند. وزن کودک باید بر حسب کیلوگرم با حداکثر ۲ رقم اعشار در نظر گرفته شود.

۱. ابتدا ترازو را بر روی سطحی صاف قرار دهید.
 ۲. ترازو را بر روی صفر تنظیم نمایید.
 ۳. کودک را با حداقل لباس قابل قبول و بدون کفش بر روی ترازو قرار دهید.
 ۴. کودک باید کامل و به‌طور مستقیم روی ترازو قرار گرفته و با ایستادن در مقابل ترازو وزن دقیق وی را بخوانید.
 ۵. دقت کنید که پاهای کودک نباید غیر متعادل باشد و یا بخشی از پای او خارج از محوطه رویه ترازو قرار گرفته باشد.
- نکته ۱:** کودکان دارای آدم (ورم) به نظر چاق می‌آیند در حالی که ورم می‌تواند علامت یک بیماری سیستمیک و یا سوءتغذیه شدید باشد. برای تعیین اینکه کودک آدم دارد یا نه، انگشت شست را روی ساق پای کودک برای چند ثانیه فشار دهید. اگر بعد از رها کردن شست، فرورفتگی در پای کودک باقی بماند یعنی کودک دچار ورم است. در این صورت باید کودک را برای بررسی بیشتر به پزشک ارجاع فوری دهید.

۲. اندازه گیری قد:

- قد کودکان ۵-۲ ساله به صورت ایستاده اندازه گیری می‌شود. اندازه گیری قد شامل مراحل زیر است.
- ۱- از صحیح بودن اتصال قدسنج به دیوار مطمئن شوید.
 - ۲- کنترل کنید که کفش و تزئینات موی سر کودک درآورده شده باشند.
 - ۳- پاهای کودک را جفت کنید و پاشنه‌ها، ساق پا، باسن و شانه‌های او را به قدسنج (دیوار) بچسبانید.
 - ۴- بر روی زمین زانو بزنید تا قد شما هم تراز قد کودک شود.
 - ۵- سر کودک را در موقعیت صحیح قرار دهید طوری که یک خط افقی از مجرای گوش به حاشیه‌ی پایینی گودی چشم، موازی صفحه‌ی اصلی باشد. در این حالت، سر کودک به طرف روبه‌رو است. برای نگه داشتن سر در این موقعیت، چانه‌ی کودک را با فضای میان انگشت شست و چهار انگشت دیگر خود به‌طور ثابت نگه دارید.
 - ۶- در صورت لزوم، کمی شکم کودک را به داخل فشار دهید تا قد کامل او را اندازه گیری کنید.
 - ۷- صفحه بالایی قدسنج را پائین بیاورید تا سر را لمس کند ولی فشار وارد نکند.
 - ۸- عدد قد کودک را با یک رقم اعشار بخوانید.

وضعیت رشد کودک بر حسب وزن برای قدبر حسب سن و جنس اوبر اساس جدول زیر تعیین می‌گردد.

- در صورتی که نقطه وزن برای قد مساوی منحنی $Z\text{-score}^1 - 2$ (زد اسکور) تا مساوی منحنی $Z\text{-score} + 1$ باشد، وضعیت رشد کودک طبیعی است.

توجه: در صورتی که نقطه وزن برای قد کودک بر روی منحنی $Z\text{-score} + 1$ (زد اسکور) باشد، رشد کودک طبیعی است.

- در صورتی که نقطه وزن برای قد بالاتر از منحنی $Z\text{-score} + 1$ (زد اسکور) تا مساوی منحنی $Z\text{-score} + 2$ باشد کودک در معرض خطر اضافه وزن قرار دارد.

توجه: در صورتی که نقطه وزن برای قد کودک بر روی منحنی $Z\text{-score} + 2$ (زد اسکور) باشد، کودک در معرض خطر اضافه وزن است.

- در صورتی که نقطه وزن برای قد بالاتر از منحنی $Z\text{-score} + 2$ (زد اسکور) تا مساوی منحنی $Z\text{-score} + 3$ باشد کودک مبتلا به اضافه وزن است.

توجه: در صورتی که روی منحنی $Z\text{-score} + 3$ (زد اسکور) باشد کودک مبتلا به اضافه وزن است.

¹ $Z\text{-score}$ معادل انحراف معیار (SD) است.

- در صورتی که نقطه وزن برای قد بالاتر از منحنی $Z\text{-score} + 3$ باشد کودک مبتلا به چاقی است.
- اگر نقطه وزن برای قد کودک پایین‌تر از منحنی $Z\text{-score} - 2$ تا مساوی منحنی -3 باشد، کودک مبتلا به لاغری است.
- اگر نقطه وزن برای قد کودک پایین‌تر از منحنی $Z\text{-score} - 3$ باشد، کودک مبتلا به لاغری شدید است.

وضعیت رشد کودک براساس وزن برای قد بر حسب سن، در کودکان ۵-۲ سال

نمایه توده بدنی	طبقه بندی
چاق	وزن برای قد بیشتر از $Z\text{-score} + 3$ (زداسکور)
اضافه وزن	وزن برای قد بالاتر از منحنی $Z\text{-score} + 2$ تا مساوی منحنی $Z\text{-score} + 3$ (زداسکور)
در معرض خطر اضافه وزن	وزن برای قد بالاتر از منحنی $Z\text{-score} + 1$ تا مساوی منحنی $Z\text{-score} + 2$ (زداسکور)
طبیعی	وزن برای قد مساوی منحنی $Z\text{-score} - 2$ تا مساوی منحنی $Z\text{-score} + 1$ (زداسکور)
لاغری	وزن برای قد پایین‌تر از $Z\text{-score} - 2$ تا مساوی منحنی $Z\text{-score} - 3$ (زداسکور)
لاغری شدید	وزن برای قد پایین‌تر از منحنی $Z\text{-score} - 3$ (زداسکور)

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان:

- مصرف روزانه صبحانه به عنوان یکی از سه وعده اصلی غذایی
- مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه، نان و پنیر
- خودداری از وادار کردن کودک به خوردن و آشامیدن. به کودک نباید به زور غذا داد و او بهتر از هر کسی می داند که چه وقت سیر شده است.
- خودداری از دادن غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون. معمولاً هنگام تماشای تلویزیون، احتمال زیاد خوردن بیشتر است. بنابراین توصیه می شود غذای کودک را در محیطی آرام و بدون سر و صدا و دور از تلویزیون به او داد که مقدار غذای خورده شده کنترل شود.
- خودداری از وادار کردن کودک به اتمام غذا. کودک را وادار به اتمام غذا نکنید. بهتر است اول مقدار کمی غذا در بشقاب کودک کشید و در صورت تمایل و سیر نشدن دوباره غذا در بشقاب او کشید.
- ندادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودک. دادن شیرینی و شکلات به کودک هم باعث اضافه دریافت انرژی و در نتیجه چاقی می شود و هم ذائقه او را به شیرینی عادت می دهید.
- محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب، با کالری بالا. غذای روزانه کودک دچار اضافه وزن باید کم چرب تهیه شود. بنابراین به جای سرخ کردن، غذاها را به شکل بخارپز، آب پز و تنوری تهیه کنید. مثلاً به جای سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی تنوری به او دهید.
- محدود کردن تنقلات پرکالری و پر چرب مانند چیپس، پفک، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی، شیرکاکائو و ... به جای شیرینی خامه ای و کیک های خامه دار، ژله ای و مربایی که کالری زیادی دارند، شیرینی ها و کیک های ساده به مقدار کم به کودک بدهید. در صورت مصرف شیرینی و کیک خامه ای سعی شود بخش عمده خامه، ژله یا مربا از شیرینی جدا کنید.
- نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و یا آبمیوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه ها گازدار، آب میوه های صنعتی و دلستر و انواع شربت ها که مقدار زیادی قند دارند و موجب افزایش کالری دریافتی می شوند.

- مصرف شیر و لبنیات کم چرب برای کودکان بزرگتر از دو سال. از شیرهای کم چرب (کمتر از ۱/۵٪)، ماست کم چرب به جای ماست خامه ای و پنیر کم چرب به جای پنیر خامه ای استفاده شود.
- به جای شیرهای پاستوریزه طعم دار که مقدار زیادی شکر به آن اضافه شده است کودک را تشویق کنید از شیر ساده استفاده کند. در صورت تمایل می توانید با افزودن یک قاشق مرباخوری کاکائو و مقدار خیلی کمی شکر به یک لیوان شیر، برای کودک شیر کاکائوی کم شیرین درست کنید.
- مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و شربت. به آب میوه های صنعتی معمولا مقدار زیادی قند اضافه شده است. آب میوه ای که در منزل تهیه می شود هم انرژی کمتری دارد و هم میزان ویتامین های آن بیشتر است. ضمنا فیبر بیشتری هم دارند که به کاهش جذب مواد قندی و چربی های غذا کمک می کند و در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی نقش مهمی دارد.
- نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و یا آبمیوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی و دلستر از انواع شربت ها که مقدار زیادی قند دارند و موجب افزایش کالری دریافتی می شوند.
- استفاده کافی روزانه از سبزی های تازه یا پخته و میوه تازه در برنامه غذایی کودک
- مصرف غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار (از قبیل نان سنگک، بیسکوئیت سبوس دار، خشکبار و میوه های خشک، میوه ها و سبزی های خام (مثل هویج، کاهو، کرفس، گل کلم ...)).
- محدود کردن مصرف آجیل و مغزها به جای تنقلات بی ارزش (مثل پفک، چیپس...). انواع مغز دانه هاو پسته، بادام، گردو، فندق، تخمه ها میان وعده های سالم و با ارزش تغذیه ای هستند که می توانند جایگزین چیپس و پفک شوند ولی مصرف مغز دانه ها هم باید محدود باشد چون حاوی چربی زیادی هستند و منجر به افزایش انرژی دریافتی کودک می شوند.
- محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز. (می توان با استفاده از ماست، آبلیمو، روغن زیتون سس سالاد تهیه گردد) و یا از سس های رژیمی و کم چرب استفاده کرد.
- محدود کردن غذا خوردن در خارج از منزل. کمتر از رستورانها استفاده شود. (حداقل ماهی یکبار)
- اصلاح عادات غذایی والدین. والدین باید رفتارها و عادات غذایی خودشان را مطابق با برنامه غذایی کودک پیش ببرند و سعی کنند از غذاهای سالم و مغذی مصرف کنند.
- اطمینان از اینکه کودکان به طور منظم و در محیطی آرام غذا میخورند (مخصوصا صبحانه).
- غذا خوردن تنها یک فعالیت است و نباید با اعمالی همچون تماشای تلویزیون یا کامپیوتر همراه شود.
- از خوردن غذاهای آماده (فست فود) حتی الامکان خودداری گردد. فست فودها مثل سوسیس، کالباس و ساندویچ ها حاوی مقدار زیادی چربی هستند به خصوص وقتی همراه با سس های چرب مثل مایونز مصرف می شوند. مصرف فست فودها را به ماهی یکبار محدود کنید.
- زمان خواب کودک منظم باشد (مثلا ساعت ۱۰ شب تا ۶ صبح). کودکی که به موقع بخوابد برنامه غذایی اش نیز به موقع انجام می شود. برنامه صبحانه، نهار و شام و میان وعده ها سر ساعت و منظم می شود.
- غذا در ظرف کوچکتري به کودک داده شود.
- مواد غذایی نامناسب مانند نوشابه، چیپس، شیرینی و امثال آنها، خریداری نشود. به جای خرید نوشابه می توان دوغ بدون گاز و یا شیر کم چرب خرید.
- به جای نوشابه های گازدار می توان از نوشیدنی های سالمتر مثل انواع شربت های خانگی (کم شیرین) استفاده کرد. مثل شربت سکنجبین و یا با استفاده از عرقیات سنتی شربت کم شیرین برای کودک تهیه کرد.
- برای میان وعده کودک از میوه ها و سبزی های تازه استفاده شود. هویج، خیار، گوجه فرنگی، ساقه های کرفس، گل کلم و انواع میوه ها بعنوان میان وعده به کودک داده شود.

توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک :

- مصرف زیاد نمک زمینه را برای ابتلا به فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می کند بنابراین باید غذای کودک را کم نمک تهیه کرد که ذائقه او به غذاهای شور و پرنمک عادت نکند.
- به غذای کودک کمتر از یکسال نباید نمک اضافه شود. و از سال دوم زندگی در برنامه غذایی کودک از مقدار کم نمک (نمک یددار تصفیه شده) باید استفاده شود.
- کودکان باید کمتر از ۳ گرم (کمتر از نصف قاشق مرباخوری) در روز نمک بخورند و این کل مقدار نمکی است که از طریق غذای تهیه شده در منزل، غذاها و محصولات غذایی آماده مصرف می کنند.
- سر سفره نمکدان نگذارید. چون کودکان از والدین خود الگو می گیرند در حضور آنها از نمکدان برای اضافه کردن نمک به غذا و یا مثلا خیار، گوجه فرنگی و ... استفاده نکنید.

توصیه هایی برای کاهش مصرف مواد قندی و شیرین :

- در دوران تغذیه تکمیلی کودک افزودن شکر به غذای کودک (بجز در تهیه فرنی) توصیه نمی شود.
- از مصرف بی رویه انواع شیرینی ها، شکلات ها ، آب نبات ها ، کیک های شکلاتی، بیسکویت های کرم دار و بستنی ها ، نوشدنی هایی که قند افزوده دارند باید اجتناب شود.
- در میان وعده ها از نان و پنیر کم نمک، انواع میوه ها و سبزی های تازه، میوه های خشک، آب میوه طبیعی، مغزها مانند پسته، گردو و بادام کم نمک به جای انواع شیرینی ها، کیک ها، شکلات ها و دسرهای شیرین و آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند استفاده شود.
- از آب معدنی ، آب میوه طبیعی و دوغ کم نمک به جای مصرف انواع نوشابه های گازدار ، شربت ها و آب میوه های صنعتی که دارای قند افزوده هستند، استفاده شود.
- بجای انواع شیرهای طعم دار ، شیر کاکائو ، شیر شکلات که حاوی قند افزوده هستند از شیر ساده کم چرب استفاده شود.
- از دادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش یا جایزه به کودک خودداری شود.

توصیه هایی برای کاهش مصرف چربی ها :

- کاهش مصرف فست فودها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده
- کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و استفاده بیشتر از غذاهای آب پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی
- استفاده از حداقل روغن (مایع) در تهیه غذاها
- استفاده از شیر و ماست کم چرب (۱،۵ درصد چربی) و پنیر کم چرب
- کاهش مصرف خامه ، سرشیر، پنیرخامه ای، کره، ماست پر چرب و خامه ای ، شیر پرچرب و بستنی
- جایگزین نمودن شیرینی های ساده و به مقدار کم به جای شیرینی های خامه ای
- جایگزین نمودن گوشتهای کم چرب مانند مرغ بدون پوست و ماهی به جای گوشتهای پرچرب
- کاهش مصرف سس مایونز و جایگزین نمودن سس سالاد سالم با استفاده از ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج و سبزی های معطر و روغن زیتون
- استفاده از میوه ها و سبزی های تازه و مغزها مانند گردو ، بادام و پسته کم نمک به جای انواع کیک ها و شیرینی های خامه ای

افزایش فعالیت بدنی روزانه کودک

- انجام فعالیت بدنی روزانه مثل پیاده روی، دوچرخه سواری، بازی با سایر کودکان به مدت ۶۰ دقیقه در روز.
- تشویق کودک به استفاده از پله به جای آسانسور و راه رفتن.

- استفاده از مشارکت کودک در انجام کارهای روزمره منزل مانند نظافت خانه.
 - تشویق کودک به بازی هایی که نیاز به فعالیت بدنی و تحرک دارد.
 - کودکان بهتر است تشویق به افزایش فعالیت فیزیکی برای کمک به کنترل وزن آنها شوند (به علت مزایای دیگر سلامتی مثل کاهش دیابت نوع ۲، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی).
 - کودکانی که دارای اضافه وزن یا چاق می باشند، نیاز به فعالیت ورزشی بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز دارند؛ اما بهتر است این زمان به تدریج اضافه شود.
 - والدین بهتر است در مورد رفتارهای نشسته کودک که نباید بیشتر از ۲ ساعت در روز باشد، توجه کنند. کودک نباید بیشتر از ۲ ساعت در روز به امور کم تحرک (تماشای تلویزیون، استفاده از کامپیوتر و بازیهای ویدیویی) بپردازد.
 - بهتر است به کودکان فرصت و پشتیبانی برای فعالیت بیشتر در روز داده شود (مثل پیاده روی، دوچرخه سواری، استفاده از پله و بازیهای فعال).
 - انتخاب فعالیت بهتر است با نظر کودک انجام گیرد و با سن کودک مناسب باشد که توانایی و اعتماد به نفس آن را داشته باشد.
 - تشویق خانواده به تلاش برای انجام فعالیت های بیشتر؛ مثلا تمام پیاده به خرید رفتن و یا پیاده رفتن به پارک
- انجام فعالیت بدنی روزانه به مدت ۶۰ دقیقه.

توصیه های تغذیه ای جهت درمان کودکان مبتلا به کندی رشد:

افزایش وزن ناکافی کودک یا به عبارتی سرعت نامناسب وزن گیری نشان دهنده کندی رشد کودک است. این وضعیت می تواند به تدریج کودک را در معرض خطر اختلال رشد و یا حتی سوء تغذیه قرار دهد. پایش منظم وضعیت رشد کودکان، توزین و رسم منحنی رشد آنها و مقایسه این منحنی با وضعیت استاندارد مهمترین معیار بررسی وضعیت رشد فیزیکی کودک است.

چند توصیه جهت بهبود وضع تغذیه کودکان دچار کندی رشد:

- افزایش دفعات و مدت زمان شیردهی در کودکان شیرخوار
- بررسی نوع غذاهای کمکی مورد استفاده، نحوه تهیه آنها، زمان و دفعات معمول ارائه آنها
- تشویق رفتارهای مناسب تغذیه ای مادر
- دادن غذاهای کمکی مناسب با سن کودک نیم تا ۱ ساعت پس از تغذیه با شیر مادر
- راهنمایی مادر در خصوص نحوه مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک
- اهمیت استفاده از غذاهای کم حجم و پر انرژی با استفاده از اصول مقوی کردن غذای کودک.
- اضافه کردن کره، روغن، زرده تخم مرغ و گوشت به غذای این کودکان
- استفاده از میان وعده هایی نظیر شیر برنج، پوره سیب زمینی، فرنی، کیک، نان و پنیر
- حمایت دیگر اعضاء خانواده مخصوصا پدر و مشارکت آنها در تغذیه کودک.

توصیه های زیر برای کودکان کم اشتها مفید است به مادر بگویید:

- در هنگام دادن غذا به کودک صبور باشید.
- هنگام غذا دادن به کودک با او صحبت کنید و او را به خوردن غذا تشویق نمایید.
- زمان خوردن غذا را با ابراز محبت برای کودک لذت بخش کنید.

- در زمانی که کودک با علاقه غذا می خورد او را تعریف و تمجید کنید.
- غذای کودک را رنگین و متنوع نمائید (تغییر در ترکیب غذاها، مزه، بافت، نحوه طبخ، تزئین غذاها به شکل حیوانات ، گل ، عروسک ، استفاده از بشقابهای رنگین).
- در صورت امتناع کودک از یک غذا می توانید کمی طعم آن را با یک چاشنی مورد علاقه کودک تغییر داد و یا در فرصتی دیگر امتحان کنید.
- سفره غذای کودک را در محیطی تمیز، آرام، دوستانه، راحت، مطمئن و همراه با دیگران قرار دهید.
- انتظار ندا شته با شید کودک خیلی تمیز و مرتب مطابق با خواسته شما غذا بخورد. ریخت و پاش غذا و پرت کردن غذا را می توان با ملایمت و به تدریج محدود کرد.
- در هنگام غذا دادن استفاده از موسیقی های کودکانه و یا بازی با کودک می تواند در بهبود اشتهای وی موثر باشد.
- داروهای مصرفی به هیچ وجه با شیر یا غذای کودک مخلوط و داده نشود.

تغذیه نوجوانان و دانش آموزان

انتظار می رود پس از مطالعه این فصل فراگیران :

۱. تفاوت نیاز های تغذیه ای در سنین مدرسه و بلوغ را بیان کنند
۲. اهمیت صرف صبحانه در این سنین را شرح دهند
۳. میان وعده های سالم را شرح دهند
۴. شاخص های ارزیابی وضعیت رشد در این سنین را شرح دهند
۵. با استفاده از نقاط رسم شده در منحنی های استاندارد، وضعیت رشد را تفسیر نمایند
۶. توصیه های تغذیه ای کاربردی برای موارد لاغری ، اضافه وزن و چاقی را بیان کنند.

نیازهای تغذیه ای در سنین مدرسه

غذاها از مواد مغذی تشکیل شده اند و تغذیه صحیح یعنی خوردن غذای کافی و مناسب و دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از این مواد مغذی که برای حفظ سلامت به طور روزانه لازمند. این نیازها باتوجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوتند و براساس سن، جنس، شرایط فیزیولوژیک، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می شوند.

انرژی: دوران بلوغ شروع جهش رشد است. بنابراین، تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز دانش آموزان، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد. کربوهیدرات ها که بیشتر در نان و غلات وجود دارند و همچنین چربی ها منابع تأمین کننده انرژی هستند.

پروتئین: پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافت ها و ساختن سلول ها و بافت های جدید مورد نیاز است. ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آنکه انرژی دریافتی دانش آموز کافی باشد می تواند نیاز بدن را برای رشد تأمین نماید. توصیه می شود

حتی الامکان پروتئین حیوانی مانند پروتئین موجود در شیر، گوشت و تخم‌مرغ که پروتئین با کیفیت خوب محسوب می‌شوند در برنامه غذایی روزانه دانش‌آموز گنجانده شود. در صورتی که در میان وعده نان و پنیر، نان و تخم‌مرغ، کتلت، انواع کوکوها مثل کوکوی سیب زمینی و یا کوکوی سبزی و یا شیر و کیک مصرف شود، بخشی از پروتئین مورد نیاز این سنین تأمین می‌شود.

ویتامین‌ها و املاح معدنی: ویتامین‌ها و املاح معدنی از طریق پنج گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند. برخی از ویتامین‌ها و املاح معدنی در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آنها موجب اختلال رشد دانش‌آموز می‌شود. شایعترین کمبودهای ویتامینی در این دوران، کمبود ویتامین A و D و شایعترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن، روی و کلسیم است.

اهمیت صرف صبحانه

نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری دانش‌آموزان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می‌شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی‌تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. دانش‌آموزانی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر در معرض اضافه‌وزن و چاقی قرار دارند. نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده نهار به علت گرسنگی و اشتهای زیاد، غذای بیشتری خورده می‌شود که در نهایت اضافه‌وزن و چاقی را به دنبال دارد.

نکته

برای اینکه دانش‌آموزان اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنند و حتی الامکان شب‌ها در ساعت معین بخوابند تا صبح‌ها بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند. اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند، خود مشوق دانش‌آموزان برای صرف صبحانه خواهند بود. والدین باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند. غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی از ارزش غذایی بالایی برخوردارند. این غذاها را می‌توان در وعده صبحانه به دانش‌آموزان داد. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر، یک صبحانه سالم و مغذی برای دانش‌آموزان به‌شمار می‌روند. یکی از دلایل نخوردن صبحانه در دانش‌آموزان تکراری و یکنواخت بودن آن است. تنوع در صبحانه، دانش‌آموزان را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند.

میان وعده‌ها

دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سنین دانش‌آموزان باید برای نگه‌داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، هر ۴ تا ۶ ساعت غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند.

ارزش غذایی میان وعده‌ها باید در نظر گرفته شود. موادی چون چیپس، غلات حجیم شده ارزش غذایی کمی دارند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین

و... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و پنیر و خرما، می‌تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش‌آموزان قرار گیرد.

نکات ذیل را در تغذیه دانش‌آموزان به خاطر داشته باشید:

- انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان در این سنین بستگی به اندازه بدن، سرعت رشد و میزان فعالیت آنها دارد. بنابراین یک الگوی غذایی یکسان برای دانش‌آموزان نمی‌توان تعیین کرد.
- تشویق دانش‌آموزان به ورزش موجب سوختن کالری دریافتی روزانه، شادابی و جلوگیری از اضافه‌وزن و چاقی می‌شود.
- سرعت رشد دانش‌آموزان روز به روز در حال تغییر است بنابراین دریافت روزانه آنها از نظر انرژی و مواد مغذی و به طور کلی مقدار غذای مصرفی آنها روز به روز تغییر می‌کند.
- سوء تغذیه در این دوران موجب کاهش سرعت رشد جسمی، کوتاه‌قدی و کاهش قدرت یادگیری می‌شود.
- استرس ناشی از رفتار اولیاء و مربیان یا استرس‌های مربوط به امتحانات می‌تواند روی اشتتهای دانش‌آموزان اثر بگذارد. اگر این تأثیر موقت باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی ادامه بی‌اشتهایی دانش‌آموزان می‌تواند مشکل آفرین باشد. در این صورت باید با شناسایی و رفع مشکل به دانش‌آموزان کمک شود. گاهی اوقات استرس موجب زیادخواری دانش‌آموزان می‌شود. در مورد دانش‌آموزان چاق این مساله مهم و قابل توجه است. آموزش مناسب و مشاوره با دانش‌آموزان می‌تواند تا حدودی مشکل آنان را کم کند.
- دانش‌آموزان رفتارهای غذایی والدین را الگوی خود قرار می‌دهند. بنابراین امتناع والدین از خوردن برخی از غذاها موجب می‌شود که دانش‌آموزان نیز آن غذاها را هر چند که دارای ارزش غذایی بالایی باشند، نخورند.

تغذیه در دوران بلوغ

اهمیت تغذیه دختران در سنین بلوغ

دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری‌ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند زیرا ذخایر بدنی مادر در دوران بارداری و شیردهی مصرف می‌شود و باعث تشدید سوءتغذیه او می‌گردد. در نتیجه، سوءتغذیه علاوه بر مادر گریبانگیر فرزندش نیز می‌شود.

تغییرات فیزیولوژیک

بلوغ دوره‌ای از رشد و تکامل سریع می‌باشد که در آن دانش‌آموز از لحاظ فیزیکی بالغ شده و توانایی تولید مثل را پیدا می‌کند. به طور کلی دختران زودتر از پسران وارد مرحله بلوغ می‌شوند. منارک (شروع قاعدگی) اغلب به عنوان علامت بلوغ در دختران در نظر گرفته می‌شود. قاعدگی به طور متوسط در سن ۱۲/۵ سالگی اتفاق می‌افتد. با این حال شروع آن می‌تواند بین سنین ۹ تا ۱۷ سالگی باشد.

رشد قدی

در شروع دوره بلوغ (۱۰ سالگی در دختران و ۱۲ سالگی در پسران)، دختران و پسران در حدود ۸۴٪ قد مورد انتظار خود را بدست آورده‌اند. پس از آن دختران در سن ۱۳ سالگی و پسران در سن ۱۵ سالگی به ۹۵٪ قد مورد انتظار خود دست یافته‌اند. در طول دوران بلوغ میزان افزایش قد دخترها در حدود ۱۵ سانتی متر است. در پسران حداکثر رشد قدی در حدود ۱۴ سالگی اتفاق می‌افتد. در دوره بلوغ پسرها به طور متوسط ۲۰ سانتی متر افزایش قد دارند.

رشد وزنی

میزان افزایش وزن در دوره بلوغ به موازات افزایش قد می‌باشد. از سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی دخترها به طور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۴۲ درصد وزن آنها در بزرگسالی است. در همین مدت، پسرها به طور متوسط حدود ۲۰ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۵۱ درصد وزن آنها در بزرگسالی است.

ارزیابی وضعیت تغذیه در نوجوانی

بهترین و حساس‌ترین راه برای ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای در دوره بلوغ، پایش رشد است. با اندازه‌گیری قد و محاسبه BMI و ثبت آن بر منحنی رشد استاندارد، به همان طریقی که در بخش پایش رشد گفته شد، می‌توان وضعیت تغذیه و رشد نوجوانان را ارزیابی نمود.

نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ

انرژی

نیاز به انرژی در نوجوانان در سنین بلوغ به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی متفاوت است. نیاز به انرژی در پسران نوجوان زیادتر است زیرا افزایش سرعت رشد پسران بیشتر بوده و عضلات آنان بیشتر از دختران است.

پروتئین

در دوران بلوغ بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی [گوشت، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات کم‌چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی)] و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایند. برای افزایش ارزش غذایی بهتر است پروتئین‌های حیوانی و گیاهی همراه هم (مثلاً نان و تخم‌مرغ، نان و شیر، شیر برنج، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر، نان و ماست) و یا دو نوع پروتئین گیاهی از منبع غلات و حبوبات با هم و هم‌زمان (مثلاً عدس پلو، لوبیا پلو، عدس با نان، لوبیا با نان) مصرف گردند. انواع مغز دانه‌ها (از نوع کم‌نمک) نیز منبع خوبی از پروتئین هستند و به عنوان میان‌وعده، بخشی از پروتئین مورد نیاز را تأمین می‌کنند. البته مغز دانه‌ها علاوه بر پروتئین حاوی مقادیر زیادی چربی هم هستند و در مصرف آنها باید اعتدال رعایت شود.

ویتامین‌ها و املاح

نوجوانان باید با مصرف روزانه پنج گروه اصلی غذایی ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز خود را تأمین نمایند. کمبود برخی ویتامین‌ها و املاح از جمله ویتامین A و D، آهن، روی و کلسیم در نوجوانان بویژه دختران نوجوان شایع‌تر است.

جدول زیر تعداد واحد‌های توصیه شده از هر گروه غذایی را برای سنین مدرسه و بلوغ نشان می‌دهد.

منابع غذایی	معادل هر واحد	واحدهای مورد نیاز		گروه‌های غذایی
		۱۲-۱۸ سال	۶-۱۱ سال	
این گروه شامل انواع نان سبوس دار (سنگگ، بربری، نان جو و...)، نان‌های سنتی سفید (لواش و تافتون)، نانهای فانتزی، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات صبحانه و فرآورده‌های آنها است. بهتر است حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی به دلیل تأمین فیبر مورد نیاز از نوع سبوس دار باشد.	یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها مثل نان بربری و سنگگ، یا ۴ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم) یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا ۳ عدد بیسکویت ساده، به ویژه سبوس دار	۹-۱۱	۶-۱۱	نان و غلات
این گروه شامل انواع سبزی‌های برگ دار، هویج، بادمجان، نخود سبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ربواس و سبزیجات مشابه دیگر است.	یک لیوان سبزی‌های خام برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا آب گوجه فرنگی یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و یا هویج خرد شده	۴-۵	۲-۳	سبزی‌ها
این گروه شامل انواع میوه مثل سیب، موز، پرتقال، خرما، انجیر تازه، انگور، برنگه آلو، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک مثل انجیر خشک، کشمش، برنگه آلو، می‌باشد.	یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی و...) یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، دانه‌های انار یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه‌های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان	۳-۴	۲-۳	میوه‌ها
مواد این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک است.	یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (یک ونیم قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه	۳	۲-۳	شیر و لبنیات
مواد این گروه شامل انواع گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه و...) و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) است.	۶۰ گرم گوشت (یا دو تکه خورشتی) لخم و بی‌چربی پخته اعم از گوشت قرمز یا سفید (به اندازه سائز دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (یک کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه)	۳	۲-۳	گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه‌ها

پایش رشد در سنین مدرسه

بهترین روش و پایه ارزیابی رشد دانش آموز و وضعیت تغذیه‌ای او روش تن سنجی و اندازه‌گیری وزن و قد و محاسبه شاخص نمایه توده بدنی (BMI) و مقایسه آن با منحنی‌های استاندارد رشد می‌باشد. با اندازه‌گیری وزن و قد شاخص‌های مختلفی تعیین می‌گردد که مهم‌ترین آنها نمایه توده بدنی است. هدف از ارزیابی این است که تعیین شود رشد دانش آموز طبیعی است یا در روند رشد وی مشکلاتی وجود دارد و آنچه که بسیار مهم است تشخیص علل اختلال رشد و انجام مداخلات لازم می‌باشد. جهت رسیدن به این هدف کارکنان بهداشتی یا مراقبین سلامت باید مهارت انجام مراحل زیر را داشته باشند:

اندازه گیری رشد دانش آموز

- محاسبه سن امروز دانش آموز
- اندازه گیری و ثبت قد در وضعیت ایستاده
- توزین دانش آموز و ثبت وزن وی
- محاسبه BMI (نمایه توده بدنی)

رسم و تفسیر شاخص های رشد

- رسم نقاط شاخص های رشد بر روی منحنی
- تفسیر نقاط رسم شده مربوط به شاخص های رشد و تشخیص رشد نرمال و مشکلات رشد
- تفسیر سیر رشد روی منحنی های رشد و تشخیص این که آیا دانش آموز به طور طبیعی رشد می کند، مشکل رشد دارد یا در خطر مشکل رشد است.

مشاوره در مورد رشد و تغذیه

- آگاه کردن والدین و دانش آموز از نتایج ارزیابی رشد
- مصاحبه با مادر به منظور تعیین علل مربوط به مشکل (چاقی، لاغری، کوتاه قدی و...) دانش آموز
- ارائه توصیه های تغذیه ای، متناسب با سن و مشکل دانش آموز (چاقی، لاغری، کوتاه قدی و...)

شاخص های ارزشیابی وضعیت رشد دانش آموزان

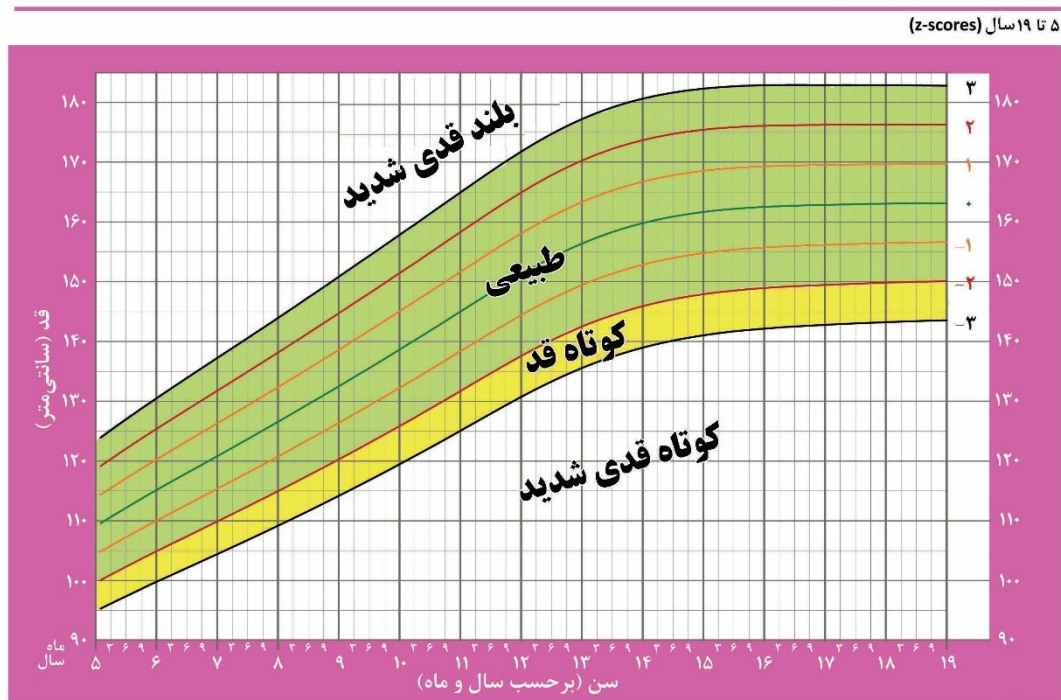
شاخص قد برای سن

رشد قدی تحت تأثیر عامل ارث و نحوه تغذیه می باشد. هر یک از دانش آموزان برای حداکثر رشد قدی که می توانند با تغذیه خوب و شرایط آب و هوایی مناسب به آن برسند، قابلیت ژنتیکی ویژه ای دارند. سوء تغذیه در طی دوران رشد می تواند مانع رسیدن فرد به رشد قدی مطلوب شود. از طرفی سرعت رشد قد بر حسب سن متفاوت است و چنان چه از حد مورد انتظار کم تر باشد، اختلال رشد قد مطرح می گردد. کوتاه قدی تغذیه ای با اندازه گیری قد دانش آموز و مقایسه آن با استاندارد تعیین می شود. این شاخص نشان دهنده سوء تغذیه مزمن و طولانی مدت است و نشان می دهد که دانش آموز در دوران قبلی زندگی خود از تغذیه مناسب برخوردار نبوده است؛ تا حدی که رشد قدی که معمولاً در دراز مدت تحت تأثیر قرار می گیرد، مختل شده است.

با اندازه گیری قد دانش آموز و ثبت آن بر منحنی قد برای سن، چگونگی رشد قدی دانش آموز تعیین می شود. منحنی قد برای سن که در ذیل نشان داده شده است برای تعیین تغییرات قد برای سن دانش آموزان ۱۹-۵ سال بوده و برای دختر و پسر به طور جداگانه تنظیم شده است.

در نمودار قد برای سن: محور افقی سن به سال و ماه و محور عمودی قد به سانتی متر را نشان می‌دهد، پس از اندازه‌گیری دقیق قد دانش‌آموز، سن او را روی محور افقی پیدا کرده و سپس خط عمودی که از آن به سمت بالا می‌رود را دنبال کنید تا به ستون افقی قد برسید سپس محل تلاقی اندازه‌های سن و قد را با نقطه مشخص کنید.

نمودار قد برای سن (دختر)



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)

برای ارزیابی رشد قدی دانش‌آموز باید به روند رشد وی توجه کرد. لذا وقتی نقاط برای ۲ ملاقات یا بیشتر علامت‌گذاری شوند، برای مشاهده بهتر روند رشد، آنها را با یک خط صاف به هم متصل کنید. در صورتی که روند رشد قدی صعودی و موازی با منحنی‌های مرجع باشد، نشان دهنده افزایش قد مناسب دانش‌آموز است.

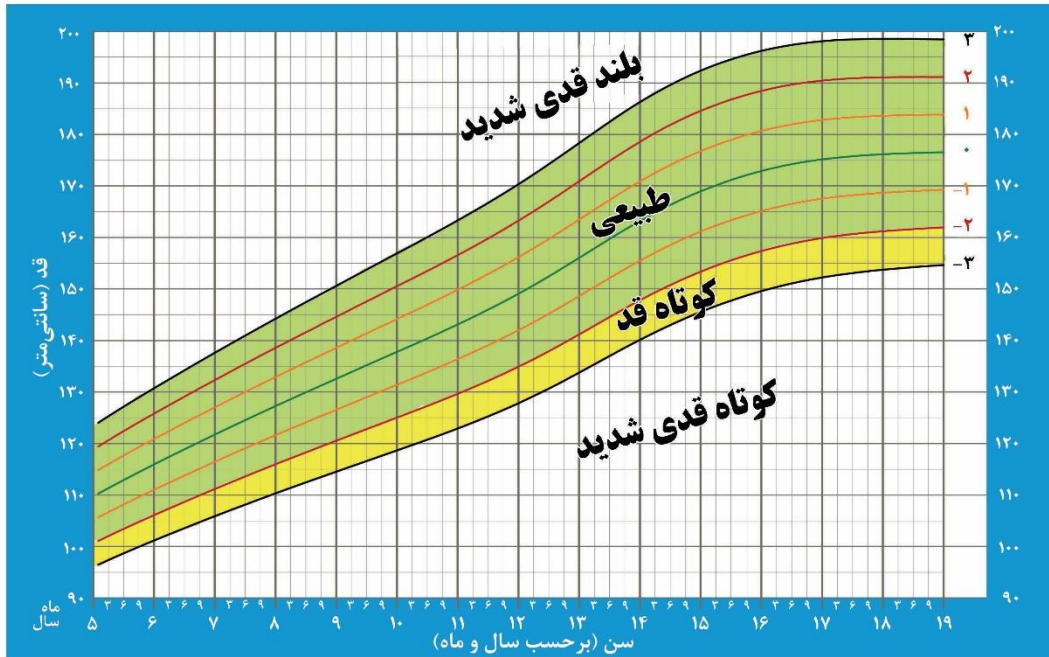
در صورتی که روند رشد قدی دانش‌آموز در هر کجای منحنی افقی باشد، نشان دهنده توقف رشد است باید مراقبت بیشتری از این دانش‌آموز به عمل آمده و با والدین او در مورد وضعیت دانش‌آموز مشاوره شود.

آموزش تغذیه به خود دانش‌آموز نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. کارمند بهداشتی یا مراقب سلامت باید، از نحوه تغذیه او و غذاهایی که می‌خورد، دفعات غذا خوردن در روز و تنقلاتی که در میان وعده مصرف می‌کند، مطلع شود و ضمن مشاوره با دانش‌آموز و آرایه توصیه‌های لازم، در صورت لزوم و جهت بررسی بیشتر به کارشناس تغذیه ارجاع دهد.

معمولاً دانش‌آموزان نسبت به رشد قدی خود حساس هستند و کارکنان بهداشتی و مراقبین سلامت با توجه به این موضوع باید آنها را از اهمیت تغذیه صحیح برای داشتن رشد قدی مطلوب آگاه نماید.

نمودار قد برای سن (پسر)

۱۹ تا ۵ سال (z-scores)



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)

شاخص نمایه توده بدنی برای سن

هر دانش‌آموزی علاقه‌مند است بداند از نظر وضعیت جسمانی و رشد بدن در مقایسه با سایر همسالان چگونه است. برای این کار از شاخصی به نام «نمایه توده بدنی» (BMI) استفاده می‌شود. نمایه توده بدنی عددی است که با وزن و قد فرد ارتباط دارد. وقتی که BMI بر روی نموداری در مقابل سن دانش‌آموز ترسیم شود، ابزار سودمندی در پایش رشد دانش‌آموز می‌باشد. نمایه توده بدنی (BMI) به صورت زیر محاسبه می‌شود:

$$BMI = \frac{\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)}}{\text{قد (بر حسب متر)} \times \text{قد (بر حسب متر)}}$$

بر اساس این شاخص، وضعیت رشد وزنی دانش‌آموز به لاغری شدید؛ لاغر، طبیعی؛ اضافه وزن و چاق تقسیم بندی می‌شود. برای تعیین نمایه توده بدنی دختران و پسران دو نمودار جداگانه تدوین شده است.

نحوه تعیین نمایه توده بدنی

برای تعیین نمایه توده بدنی برای سن اقدامات زیر انجام می‌گیرد:

- ابتدا قد دانش‌آموز را با دقت اندازه‌گیری کنید. بدون کفش و در حالی که بدن او کاملاً مماس با سطح دیوار یا قدسنج است و به رو به‌رو نگاه می‌کند، قد او را بر اساس سانتی‌متر و با دقت یک میلی‌متر تعیین کنید.

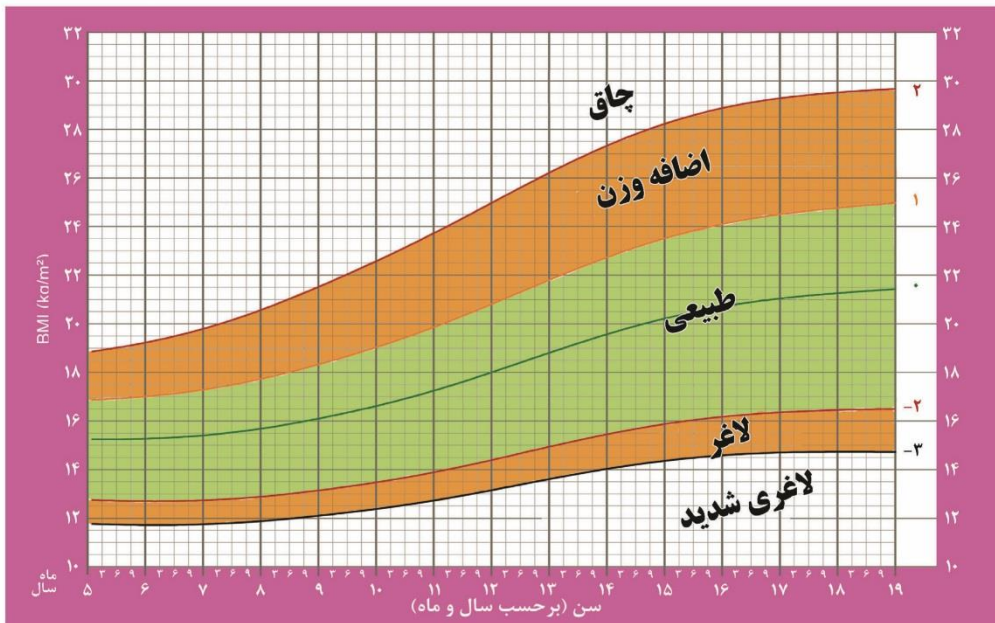
- (۲) قد دانش‌آموز را که از روی سانتی‌متر خوانده‌اید در جایی یادداشت کنید و آن را بر ۱۰۰ تقسیم کنید تا برحسب متر به دست آید. مثلاً اگر قد دانش‌آموز ۱۵۸ سانتی‌متر است، قد او بر حسب متر مساوی ۱/۵۸ است.
- (۳) مجذور قد را محاسبه کنید. در مثال ذکر شده: $۱/۵۸ \times ۱/۵۸ = ۲/۵$
- (۴) سپس وزن او را با دقت (با استفاده از یک ترازوی دیجیتال که هر از گاهی با وزنه استاندارد کنترل می‌شود و با دقت صد گرم وزن را اندازه‌گیری می‌کند)، اندازه‌گیری کنید و در جایی یادداشت کنید.
- (۵) در نهایت با جاگذاری اعداد به دست آمده در فرمول (وزن دانش‌آموز به کیلوگرم در صورت کسر و مجذور قد به متر مربع، در مخرج کسر) نمایه توده بدنی دانش‌آموز به دست می‌آید.
- یعنی نمایه توده بدنی دانش‌آموزی که ۱۵۸ سانتی‌متر قد و ۵۶ کیلوگرم وزن دارد برابر است با:

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{مجذور قد (متر)}} = \frac{۵۶}{۱,۵۸ \times ۱,۵۸} = ۲۲,۴$$

- (۶) سن دقیق دانش‌آموز را سوال کنید.
- (۷) به نمودار نمایه توده بدنی نگاه کنید. ابتدا روی محور عمودی عدد مربوط به شاخص بدن دانش‌آموز را پیدا کرده و سپس روی محور افقی سن او را پیدا کنید. نقطه محل تلاقی دو خط را رسم کنید.

نمودار نمایه توده بدنی (BMI) برای سن (دختر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)

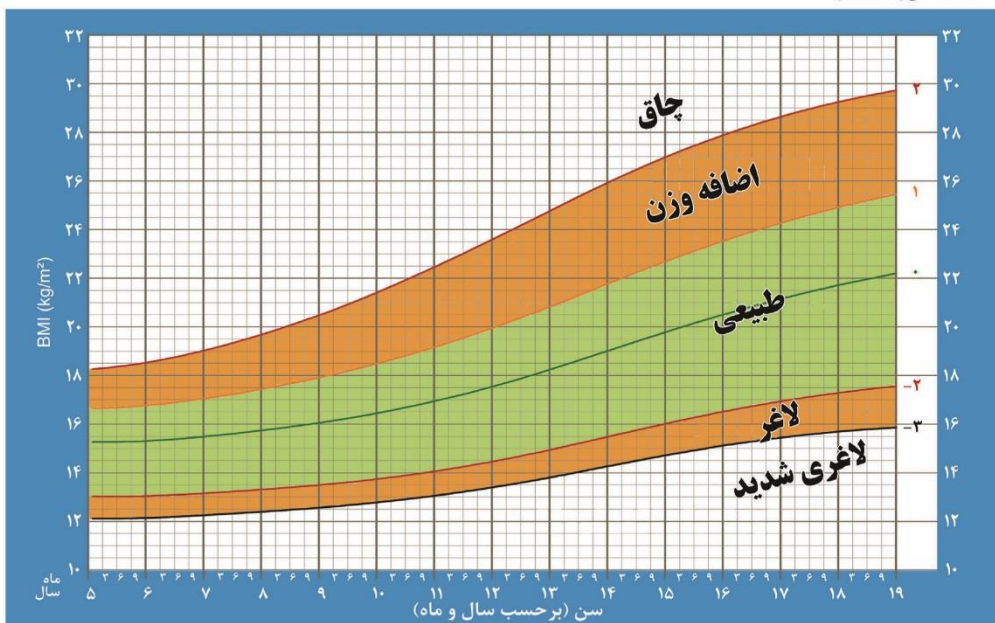


برگرفته از سازمان جهانی بهداشت ۲۰۰۷

در تفسیر تمام منحنی‌ها اگر نقطه‌ی مورد نظر دقیقاً روی یک خط باشد در گروه کم خطر تر قرار می‌گیرد؛ مثلاً اگر روی خط ۳- باشد به جای لاغری شدید در گروه لاغر قرار می‌گیرد.

نمودار نمایه توده بدنی (BMI) برای سن (پسر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت ۲۰۰۷

اضافه وزن و چاقی در سنین مدرسه و بلوغ

دوران بلوغ نه تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می کنند. در این دوران توجه آنها به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب می شود و این عوامل، رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می دهد. حذف بعضی از وعده های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیرخانگی از ویژگی های عادات غذایی دوران نوجوانی است که متأثر از خانواده، دوستان و رسانه های جمعی است.

اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا در بزرگسالی است. عادات غذایی غلط از جمله مصرف بی رویه فست فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده) چیپس، غذاهای چرب و سرخ شده، نوشابه های گازدار (که حاوی مقدار زیادی قند هستند)، شیرینی و شکلات، مصرف کم سبزی ها و میوه ها، و بی تحرکی از دلایل مهم اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان هستند.

توصیه های تغذیه ای برای دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاقی

تغییر و اصلاح غذایی

- تأکید بر مصرف صبحانه: دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتهاى زیادى برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.
- مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه، نان و پنیر، نان و خیار و گوجه فرنگی و...
- صرف غذا به همراه خانواده و تشویق آنها به کاهش مصرف غذاهای غیرخانگی
- مصرف بیشتر سبزی و سالاد در وعده غذایی
- خودداری از مصرف غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون
- استفاده از چاشنی های سالم مانند آبلیمو، آب نارنج، روغن زیتون به جای سس مایونز که حاوی چربی زیادی است و یا استفاده از سس های رژیمی کم چرب به مقدار کم
- محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پرکالری و پر چرب مانند سیب زمینی سرخ شده، غلات حجیم شده، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی، شیر کاکائو، آجیل و...
- نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و بدون گاز و یا آب میوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه. نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی قند هستند؛ یک بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه حدود ۲۸ گرم (دو قاشق غذاخوری) شکر دارد.
- مصرف شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی)
- محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز که حاوی چربی زیادی هستند. به جای ماست پرچرب و ماست خامه ای از ماست کم چرب و به جای پنیر خامه ای از پنیر معمولی استفاده شود.
- مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و تجاری. به آب میوه آماده و تجاری معمولاً مقداری قند اضافه شده است. به جای آنها بهتر است از آب میوه تازه و طبیعی که در منزل تهیه می گردد استفاده شود. به طور کلی مصرف میوه بهتر از آب آن است چون حاوی فیبر غذایی است که در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی موثر است.
- در برنامه غذایی نوجوانان، روزانه از سبزی های تازه یا پخته و میوه تازه استفاده شود.

- مصرف غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار (نان سنگک)، بیسکوئیت ساده و سبوس دار، خشکبار و میوه‌های خشک، میوه‌ها و سبزی‌های خام (مثل هویج، کاهو، کرفس، گل کلم و...). فیبر موجود در نان سبوس دار، سبزی و میوه‌ها، جذب چربی و مواد قندی را در روده کاهش می‌دهند.
- محدود کردن غذا خوردن در رستوران. غذاهای رستورانی اغلب چرب و پر نمک هستند.
- محدود کردن مصرف فست‌فودها مثل سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند و افراط در مصرف آنها موجب اضافه‌وزن و چاقی می‌شود.

تحرک و فعالیت بدنی

- تشویق نوجوانان برای انجام ورزش‌هایی مثل دو چرخه سواری، دویدن، دویدن تند، شنا کردن
- تشویق برای شرکت در کارهای منزل مثل تمیز کردن خانه، انجام کارهای باغچه، آب دادن به گل‌دان‌ها در منزل، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه.
- محدود کردن استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون به کمتر از ۲ ساعت در روز
- استفاده از پله به جای آسانسور، دانش‌آموزان را تشویق کنید که به جای آسانسور از پله استفاده کنند.
- تشویق برای پیاده روی تا مدرسه، امروزه خانواده‌ها بیشتر از سرویس نقلیه برای رفت و آمد دانش‌آموزان استفاده می‌کنند و به این دلیل تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموزان کاهش یافته است، تشویق آنها به پیاده روی در فرصت‌های مناسب مثلاً رفتن برای خرید، رفتن به مدرسه در صورت نزدیک بودن فاصله آن از منزل به افزایش تحرک بدنی دانش‌آموزان کمک می‌کند.
- تشویق برای بازی با همسالان در فضاهای مناسب مثل پارک‌ها، ورزشگاه‌ها و...
- تشویق برای انجام ورزش‌هایی که کالری بیشتری می‌سوزانند مثل فوتبال، والیبال، بسکتبال، شنا و تنیس
- تشویق برای فعالیت‌های بیرون از خانه مثل رفتن به پارک و...
- روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی برای نوجوانان توصیه می‌شود. نوجوانانی که دارای اضافه وزن هستند یا چاق می‌باشند بهتر است بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند و مدت فعالیت بدنی خود را به تدریج افزایش دهند.
- والدین باید بدانند که بیشتر از ۲ ساعت فعالیت نشسته مثل تماشای تلویزیون یا بازی‌های رایانه‌ای در دانش‌آموزان صحیح نیست.
- شدت ورزش باید به تدریج اضافه شود. در صورتی که نوجوانان فعالیت ورزشی را شروع می‌کنند، باید از فعالیت‌های سبک تر و مدت زمان کوتاه‌تر شروع کرده و به تدریج مدت آنرا افزایش دهند.
- بعد از خوردن غذا به مدت یک ساعت ورزش نکنند. به دلیل اینکه ورزش کردن نیاز به انرژی دارد پس از غذا خوردن اگر ورزشی صورت بگیرد سوهاضمه ایجاد می‌شود.
- تشویق خانواده به آماده کردن وسایل لازم برای ورزش کردن
- والدین باید فرصت‌های مناسب و حمایت‌های بیشتر برای فعال بودن نوجوانان مثل (پیاده روی، دوچرخه سواری، استفاده از پله و جست و خیز کردن) را فراهم نمایند و برای ورزش‌های منظم‌تر مانند فوتبال آنها را حمایت کنند.
- نوع فعالیت ورزشی باید با نظر نوجوانان و مناسب با سن و توانایی بدنی آنها باشد.

● تشویق خانواده برای فعالیت بیشتر مثل پیاده روی، رفتن با دوچرخه برای خرید، پارک رفتن با خانواده، رفتارهای والدین و اعضای خانواده نقش مهمی در تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموزان دارد. اگر والدین برای رفتن به جاهای نزدیک به جای استفاده از وسیله نقلیه پیاده روی کنند دانش‌آموزان نیز یاد می‌گیرند که اینگونه رفتار کنند و فعالیت و تحرک بدنی را بخش مهمی از زندگی بدانند.

عوارض رژیم‌های غذایی کاهش وزن

رژیم غذایی که با حذف کردن وعده‌های غذایی و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می‌شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. در دوره بلوغ این گونه رژیم‌های غذایی غلط برای کاهش وزن، علاوه بر اختلال رشد، کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات قاعدگی در دختران، ضعف و خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک‌پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن را به دنبال دارد. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم‌های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا نیز از عوارض جدی‌تر اینگونه رژیم‌های غذایی است.

متأسفانه تأخیر رشد و تأخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه قدی غیر قابل جبران نمود می‌یابد که در اثر کمبود مواد مغذی بویژه ریزمغذی‌ها ایجاد می‌شود.

تغذیه مادر باردار و شیرده

انتظار می رود پس از مطالعه این فصل فراگیران :

۱. اهمیت تغذیه صحیح قبل از بارداری را شرح دهند
۲. توصیه های تغذیه ای براساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری را بیان کنند
۳. میزان وزن گیری در دوران بارداری را براساس نمایه توده بدنی شرح دهند
۴. توصیه های تغذیه ای برای مادران باردار دچار سوء تغذیه ، اضافه وزن و چاق را بیان کنند
۵. توصیه های تغذیه ای در مشکلات شایع دوره بارداری را شرح دهند
۶. توجهات خاص تغذیه ای در دوران شیردهی را بیان کنند

مراقبت های تغذیه ای در دوران پیش از بارداری

تغذیه در دوران قبل از بارداری تاثیر زیادی بر روند بارداری دارد. بطوری که تغذیه نامناسب در دوران بلوغ و حتی کودکی می تواند رشد و نمو را تحت تاثیر قرار دهد و با توقف رشد قدی و یا رشد محوطه لگن در دختران موجب محدود شدن فضای لگن شود. رژیم لاغری طولانی مدت می تواند موجب آمنوره (عدم قاعدگی) و در نهایت کاهش شانس باروری شود. هم چنین کمبود مواد مغذی در دوران قبل از بارداری می تواند موجب کاهش ذخایر مواد مغذی و تاثیر منفی بر باروری شود.

میزان ذخایر چربی بدن قبل از بارداری به طور موثری بر قابلیت باروری تأثیر دارد. به طوری که افراد با ذخایر چربی کمتر از ۱۷٪ وزن بدن اغلب قاعدگی ندارند و آنهایی که چربی بدنشان کمتر از ۲۲٪ است، با اختلال در تخمک گذاری مواجه اند. کاهش ذخایر چربی را معمولاً در زنانی که تمرینات ورزشی بیش از حد و غیر اصولی انجام داده و یا می دهند و یا رژیم های لاغری شدید و متعدد داشته اند می توان دید. هم چنین افرادی که با اختلالات خوردن نظیر بی اشتها یا عصبی مواجهند در زمره کاهش ذخایر چربی قرار می گیرند. علیرغم آن چه گفته شد، خوشبختانه تحقیقات نشان داده است که اصلاح رژیم غذایی می تواند از اختلالات تخمک گذاری کاسته و باروری را بهبود بخشد.

برای داشتن یک بارداری و زایمان ایمن باید قبل از بارداری خانمها نکات زیر را رعایت نمایند:

۱. برنامه غذایی مناسب داشته باشند (رعایت سه اصل تعادل، تناسب و تنوع. یعنی در روز به مقدار کافی، متناسب و به شکل متنوع از انواع مواد غذایی در گروه های غذایی اصلی استفاده نمایند).

۲. قبل از باردار شدن تا حد امکان وزن خود را به محدوده BMI طبیعی برسانند. در صورتی که BMI فرد کمتر از ۱۸/۵ یا بالاتر از ۲۵ باشد باید رژیم غذایی متناسب برای او در نظر گرفته شود و بهتر است تا رسیدن به وزن مطلوب، بارداری خود را به تاخیر اندازد.
- بهرتر است از بارداری قبل از ۱۸ سالگی اجتناب گردد زیرا معمولاً در این سنین ذخایر بدن زن جوان ناکافی است و در صورت بارداری، مادر علاوه بر مشکل تامین سلامت خود با مسئله تامین مواد مغذی برای رشد جنین مواجه می‌شود.
۳. ترجیحاً از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری روزانه یک عدد قرص اسید فولیک مصرف نمایند. مصرف اسید فولیک قبل از بارداری، از تولد نوزاد مبتلا به نقص لوله عصبی پیشگیری می‌کند.
۴. در صورت وجود کم خونی قبل از بارداری بهتر است درمان صورت پذیرد. بسته به شدت آنمی میزان مصرف مکمل آهن متفاوت است. استفاده از منابع غذایی غنی از آهن در هنگام درمان کم خونی ضروری است.
۵. در صورت ابتلاء به دیابت و چاقی ($BMI \geq 30$)، لازم است کاهش وزن تا رسیدن به محدوده BMI طبیعی صورت گیرد. علاوه بر کنترل مرتب قند و چربی خون، مصرف غذاهای کم چرب و غنی از کربوهیدرات‌های مرکب با اندیس گلیسمی پائین و مصرف غذاهای حاوی فیبر و هم چنین انجام منظم تمرینات ورزشی توصیه می‌شود. این افراد باید به مشاور تغذیه ارجاع داده شوند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های لاغر که BMI کمتر از ۱۸/۵ دارند
تنوع غذایی را رعایت کرده و از انواع گروه‌های غذایی اصلی شامل نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، به میزان توصیه شده استفاده کنند. در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره استفاده کنند. علاوه بر سه وعده اصلی غذایی از ۲ یا ۳ میان وعده استفاده کنند در میان وعده‌ها از بیسکویت (ترجیحاً ساده)، شیر، بستنی، کلوچه، نان و پنیر، خرما، سیب زمینی پخته، میوه‌های تازه و خشک و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) استفاده کنند. از گروه نان و غلات (نان، برنج و ماکارونی) بیشتر استفاده کنند. سبزی خوردن، سالاد همراه با روغن زیتون و یا میوه زیتون در کنار غذا مصرف کنند. جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی‌ها در طبخ غذاها استفاده کنند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های دارای اضافه وزن و چاق که $BMI > 25$ دارند
با استفاده از میان وعده‌ها، حجم غذا در وعده‌های اصلی را کم کنند. ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده‌های مختلف روز داشته باشند. مصرف قند و شکر و خوراکی‌هایی مانند انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و آب میوه‌های صنعتی، مربا، عسل و ... را بسیار محدود کنند. از مصرف زیاد نان، برنج و ماکارونی خودداری کنند. نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد (نان سنگک، نان جو و...) و در عوض نان‌های فانتزی مثل انواع باگت و نان ساندویچی کمتر مصرف کنند. شیر و لبنیات خود را حتماً از نوع کم چرب انتخاب کنند. گوشت را تا حد امکان چربی گرفته و مرغ و ماهی را بدون پوست مصرف کنند. از مصرف فرآورده‌های گوشتی پرچربی مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه و مغز خودداری کنند. به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت‌های سفید، خصوصاً ماهی استفاده کنند.

میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند. مصرف سالاد و یا سبزیجات را قبل یا همراه با غذا توصیه کنید. روغن مصرفی را از انواع مایع گیاهی انتخاب کنند. غذاها را بیشتر به شکل آب پز و بخار پز ویا تنوری، تهیه و مصرف کنند. از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنند. از مصرف انواع سس سالاد، کره، خامه، سرشیر، ماست و پنیرهای پرچرب خودداری کنند. مصرف دانه‌های روغنی مثل گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته را محدود کنند. تنقلاتی مانند غلات حجیم شده (انواع نمکی‌ها) و چیپس را مصرف نکنند. از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده اجتناب کنند. مصرف نمک و غذاهای شور را محدود کنند.

وزن‌گیری در دوران بارداری

تمام زنان در دوران بارداری در هر شرایط تغذیه‌ای که باشند (کم وزن، طبیعی، دارای اضافه وزن و یا چاق) باید افزایش وزن مناسبی داشته باشند. الگوی افزایش وزن به اندازه افزایش وزن اهمیت دارد. میزان افزایش وزن در طول ماه‌های مختلف دوره‌ی بارداری یکسان نیست. بطور متوسط در سه ماهه اول کمترین مقدار (۲-۵/ کیلوگرم)، در سه ماهه دوم ۳-۴ کیلوگرم و در سه ماهه سوم بیشترین مقدار (۴-۵ کیلوگرم) افزایش وزن وجود دارد. وزن‌گیری مناسب مادر در سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری تضمین کننده سلامت مادر و جنین در دوران بارداری و سال‌های بعدی زندگی می‌باشد.

وزن پیش از بارداری

وزن پیش از بارداری مهم‌ترین شاخص جهت تعیین نمایه توده بدنی مادر است و حداکثر می‌توان وزن تا سه ماه قبل از بارداری را به عنوان وزن پیش از بارداری ملاک عمل قرار داد؛ به شرط این که مادر در طی این سه ماهه تغییرات وزنی واضحی (بیش از حالت معمول) نداشته باشد. ملاک ثبت وزن در پیش از بارداری، ثبت آن توسط تیم سلامت و کارکنان بهداشتی است.

وزن‌گیری برای مادرهای باردار در تک‌قلوبی

جدول ۲: میزان افزایش وزن برای مادران باردار بالاتر از ۱۹ سال در بارداری تک‌قلوبی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

رنگ ناحیه BMI	وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری kg/m ²	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد(کیلوگرم/هفته)
زرد	کم وزن	< ۱۸/۵	۱۸ - ۱۲/۵	۰/۵
سبز	طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹	۱۶ - ۱۱/۵	۰/۴
نارنجی	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	۷ - ۱۱/۵	۰/۳
قرمز	چاق	≥ ۳۰	۵ - ۹	۰/۲

الگوی وزن گیری مهم است. افزایش وزن باید تدریجی باشد. این افزایش وزن به طور متوسط طی سه ماهه دوم و سوم در مادران کم وزن ۰/۵ کیلوگرم، مادرانی که وزن طبیعی دارند ۰/۴ کیلوگرم، و مادرانی که دارای اضافه وزن هستند حدود ۰/۳ کیلوگرم و در مادران چاق ۰/۲ کیلوگرم در هفته می باشد.

چند نکته:

- الف) افزایش وزن در سه ماهه اول بارداری در حدود ۰/۵ تا ۲ کیلوگرم می باشد.
- ب) افزایش وزن مناسب برای مادران دارای نمایه توده بدنی ۳۵ یا بیشتر باید توسط کارشناس تغذیه تعیین شود.
- ج) در زنان کوتاه قد (کمتر از ۱۵۰ سانتی متر) افزایش وزن باید در محدوده حداقل میزان دامنه ارائه شده باشد.
- میزان افزایش وزن برای دختران نوجوان در بارداری تک قلوئی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

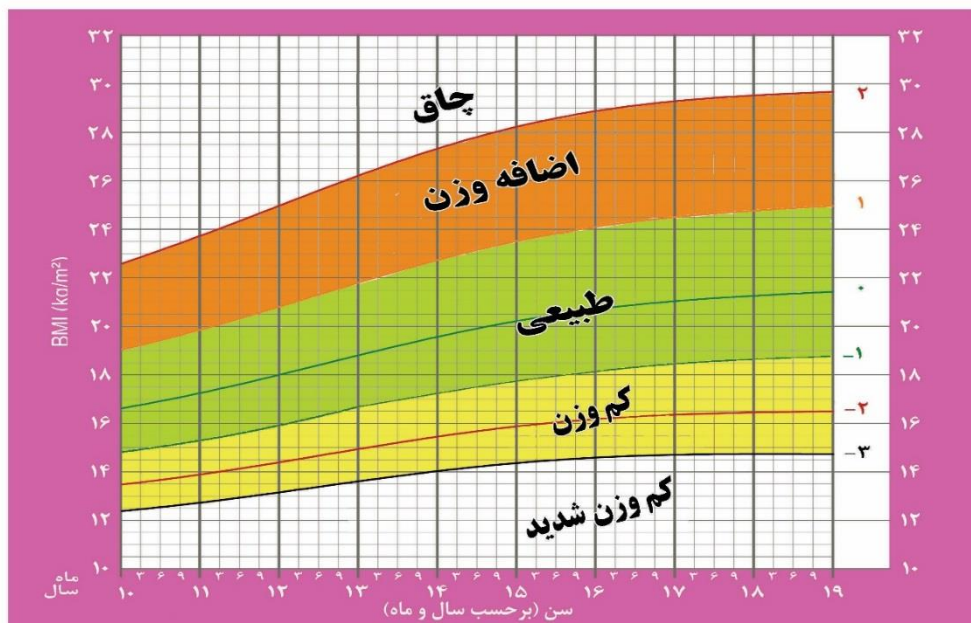
وضعیت تغذیه	z-score	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
کم وزن	< -1	۱۲/۵ - ۱۸	۰/۵
طبیعی	از -1 تا +1 <	۱۱/۵ - ۱۶	۰/۴
اضافه وزن	از +1 تا +2 <	۷ - ۱۱/۵	۰/۳
چاق	≥ +2	۵ - ۹	۰/۲

نکته:

- الف: بهتر است مادران باردار نوجوان حداکثر میزان دامنه وزن ارائه شده را بدست آورند.
- ب: در نوجوانان بارداری که تنها ۲ سال از قاعدگی آنها می گذرد افزایش وزن باید در حد بالای میزان دامنه ارائه شده باشد.
- از نمودار زیر نیز می توان جهت تعیین وضعیت وزن مادران زیر ۱۹ سال استفاده نمود.

نمودار BMI برای سن (مادران باردار)

۱۰ تا ۱۹ سال (z-scores)



بر گرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)

میزان افزایش وزن برای مادرهای باردار در دو قلوبی

برای تعیین میزان افزایش وزن توصیه شده برای مادران باردار دوقلو با توجه به وزن قبل از بارداری و نمایه توده بدنی از جدول ۴ استفاده می‌شود.

جدول ۴: میزان افزایش وزن در بارداری دو قلوبی بر اساس نمایه توده بدنی قبل از بارداری

رنگ ناحیه BMI	وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری kg/m ²	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
زرد	* کم وزن	< ۱۸/۵	*	*
سبز	طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹	۱۷ - ۲۵	۰/۶۳
نارنجی	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	۱۴ - ۲۳	۰/۶
قرمز	چاق	≥ ۳۰	۱۱ - ۱۹	۰/۴۵

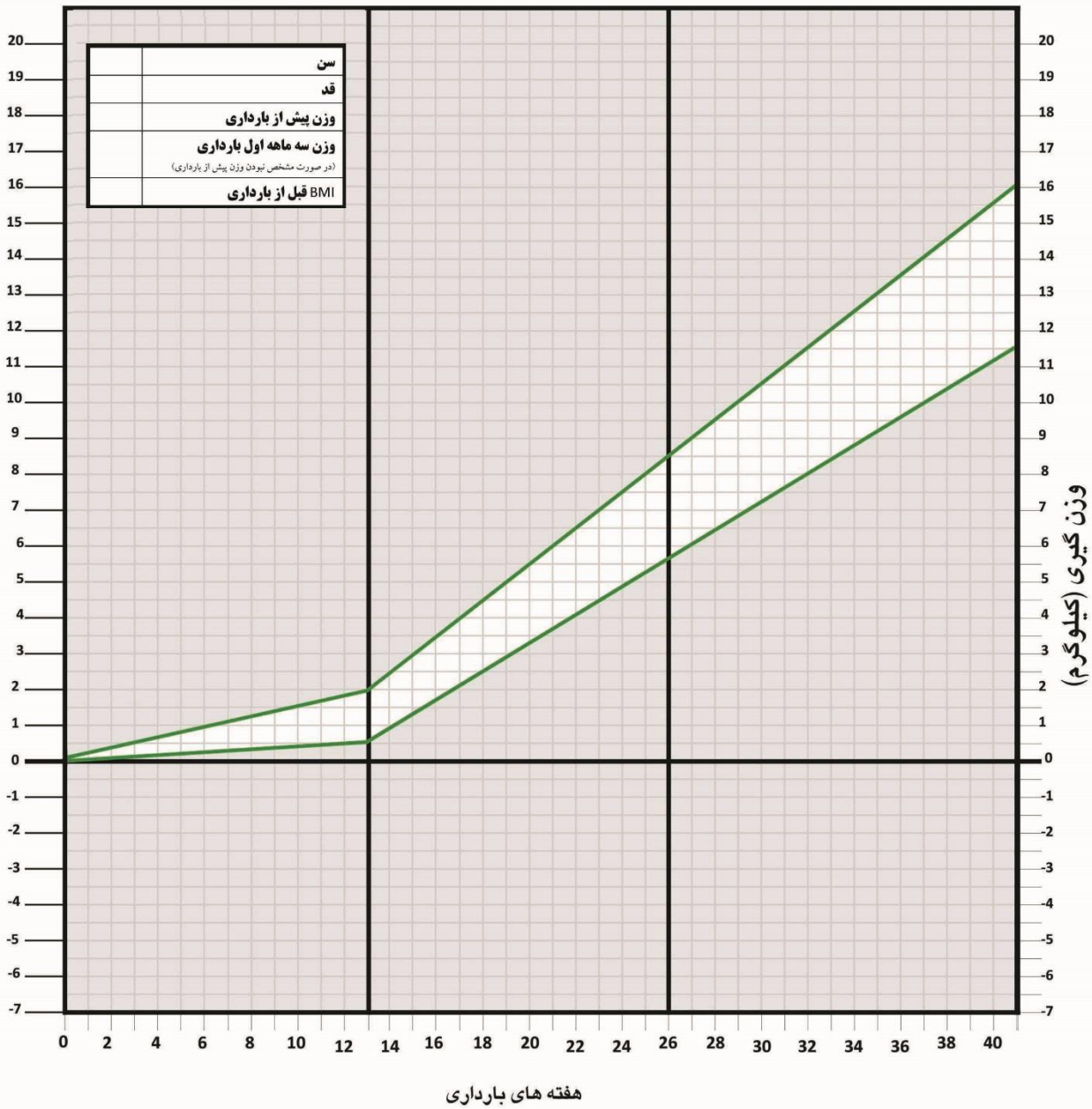
* افزایش وزن مادران کم وزن دوقلو توسط کارشناس تغذیه تعیین شود.

نکته ۱: افزایش وزن توصیه شده در سه ماهه اول بارداری این گروه از مادران ۱/۵ تا ۲/۵ کیلوگرم می‌باشد.

نکته ۲: در موارد سه قلوبی، میزان وزن‌گیری توصیه شده برای مادران باردار در حدود ۲۷-۲۲/۵ کیلوگرم می‌باشد. از این میزان مادر باید تا هفته ۲۴ حداقل ۱۶ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشد.

بخش ۶: نمودار وزن گیری (طبیعی-تک قلوپی)

محدوده افزایش وزن ۱۶-۱۱/۵ کیلوگرم



از این نمودار برای رسم منحنی وزن گیری مادران با نمایه توده بدنی قبل از بارداری ۲۴/۹ - ۱۸/۵ استفاده شود

جدول ثبت میزان وزن گیری

زمان ملاقات	قبل از بارداری	۶-۱۰	۱۱-۱۵	۱۶-۲۰	۲۱-۲۵	۲۶-۳۰	۳۱-۳۴	۳۵-۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
هفته بارداری												
وزن مادر												
میزان وزن گیری مادر نسبت به مراقبت قبلی												
میزان وزن گیری مادر از ابتدای بارداری												
وزن گیری نامناسب												

معیارهای وزن‌گیری نامناسب در مادران باردار

بهترین معیار برای قضاوت در مورد وزن‌گیری مناسب در طی بارداری استفاده از جدول و نمودار وزن‌گیری مادران باردار می‌باشد. به هر دلیل که وزن‌گیری مادر باردار (در هر یک از گروه‌های کم وزن، طبیعی، اضافه وزن یا چاق) بر اساس جدول و نمودار وزن‌گیری پیشرفت نکند، وزن‌گیری نامناسب اطلاق می‌شود. وزن‌گیری نامناسب به دو شکل قابل مشاهده است. وزن‌گیری کمتر از حد انتظار و وزن‌گیری بیش از حد انتظار، در هر دو حالت بسیار مهم است که علت زمینه‌ای وزن‌گیری نامناسب بررسی و معین گردد. این کار با معاینه و ارزیابی وضعیت مادر باردار و نیز انجام آزمایشات پاراکلینیکی انجام می‌شود.

وزن‌گیری کمتر از انتظار

۱- هرگاه مادر باردار بر اساس جدول وزن‌گیری افزایش وزن کمتری داشته باشد و یا شیب نمودار وزن‌گیری مادر از شیب نمودار مرجع کمتر و یا مسطح گردد، وزن‌گیری کمتر از حد انتظار محسوب می‌گردد.

۲- چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد مادر باردار چاق (با نمایه توده بدنی مساوی یا بالاتر از ۳۰) کمتر از نیم کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشد.

۳- چنانچه از هفته ۱۵ بارداری به بعد مادر باردار با وزن طبیعی، کمتر از یک کیلوگرم در ماه افزایش وزن داشته باشد.

وزن‌گیری بیش از انتظار

۱- هرگاه مادر باردار بر اساس جدول وزن‌گیری، افزایش وزن بیشتری داشته باشد و یا شیب نمودار وزن‌گیری مادر از شیب نمودار مرجع بیشتر گردد وزن‌گیری بیش از حد انتظار محسوب می‌گردد.

۲- بعد از هفته ۲۰ بارداری مادر نباید ماهانه بیش از ۳ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشد. گاهی اوقات این امر به دلیل جمع شدن آب به طور غیرطبیعی در بدن است که اولین علامت پره‌اکلامپسی است. در این صورت اقدامات لازم برای کنترل مسمومیت بارداری باید انجام شود. این اقدامات در مجموعه مراقبت‌های ادغام یافته دوران بارداری توضیح داده شده است.

۳- اگر افزایش وزن مادر در طول بارداری بیش از یک کیلوگرم در هفته باشد، بیشتر از حد انتظار وزن اضافه کرده است.

نکته: در مورد مادران باردار که کمتر یا بیشتر از حد لازم وزن گرفته‌اند مشروط بر اینکه عارضه دیگر بارداری وجود نداشته باشد باید حداکثر دو هفته بعد جهت بررسی مجدد وزن پیگیری شوند.

جدول مقایسه میزان مورد نیاز مواد غذایی بر حسب گروه‌های غذایی در دوران بارداری و شیردهی با غیر بارداری

منابع غذایی	معادل هر واحد	واحدهای مورد نیاز	
		باردار و شیرده	غیر باردار
گروه نان و غلات			
این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگگ، نان جو ...) نان‌های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات صبحانه و فرآورده‌های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است. بهتر است نان و غلات سبوس دار را به دلیل تامین فیبر مورد نیاز در الویت قرار دهیم.	یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان‌ها مثل نان بربری، سنگگ و تافتون یا ۴ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم) یا نصف لیوان برنج یا سه چهارم لیوان ماکارونی پخته یا ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص سبوس دار	۷-۱۱	۶-۱۱
گروه سبزی‌ها			
این گروه شامل انواع سبزی‌های برگ دار، هویج، بادمجان، نخود سبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر است	یک لیوان سبزی‌های خام برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان آب هویج یا نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده	۴-۵	۳-۵
گروه میوه‌ها			
این گروه شامل انواع میوه مثل سیب، موز، پرتقال، خرما، انجیر تازه، انگور، برگه آلو، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه‌ها و میوه‌های خشک مثل انجیر خشک، کشمش، برگه آلو، می باشد.	یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی و ...) یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، دانه‌های انار یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی و در مورد میوه‌های شیرین مانند آب انگور یک سوم لیوان	۳-۴	۲-۴
گروه شیر و لبنیات			
مواد این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک می باشد.	یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (یک ونیم قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا یک ونیم لیوان بستنی پاستوریزه	۳-۴	۲-۳
گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها دانه‌ها			
مواد این گروه شامل انواع گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه و ...) و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) است.	۶۰ گرم گوشت (یا دو تکه خورشتی) لخم و بی چربی پخته اعم از گوشت قرمز یا سفید (به اندازه ساین دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک) یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته شده (کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه)	۳	۲-۳

انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی

انرژی: بهترین راه برای اطمینان از دریافت کافی انرژی، پایش میزان افزایش وزن دوران بارداری است. انرژی مورد نیاز مادران باردار در سه ماهه اول بارداری، شبیه زنان غیر باردار است (حدود ۱۰ کیلو کالری اضافی در روز)، اما در طی سه ماهه دوم ۳۶۰-۳۴۰ کیلوکالری در روز، و در سه ماهه سوم ۱۱۲ کالری دیگر (علاوه بر ۳ ماهه دوم)، افزایش پیدا می‌کند. اضافه دریافت کالری، وزن مادر و جنین را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر کمبود انرژی دریافتی موجب کاهش وزن و به حرکت در آوردن ذخایر چربی و تولید متعاقب کتون می‌گردد که می‌تواند اثرات منفی بر ضریب هوشی جنین داشته باشد.

دریافت مرجع روزانه: جیره غذایی توصیه شده و دریافت کافی برای زنان

شیرده	زنان باردار	زنان غیر باردار		انرژی و مواد مغذی
		۱۹-۵۰ سالگی	۱۴-۱۸ سالگی	
				انرژی (کیلوکالری)*
در ۶ ماهه اول +۳۳۰	در سه ماهه اول بارداری +۱۰			
در ۶ ماهه دوم +۴۰۰	در سه ماهه دوم بارداری +۳۴۰ در سه ماهه سوم بارداری +۴۵۲			
۷۱	۷۱	۴۶	۴۶	پروتئین (گرم)
۵۰۰	۶۰۰	۴۰۰	۴۰۰	اسید فولیک (میکروگرم)
۹ (> ۱۸ سال) ۱۰ (≤ ۱۸ سال)	۲۷	۱۸	۱۵	آهن (میلی گرم)
۱۳۰۰ (> ۱۸ سال) ۱۲۰۰ (≤ ۱۸ سال)	۷۷۰ (> ۱۸ سال) ۷۵۰ (≤ ۱۸ سال)	۷۰۰	۷۰۰	ویتامین A (میکروگرم RE)
۵	۵		۵	ویتامین D (میکروگرم)
۱۹	۱۵	۱۵	۸	ویتامین E (میلی گرم)
۱۲۰ (> ۱۸ سال) ۱۱۵ (≤ ۱۸ سال)	۸۵ (> ۱۸ سال) ۸۰ (≤ ۱۸ سال)	۷۵	۶۰	ویتامین C (میلی گرم)
۱۰۰۰ (> ۱۸ سال) ۱۳۰۰ (≤ ۱۸ سال)	۱۰۰۰ (> ۱۸ سال) ۱۳۰۰ (≤ ۱۸ سال)	۱۰۰۰	۱۳۰۰	کلسیم (میلی گرم)
۱۲ (> ۱۸ سال) ۱۳ (≤ ۱۸ سال)	۱۱ (> ۱۸ سال) ۱۲ (≤ ۱۸ سال)	۸	۹	روی (میلی گرم)
۱/۶	۱/۴	۱/۱	۱	ریبو فلاوین (میلی گرم)
۲	۱/۹	۱/۳	۱/۲	پیریدوکسین (میلی گرم)
۲۹۰	۲۲۰	۱۵۰	۱۵۰	ید (میلی گرم)

کربوهیدرات: نقش اصلی کربوهیدرات‌ها تامین انرژی برای بدن است. میزان نیاز به کربوهیدرات‌ها در بارداری حدود ۱۷۵g در روز است.

چربی: چربی منبع عمده تامین انرژی برای بدن است و به جذب ویتامین‌های محلول در چربی و کاروتنوئیدها کمک می‌کند. در زمان بارداری در صورت داشتن رژیم غذایی حاوی W3^۳ نیازی به مصرف اضافه این اسید چرب به شکل مکمل نیست.

پروتئین: کمبود پروتئین در بارداری پیامدهای نامطلوب از جمله اختلال در رشد و سنتز سلول و بافت‌های جنین بدنال دارد. حداکثر نیاز به پروتئین در دوران بارداری مربوط به سه ماهه سوم بارداری است.

فیبر: فیبر بخشی از میوه‌ها، سبزی‌ها و دانه‌های خوراکی به ویژه حبوبات و غلات می باشد که در بدن انسان هضم نمی‌شود. مصرف فیبر موجب حجیم شدن مدفوع و در نتیجه خروج راحت و سریع تر مدفوع شده و از بروز یبوست پیشگیری می‌کند. زنان باردار بایستی به مصرف نان‌های سبوس دار، غلات کامل، سبزیجات برگ سبز و زرد و میوه‌های تازه و خشک تشویق شوند.

ویتامین‌ها: در بارداری برخی ویتامین‌ها از اهمیت خاصی برخوردارند. بعضی از این ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی قابل تامین است ولی در سایر موارد استفاده از یک مکمل ضروری است.

فولات (اسید فولیک): نیاز به اسید فولیک در دوران بارداری به علت تولید بیشتر گلبول‌های قرمز خون و شکل گیری دستگاه عصبی جنین افزایش می یابد. علاوه بر توصیه به مصرف منابع غنی اسید فولیک، لازم است مکمل آن نیز طبق دستور العمل کشوری به میزان ۴۰۰ میکرو گرم در روز برای خانم‌های باردار تجویز شود. مصرف به موقع و کافی این ویتامین از ایجاد ضایعات عصبی خصوصاً نقص مادر زادی لوله عصبی^۳ NTD^۳ پیشگیری می‌کند.

زنانی که سیگاری هستند و یا از مواد مخدر استفاده می کنند و همچنین زنانی که از ضد بارداری‌های خوراکی و داروهای ضد تشنج (مثل فنی توئین) استفاده می کنند و افرادی که مبتلا به سندروم‌های سوء جذب هستند، در معرض خطر کمبود اسید فولیک قرار دارند.

ویتامین D: بهترین منبع برای تولید ویتامین D نور خورشید است. سطوح پایین ویتامین D در طی بارداری فرد را مستعد ابتلا به پری اکلامپسی می‌کند. کمبود ویتامین D در مادر با هیپوکالسمی نوزادی و هیپوپلازی مینای دندان در کودکی، ارتباط دارد.

مواد معدنی: در بارداری مواد معدنی همانند ویتامین‌ها از اهمیت خاصی برخوردارند. بعضی از این مواد معدنی مثل آهن از طریق رژیم غذایی قابل تامین است ولی در سایر موارد استفاده از یک مکمل ضروری است.

آهن: وجود آهن برای تولید گلبول‌های قرمز خون، افزایش هموگلوبین، رشد و نمو و تامین ذخایر کبدی جنین ضروری است. بیشترین نیاز به آهن پس از هفته بیستم بارداری رخ می دهد یعنی زمانی که بیشترین تقاضا از سوی مادر و جنین وجود دارد.

بندرت اتفاق می افتد که زنان با ذخایر کافی آهن جهت تامین نیازهای فیزیولوژیک بارداری وارد مرحله بارداری گردند، بنابراین مصرف مکمل آهن علاوه بر منابع غذایی غنی از آهن طبق دستور العمل کشوری توصیه می‌شود.

ید: با توجه به نقش ید در متابولیسم بدن و تولید انرژی و نیز تکامل مغز جنین، میزان ید مورد نیاز در دوران بارداری افزایش می یابد به طوری که کمبود ید در دوران بارداری منجر به عقب ماندگی ذهنی، هیپوتیروئیدی و گواتر و در شکل شدید آن

^۳ .Neural Tube Defect

کرتینیسم در نوزاد می‌گردد. هم چنین نیاز به مصرف منابع غنی از ید (مانند انواع ماهی) در دوران شیردهی بیش از دوران بارداری می‌باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از ۲۵)

خانم‌های باردار در هر شرایطی که باشند (لاغر، طبیعی، اضافه وزن یا چاق)، باید افزایش وزن متناسب با وضعیت خود داشته باشند. بنابراین استفاده از رژیم غذایی محدود برای کاهش وزن خانم‌های باردار چاق توصیه نمی‌شود و باید با توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب، میزان کالری دریافتی و در نهایت وزن آنان را کنترل نمود. خانم‌های باردار چاق نیز نیاز به افزایش وزن مطلوب دارند.

توصیه‌های تغذیه‌ای در خصوص مشکلات و بیماری‌های شایع دوران بارداری

تهوع و استفراغ

شیوع این عارضه بین ۵۰ تا ۷۰ درصد است و اغلب در سه ماهه اول بارداری رخ می‌دهد و تا هفته ۱۶ بارداری بهبود می‌یابد. از آنجایی که این مشکل در صبح‌ها تشدید می‌شود، بیماری صبحگاهی (Morning Sickness) نامیده می‌شود؛ گرچه ممکن است در هر ساعتی از شبانه روز اتفاق بیفتد. در ۵ تا ۱۰٪ موارد ممکن است تهوع و استفراغ تا پایان بارداری ادامه داشته باشد و متأسفانه احتمال وقوع کم‌وزنی نوزاد، زایمان زودرس (به میزان ۱۷٪) و سقط جنین و مرده زایی را (به میزان ۳۰٪) افزایش می‌دهد.

- تهوع بارداری تنها تهوعی است که با حضور غذا در معده بهبود می‌یابد و تغذیه به عنوان بخشی از درمان در نظر گرفته می‌شود.
- هنگامی تهوع بارداری نیازمند پیگیری فوری است که موجب کاهش وزن شود، در این زمان ارزیابی تغذیه‌ای باید انجام شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای هنگام تهوع و استفراغ بارداری

- ✓ معده را خالی نگه ندارند اما در عین حال از پری و سنگینی معده هم خودداری کنند.
- ✓ مصرف مقدار غذای کمتر در هر وعده
- ✓ افزایش تعداد وعده‌های غذایی که ممکن است برحسب تحمل مادر تا ۹ وعده در روز هم برسد.
- ✓ استفاده از کربوهیدرات‌های زود هضم و مصرف پروتئین مفید است.
- ✓ بیسکویت یا نان خشک قبل از برخاستن از رختخواب مصرف کرده و پس از ۱۵ دقیقه از رختخواب برخاسته و صبحانه سبک و زود هضم بخورند.
- ✓ از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود.
- ✓ از خوردن غذاهای پر ادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیر هضم اجتناب شود.
- ✓ از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می‌باشند از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده شود و نیز از غذاهایی که بوی محرک دارند اجتناب شود.
- ✓ در صورت مصرف مایعات و غذاهای سرد با دمای یخچال مراقب آلودگی‌های میکروبی باشند.

- ✓ در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارند تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد و در صورت عدم تحمل توصیه می‌شود غذا بوسیله سایر افراد خانواده تهیه گردد.
- ✓ در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع می‌توان یک تکه نان یا بیسکویت مصرف کرد.
- ✓ به آرامی غذا بخورند.
- ✓ به مدت طولانی گرسنه نمانند.
- ✓ از رایحه‌های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها و سایر بوهای آزار دهنده اجتناب کنند.
- ✓ در تهوع و استفراغ شدید حمایت روانی مادر توسط اطرافیان خصوصا همسر خانم باردار توصیه می‌شود.
- ✓ مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده نظیر نان برشته، بیسکویت نمکی (کراکر)، نان خشک یا نان سوخاری مصرف شود.
- ✓ در صورتیکه تهوع استفراغ بارداری خفیف باشد ویتامین B6 می‌تواند موجب کاهش علائم می‌شود.

عواملی نظیر بوی، نور و شرایط آب و هوایی، سر و صدا، اضطراب و هیجان می‌تواند باعث بدتر شدن تهوع و استفراغ بارداری شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که زنان مبتلا به تهوع از هر چیزی که حس تهوع آنها را افزایش می‌دهد اجتناب کنند.

پیکا یا وپار

منظور از پیکا خوردن مواد نامناسبی است که از نظر تغذیه‌ای کم ارزش، بی‌ارزش و یا مضر هستند. در دوران بارداری این مواد نامناسب اغلب شامل مصرف خاک یا نشاسته (رایج‌ترین) و مصرف مواد غیر غذایی دیگر از قبیل یخ، کبریت سوخته، سنگ، زغال، خاکستر، سیگار، مهر نماز، نفتالین و... می‌باشد. جایگزین کردن مواد نامناسب سبب کاهش دریافت مواد مغذی مفید و در نتیجه کمبود ریز مغذی‌ها می‌شود. همچنین مصرف زیاد موادی که حاوی انرژی هستند از قبیل نشاسته می‌تواند سبب چاقی شود. برخی دیگر از مواد نامناسب (پیکا) نیز ممکن است حاوی مواد سمی یا آلودگی میکروبی باشند. و یا ممکن است در جذب مواد معدنی از قبیل آهن اختلال ایجاد کنند. در نهایت مشکلاتی نظیر مسمومیت، یبوست، کم خونی همولیتیک جنینی، بزرگ شدن بناگوش و انسداد معده و روده کوچک و آلودگی انگلی از عوارض پیکا می‌باشند.

یبوست

تغییرات هورمونی دوران بارداری و فشار ناشی از بزرگ شدن رحم به روده به ویژه در اواخر دوران بارداری سبب کاهش حرکات دستگاه گوارش و در نتیجه ممکن است در اجابت مزاج مشکل ایجاد کند. در زنانی که قرص آهن را برای پیشگیری یا درمان کم خونی مصرف می‌کنند یبوست غیر معمول نیست.

توصیه‌های برای پیشگیری و یا رفع یبوست:

افزایش دریافت مایعات به خصوص همراه با مکمل آهن و یا داروی اوندانسترون
 مصرف مداوم سبزی‌ها و میوه‌های تازه
 افزایش فعالیت بدنی و قدم زدن روزانه بصورت منظم و مداوم
 مصرف غذاهای ملین طبیعی مانند غلات کامل و حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌های فیبر دار و میوه‌های خشک بخصوص آلو و انجیر

پره اکلامپسی و اکلامپسی

پره اکلامپسی سندرمی است که با مجموعه‌ای از علائم ادم، پروتئینوری و پرفشاری خون همراه است و در نیمه دوم بارداری (معمولاً بعد از هفته ۲۰ حاملگی) اتفاق می‌افتد. چنانچه این عارضه با تشنج همراه شود اکلامپسی نامیده می‌شود. اکلامپسی و پره اکلامپسی در ۷ درصد بارداری‌ها بروز می‌کند و در صورت تشخیص باید بستری، درمان و در مواردی ختم بارداری انجام شود. توصیه‌های تغذیه‌ای به صورت مکمل با درمان دارویی و یا بستری و درمان فرد در بیمارستان مفید است و به تنهایی نمی‌تواند موجب پیشگیری یا درمان این عارضه شود. **توصیه‌های تغذیه‌ای شامل** تجویز ویتامین E، مصرف کافی کلسیم، پروتئین، و پتاسیم، مصرف غذای پرپروتئین و استفاده از منابع غذایی اسیدهای چرب ضروری اسید لینولئیک و آراشیدونیک می‌باشد.

- | |
|--|
| ✓ فشارخون ناشی از پره اکلامپسی و اکلامپسی نیازمند دارو درمانی و بستری در بیمارستان است و با توصیه‌های تغذیه‌ای بهبود نمی‌یابد. |
| ✓ محدودیت شدید مصرف نمک در پره اکلامپسی و اکلامپس توصیه نمی‌شود. |

پرفشاری خون بارداری

به افزایش فشار خون بدون ادم و پروتئینوری که از قبل از بارداری وجود داشته و در هر زمان از بارداری ممکن است اتفاق افتد فشار خون بارداری می‌گویند. اضافه وزن و چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر ایجاد فشارخون در بارداری و سایر دوران‌های زندگی است. بنابر این بهتر است بعد از کاهش وزن و کنترل فشارخون بارداری صورت پذیرد. توصیه‌های تغذیه‌ای و رژیم غذایی همزمان با درمان دارویی و ورزش می‌تواند مفید باشد و به تنهایی نمی‌تواند موجب پیشگیری یا درمان این عارضه شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای شامل موارد زیر است:

- تنظیم کالری مورد نیاز با مشاوره کارشناس تغذیه
- افزایش مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها و کاهش مصرف قندهای ساده
- محدودیت مصرف نمک

آنمی فقر آهن

مهمترین علت کم خونی در بارداری، فقر آهن است. مصرف ناکافی منابع غذایی آهن، سابقه خونریزی شدید در قاعدگی‌ها یا بارداری‌های قبلی، تعداد زیاد بارداری و بارداری مجدد با فاصله کمتر از ۳ سال احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن را افزایش می‌دهد. تغذیه مناسب می‌تواند نقش مهمی در درمان و پیشگیری کم خونی فقر آهن و سایر کم خونی‌ها ایجاد نماید.

توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری و درمان کم خونی	
✓	منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های سبز تیره مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه مصرف شود.
✓	از انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته، فندق و انواع خشکبار مثل برگه‌ها، توت خشک، کشمش و خرما که منابع خوبی از آهن هستند به عنوان میان وعده استفاده شود.
✓	منابع غذایی ویتامین C مثل سبزی‌های تازه و سالاد (شامل گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه‌ای) و هم چنین چاشنی‌هایی مثل آب لیمو و آب نارنج تازه که جذب آهن را افزایش می‌دهند به همراه غذا مصرف شود.
✓	برای جذب بهتر آهن غذا، از مصرف چای، قهوه و دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و حداقل دو ساعت پس از غذا خودداری گردد هم‌چنین از مصرف چای پررنگ اجتناب شود.
✓	برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر آهن، بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا شب قبل از خواب است.

تغذیه مادران شیرده

تداوم تغذیه با شیر مادر مستلزم مصرف مواد مغذی و مقوی توسط مادر است. تغذیه مناسب مادر در این دوران علاوه بر تامین نیازهای تغذیه‌ای نوزاد (از جمله مواد معدنی و ویتامین‌ها)، برای حفظ بنيه، سلامت و اعتماد به نفس مادر و نیز حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر ضروری است. تغذیه با شیر مادر هم‌چنین موجب بهبود سطح ایمنی بدن شیر خوار در برابر ابتلاء به انواع عفونت‌های حاد تنفسی، اسهال و نیز بازگشت وزن مادر به قبل از بارداری می‌شود. حجم شیر مادر رابطه مستقیم با تکرر شیردهی دارد. تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر سبب می‌شود شیر بیشتری تولید شود. با شروع مصرف غذاهای کمکی و کاهش دفعات شیردهی، حجم شیر تولید شده نیز کاهش می‌یابد و بالطبع نیاز افزایش یافته مادر به مواد مغذی نیز تعدیل می‌شود.

توجهات تغذیه‌ای خاص در دوران شیردهی

در هرم غذایی، سهم‌های توصیه شده در هر گروه از مواد غذایی در دوران شیردهی مشابه دوران بارداری می‌باشد.

- نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلو کالری بیش از دوران قبل از بارداری است. برای تامین این مقدار کالری علاوه بر مواد غذایی مقوی، از چربی‌های ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری نیز استفاده می‌شود. ذخایر چربی مادر که در طی بارداری ذخیره شده است، ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلوکالری از انرژی مورد نیاز برای تولید شیر را فراهم می‌کند. دریافت کالری ناکافی سبب کاهش تولید شیر می‌شود.
- هر چند تولید شیر مادر بستگی به مقدار مایعات مصرفی مادر ندارد و مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمی‌شود ولی برای پیشگیری از کم آبی بدن، مادران شیرده باید به مقدار کافی مایعات بنوشند. حدود ۱۰-۸ لیوان در روز مایعات شامل شیر، دوغ کم نمک و بدون گاز، چای و آب میوه طبیعی بنوشند و حتی مواد غذایی آب دار مانند انواع آش سوپ و انواع خورش‌ها را میل کنند.
- مصرف نوشابه‌های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کواکولا و ... باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتهاپی و کم خوابی شیر خوار شود. هم چنین از نوشیدن الکل باید خودداری کرد.
- غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر کافی از ۵ گروه غذایی اصلی باشد تا از دریافت ویتامین و املاح معدنی به میزان کافی اطمینان حاصل شود. مقدار ویتامین موجود در شیر مادر عمدتاً انعکاسی از مقدار ویتامین مصرفی مادر است. میزان ویتامین D شیر مادر به میزان قرار گرفتن او در معرض نور مستقیم خورشید وابسته است.
- وجود مواد معدنی نظیر کلسیم، آهن، روی، مس، فسفر و ید در تغذیه مادر شیرده ضروری است. با این حال برخی از مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن و روی، بدون توجه به دریافت غذا، می‌تواند از ذخایر بدن مادر به شیر وارد شوند. اما وجود برخی مواد معدنی همچون ید در شیر مادر ارتباط مستقیمی با تغذیه او دارد. بنابراین در هر حال تغذیه مناسب مادر شیرده جهت تامین انواع مواد معدنی ضروری مخصوصاً کلسیم، آهن و ید برای سلامتی مادر و شیرخوار ضروری است. توصیه می‌شود مادران شیرده همچون دوران بارداری از منابع کلسیم و سایر مواد معدنی استفاده کنند و هم‌چنین از نمک ید دار تصفیه شده به مقدار کم و با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند. یعنی با نگهداری نمک ید دار در ظروف در بسته و دور از نور، ید موجود در نمک را حفظ کنند. هم چنین توصیه می‌شود برای پایدار ماندن ید در غذاها، نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود.

- لازم است مصرف قرص فرسولفات تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه یابد.
- مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود. با توجه به تاثیر برخی مواد غذایی بر طعم شیر، در صورتی که شیر خوار از شیر خوردن امتناع می کند بهتر است مادران از مصرف این مواد خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنند.
- کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. لازم به ذکر است که شیردهی خود سبب کاهش تدریجی وزن مادر می شود، با این شرط که مواد مغذی لازم با مصرف مواد غذایی مناسب و کافی برای مادر تامین شود. کاهش وزن دوران شیردهی باید بیشتر از کم خوری و محدود کردن رژیم غذایی، متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیت های بدنی باشد وزن گیری مناسب شیر خوار در طول دوران شیرخوارگی به خصوص ۶ ماه اول نشان دهنده کافی بودن مقدار شیر مادر می باشد و مادر با اطمینان از کافی بودن شیر خود می تواند کمتر از ۴۵۰ گرم در هفته کاهش وزن داشته باشد. زنان شیرده دارای اضافه وزن می توانند با کاهش مصرف غذاهای سرشار از چربی و قندهای ساده در حدود ۵۰۰ کیلوکالری از انرژی دریافتی را کاهش دهند اما باید غذاهای سرشار از کلسیم، سبزی ها و میوه ها را بیشتر مصرف کنند.
- تولید شیر در مادران مبتلا به سوء تغذیه شدید ممکن است از سایر مادران کمتر باشد. در این مورد و مواردی که BMI کمتر از ۱۸/۵ می باشد، مادران باید انرژی دریافتی روزانه خود را (تا ۷۵۰ کیلوکالری) افزایش دهند. در این خصوص استفاده از توصیه های تغذیه ای مناسب برای خانم های باردار کم وزن (BMI کمتر از ۱۸/۵) به منظور بهبود وضعیت سلامت مادر شیرده و افزایش تولید شیر مادر پیشنهاد شود. مادر شیرده حتی اگر مبتلا به سوء تغذیه باشد، می تواند شیر تولید کند؛ اما باید توجه داشت که در چنین شرایطی ذخایر غذایی بدن مادر صرف تولید شیر می شود و در نتیجه مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی حوصلگی توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت. بنابراین تغذیه مناسب مادر در دوره شیردهی برای پیشگیری از سوء تغذیه او که هم سلامت خود را به خطر می اندازد و هم در مراقبت از کودک اختلال ایجاد می کند حائز اهمیت است. در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر بیش از شیرخوار متضرر می شود. و با عوارضی هم چون پوکی استخوان، مشکلات دندانی، کم خونی و ... مواجه خواهد شد.
- بعضی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر او شده است تحمل نکنند. به عنوان مثال، مصرف سیر، پیاز و یا حبوبات توسط مادر ممکن است موجب دردهای شکمی و یا تولید قولنج در شیر خوار شود. هم چنین کلم، شلغم و یا میوه های مثل زرد آلو، آلو، هلو، هندوانه و بعضی سبزی ها در صورتی که زیاد مصرف شوند ممکن است موجب نفخ و دردهای شکمی در شیرخوار شوند. بنابراین مادر باید دقت کند در صورتی که طی ۲۴ ساعت پس از خوردن موادی که در بالا ذکر شد، شیر خوار دچار نفخ و دل درد شود از مصرف آنها خودداری کند. بطور کلی مادر شیرده هر غذایی را که میل دارد می تواند مصرف کند مگر آنکه حس کند شیرخوار وی پس از خوردن آن غذا توسط مادر دچار دردهای شکمی شود.

تغذیه بزرگسالان (دوران جوانی و میانسالی):

۳۰-۵۹ سال

انتظار می رود پس از مطالعه این فصل فراگیران:

۱. عوامل خطر عمده موثر بر بروز بیماری های غیرواگیر را بیان کنند
۲. بیماری های غیرواگیر شایع و مراقبت تغذیه ای متناسب با آنها را شرح دهند.
۳. اصول تغذیه سالم در جوانان و میانسالان را شرح دهند.
۴. ریز مغذی های ضروری در تامین سلامت جوانان و میانسالان بویژه زنان را نام ببرند
۵. تغذیه مناسب در دوران یائسگی را شرح دهند

مقدمه

دوران بزرگسالی طیف وسیعی از زندگی انسان را تشکیل می دهد. حداکثر قدرت باروری انسان در این سنین می باشد و سهم عمده ای از بهره وری اجتماعی و اقتصادی کشور منبعت از نیروی کار و تلاش و تحقیق و تفکر این سنین است. لذا سلامت میانسالان جامعه می تواند تضمین کننده رشد و توسعه اجتماعی اقتصادی و فرهنگی آن کشور باشد.

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. و اصول تغذیه سالم در رعایت تنوع، تعادل و اعتدال در مصرف مواد غذایی می باشد.

نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر دوران جوانی و میانسالی

بیماریهای مزمن غیرواگیر عمدتاً بر اساس شیوه زندگی و تغذیه در سال های اول زندگی تا دوره میانسالی شکل می گیرد. با توجه به اینکه میانسالی مدت زمان طولانی تری را نسبت به سایر دوره های سنی به خود اختصاص می دهد، اصلاح شیوه زندگی و تغذیه می تواند در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماری های مزمن این دوره و سنین سالمندی موثر باشد. برخی از عوامل خطر عمده موثر بر بروز بیماری های غیرواگیر عبارتند از:

۱- عادات غذایی نادرست (مصرف کم میوه، سبزی، لبنیات و مصرف زیاد چربی های اشباع و ...)

۲- سابقه خانوادگی بیماری های غیرواگیر مزمن

۳- اضافه وزن و چاقی

۶- کلسترول خون بالا

۷- کم تحرکی

۴- فشارخون بالا

۸- استرس و فشارهای روانی

۵- استعمال دخانیات

عوامل خطر فوق الذکر با رعایت تغذیه صحیح و آموزش قابل پیشگیری و کنترل هستند که در فصل سوم کتاب به بیماری های ناشی از این عوامل و نحوه برخورد تغذیه ای با آنها به تفکیک پرداخته شده است.

نیاز های تغذیه ای بزرگسالان

یک رژیم غذایی متعادل سنگ بنای سلامت زنان و مردان است اما زنان نیازهای تغذیه ای ویژه ای دارند که در مراحل مختلف زندگی آنان متفاوت است. غذاهای سرشار از مواد مغذی، انرژی لازم برای زنان فعال جامعه را برای پیشگیری از بیماری ها فراهم می کنند.

زنان بعلاوه شرایط فیزیولوژیکی خاص، نیاز به توجهات تغذیه ای ویژه ای دارند. در بسیاری از موارد با مراقبت های تغذیه ای پیشگیرانه و به موقع می توان عوامل خطر تغذیه ای را محدود و از بیماریهای غیرواگیرشایع در این جنس پیشگیری نموده یا آن را به تعویق انداخت.

در زنان بعلاوه تغییرات هورمونی ماهانه، تغییراتی در تخمدان ها و رحم ایجاد می شود که این اعضا را برای باروری تخمک آماده می سازد. در سنین باروری بعلاوه تغییرات هورمونی تغییراتی در خلق و خو و وضعیت عمومی ایجاد می شود. شایعترین علامت های این دوران عبارتند از هیجان، افسردگی، تغییرات خلق، خستگی، افزایش وزن، ادم، درد سینه، گرفتگی های عضلانی و درد پشت که مجموعاً "Premenstrual Syndrom" را تشکیل می دهند و از ۷ الی ۱۰ روز پیش از قاعدگی شروع شده و تا زمان قاعدگی افزایش پیدا می کند. بهبود وضعیت تغذیه و کاهش استرس می تواند به کم شدن علائم کمک کند. در این خصوص در مبحث تغذیه نوجوانان و مدارس پرداخته شده است. همچنین بعلاوه نیاز افزایش یافته زنان در این سنین به خونسازی، مصرف منابع غذایی خونساز جهت پیشگیری از آنمی فقر آهن و مواد غذایی تسهیلگر در جذب آهن مواد غذایی توصیه می گردد. از مصرف برخی مواد غذایی و یا مکمل هایی که در جذب آهن تداخل ایجاد می کند نیز باید پرهیز شود (مراجعه به مبحث ریز مغذی ها با عنوان آهن).

در سنین آخر میانسالی نیز زنان نیاز به توجهات خاص تغذیه ای دارند. بعلافت هورمون استروژن که به میزان ۶۰٪ در حدود ۵۰ سالگی اتفاق می افتد (سن یائسگی)، علائم وازوموتور مانند گرفتگی بروز می کند. کاهش توده استخوانی، افزایش کلسترول تام و LDL و کاهش HDI از عوارض این دوره است.

مصرف غذاهای برپایه گیاهی که حاوی فیبر محلول و فیتواستروژن ها هستند از جمله غلات کامل مانند نان های سبوس دار، سبزی ها و میوه ها، حبوبات، سویا برای کنترل علائم منوپوز توصیه می شود.

مصرف منابع کلسیم و ویتامین D، ویتامین K، منیزیم برای حفاظت از سلامت استخوان ضروری است. بیماری قلبی عروقی، سرطان و دیابت از بیماریهای شایعی هستند که مهمترین عامل مرگ و میر در میانسالان است. افزایش وزن و مصرف غذاهای چرب عامل خطر برای بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها مانند سرطان سینه و سرطان پروستات هستند.

در نهایت داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی (حاوی ریز مغذیها به میزان کافی) و کم چرب کلید تغذیه سالم برای افراد میانسال و جوان است.

مصرف غذاهای غنی از آهن: آهن یک عنصر کلیدی برای سلامت و تامین انرژی بخصوص برای زنان است. غذاهایی همچون گوشت قرمز و سفید، کلم، اسفناج، مغزانه ها، حبوبات و غلات غنی از آهن هستند. منابع غذایی گیاهی آهن به ویژه زمانی که با مواد غذایی حاوی ویتامین C مصرف شوند بسیار راحت تر و سریعتر جذب می شوند. بنابر این مصرف غلات همراه با توت فرنگی، سالاد اسفناج با برش هایی از پرتقال و یا تکه های گوجه فرنگی با خوراک عدسی توصیه می شود.

مصرف اسید فولیک: در سنین باروری، زنان نیاز به مصرف غذاهای حاوی اسید فولیک به مقدار کافی دارند تا در صورت باردار شدن، از خطر تولد نوزادان دارای نقص های مادرزادی در امان بمانند. غذاهای غنی شده با اسید فولیک، مرکبات، سبزی های برگ پهن سبز، مغزانه ها و ... حاوی اسید فولیک می باشند.

مصرف کلسیم: برای سلامت استخوان ها و دندان ها، مصرف روزانه انواع غذاهای حاوی کلسیم در برنامه غذایی میانسالان و جوانان بویژه ضروری است. کلسیم سبب استحکام استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان می شود. غذاهای غنی از کلسیم عبارتند از: شیر کم چرب یا بدون چربی، ماست، پنیر، کشک، حبوبات (نخود، عدس، لپه، لوبیا و ...)، لوبیا سبز، نخود فرنگی، انواع کلم خام (بروکلی و ...)، بادام خام، پرتقال، ماهی سالمون و ساردین و غذاها و نوشیدنی های غنی شده با کلسیم.

غذاهایی که باید مصرف آنها محدود شود: برای کنترل وزن و حفظ سلامتی، کلیه بزرگسالان باید از دریافت انرژی اضافی حاصل از مصرف شکر، چربی و روغن پرهیز نمایند.

- مصرف نوشابه ها، شربت ها و آبمیوه های صنعتی، آبنبات و غذاهای سرخ شده را محدود کنند.
- از لبنیات و محصولات گوشتی کم چرب بجای انواع پرچرب استفاده نمایند. گوشت های فراوری شده و غذاهای حاوی پنیر پیتزا حاوی چربی فراوان است.
- از غذاها و تنقلات حاوی چربی اشباع، کمتر استفاده نمایند.

یائسگی (Menopause)

منوپوز زمانی است که زنان باید بیش از گذشته مراقب سلامت خود باشند و شیوه زندگی سالمی را در پیش بگیرند. خوب خوردن و فعال بودن به گذراندن این دوران در صحت و سلامت کمک می کند.

بطور متوسط زنان در ۵۱ سالگی به یائسگی می رسند و علائم این دوره در افراد مختلف متفاوت است: گرگرفتگی، تعریق شبانه، افزایش وزن و اختلال خواب و تغییرات خلق و خو از علائم این دوران است. در این دوران زنان تمایل به مصرف غذای بیشتر و فعالیت بدنی کمتر پیدا می کنند. از طرف دیگر حجم عضلات کمتر و حجم بافت چربی در بدن بیشتر می شود. همه اینها زنان یائسه را مستعد اضافه وزن و چاقی می نماید. افزایش وزن سبب کاهش اعتماد به نفس، افزایش کلسترول خون، افزایش فشار خون و افزایش مقاومت بدن به انسولین می شود و متابولیسم بدن کاهش می یابد.

مشکل اصلی در یائسگی از دست رفتن مواد معدنی استخوان (عمدتاً کلسیم) به علت کاهش ترشح استروژن تخمدانها است که این امر خطر استئوپروز و شکستگی استخوان را به شدت افزایش می دهد. استئوپروز بعد از یائسگی ممکن است باعث شکستگی استخوان شود. فرد را به تمرینات فیزیکی منظم تشویق کنید. ورزش، کلسیم و کلاسی تریول و هورمون درمانی بعلاقی نقش آنها در پیشگیری از انواع شکستگی توصیه شده است. همچنین برای کاهش گرگرفتگی و خشکی واژن، مصرف ویتامین های C و E و سویا می تواند مفید باشد. سویا را می توان مخلوط با گوشت چرخ کرده در غذاهای مختلف استفاده کرد. در این دوران نیاز زنان به آهن کاهش می یابد.

به افراد بزرگسال توصیه کنید:

- از غذاهای مناسب استفاده کنند مانند: میوه ها، سبزی ها، غلات سبوس دار، لبنیات کم چرب یا بدون چربی و سایر غذاهای کم کالری
- از پرخوری پرهیز نمایند. از بشقاب های کوچکتر برای سرو غذا استفاده کنند. از غذاهای خانگی بجای غذاهای رستورانی یا فست فودی استفاده نمایند تا مواد آن به ویژه چربی مورد استفاده در غذا قابل کنترل باشد.
- کلسیم، منیزیم و ویتامین های D و K بدن را با مصرف کافی شیر و لبنیات، میوه ها و سبزی ها تامین نمایند.
- برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند
- از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی فسفر (در غذاهای فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های گازدار) پرهیز کنند.
- از مصرف زیاد نمک، چای، قهوه و منابع غذایی پرپروتئین مانند انواع گوشت که سبب کاهش ذخایر کلسیم بدن می شوند اجتناب نمایند.
- مصرف چربیهای حیوانی در گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، کره، خامه و لبنیات پرچرب و روغن جامد را کاهش دهند.
- زنان میانسال روزانه ۴۰۰ میلی گرم مکمل ویتامین E که عوارض یائسگی مثل گرگرفتگی، کوفتگی، افسردگی را به میزان زیادی کاهش می دهد مصرف نمایند.

- حداقل دو واحد میوه و سه واحد انواع سبزی یا سالاد در روز مصرف نمایند.
- از غلات سبوس دار استفاده نمایند. به غذا، سالاد، ماست یا نوشیدنی های خود پودر سبوس اضافه نمایند و از نان های سبوس دار و نان جو بجای نان سفید، ماکارونی غنی شده با فیبر بجای ماکارونی بدون فیبر و انواع حبوبات بطور روزانه استفاده نمایند.
- دو تا سه بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده نمایند.
- بجای روغن های اشباع (جامد) از روغن های مایع، روغن زیتون و روغن سایر دانه ها همراه سالاد استفاده نمایند و از شیرینی های بدون خامه و لبنیات کم چرب بجای شیرینی های خامه دار و لبنیات پرچرب استفاده نمایند.
- روزانه از منابع غذایی غنی از پتاسیم شامل میوه ها (موز و خرما)، سبزی ها (اسفناج، هویج و جعفری) ، مغز دانه ها (گردو، فندق، پسته و بادام)، حبوبات (لوبیا و نخود)، ماهی و شیر استفاده نمایند.
- فعالیت بدنی منظم روزانه داشته باشند. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته داشته باشند. قدم زدن و پیاده روی کردن بجای استفاده از وسایط نقلیه، باغبانی و ... از فعالیت های بدنی مفید به شمار می آید.

تامین انرژی، کنترل وزن و پیشگیری از بیماری ها:

از آنجایی که توده عضلانی مردان به مقدار قابل ملاحظه ای بیش از زنان است، نیاز به انرژی بیشتری در طول روز دارند. مردان بطور متوسط نیاز به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی در روز (در مقایسه با زنان که نیاز متوسط روزانه آنان به انرژی ۱۸۰۰ کیلو کالری است) دارند. میزان انرژی مورد نیاز مردان بستگی به وزن، قد و میزان فعالیت بدنی دارد. برای تامین انرژی، کنترل وزن و پیشگیری از بیماری ها، میانسالان باید بطور منظم از غلات سبوس دار، میوه ها و سبزی ها استفاده نمایند. فیبر موجود در این مواد غذایی به ایجاد احساس سیری، کنترل اشتها و پیشگیری از بیماری های شایع زنان و مردان مانند سرطان پستان ، سرطان پروستات و سرطان کولون کمک می کند.

مردان اغلب نسبت به زنان گوشت بیشتری مصرف می کنند و تصور می کنند مصرف پروتئین بیشتر معادل با توده عضلانی بیشتر است. یکی از مشکلات چنین رژیم، غفلت از مصرف غلات کامل و سبزیجات است. بعلاوه مصرف زیاد گوشت، خطر بیماری های قلبی و سرطان کولون را در مردان افزایش می دهد. بنابراین محدود کردن مصرف گوشت قرمز و مصرف بیشتر انواع میوه ها، سبزی ها و لبنیات کم چرب توصیه می شود. این رژیم غذایی نه تنها سبب کنترل وزن، بلکه سبب کنترل فشار خون نیز می شود. میانسالان باید مصرف چربی های گوشت و گوشت های پرچرب را محدود نمایند (عمدتا در چربی های حیوانی، کله پاچه و سایر احشاء حیوانی، غذاهای سرخ کرده، پنیر پیتزا، غذاهای آماده و ...) و بجای آن از روغن زیتون، روغن دانه های گیاهی و آووکادو استفاده نمایند.

مردان میانسال بیش از زنان میانسال استعداد به افزایش وزن دارند که علت آن هورمون تستوسترون در مردان است. چربی های اضافه در مردان، بیشتر در ناحیه شکم تجمع پیدا می کند و خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و دمانس (فراموشی) را افزایش می دهد.

طبق گزارش مطالعه ملی بار بیماری ها، در کشور ما امید به زندگی در بدو تولد در مردان حداکثر ۷۰ سال برآورد شده است. این آمار در زنان حداکثر ۷۳ سال می باشد. بار بیماری ها و آسیب در کشور در جنس مذکر برای همه سنین در سال ۱۳۸۲ نشان می دهد تعداد سال های از دست رفته به علت مرگ زودرس و همچنین سال های سپری شده توام با ناتوانی به ترتیب عوامل زیر بیشترین آمار را به خود اختصاص داده است: حوادث ترافیکی، بلایا و حوادث غیرمترقبه، بیماری های ایسکمیک قلب (آنژین صدری و سکته قلبی)، سقوط از ارتفاع یا در سطح، حوادث ناشی از تاثیر نیروهای مکانیکی بیجان و جاندار و... همچنین آخرین مطالعات ملی موجود حاکی از آن است که بار مراجعات به مراکز مختلف ارائه دهنده خدمات بدون در نظر گرفتن مراجعه به داروخانه و مراجعه برای مراقبت های جاری، برای همه سنین در مردان ۴ بار و در زنان ۷ بار در سال می باشد.

اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم تعیین کننده سلامت هستند و به تغییرات منفی متابولیک مانند افزایش فشارخون، افزایش کلسترول خون و افزایش مقاومت در برابر انسولین منجر می شود. این عوامل، خطر بیماری های عروق قلب، سکته مغزی، دیابت و بسیاری از انواع سرطان را افزایش می دهند.

سن ابتلا به بیماریهای قلبی در مردان پایین تر از زنان است. آمار بالا و شیوع روزافزون ابتلا مردان به بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه (بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و فشار خون بالا) هشدار دهنده است.

افزایش فشارخون و کلسترول، ارتباط نزدیکی با مصرف بیش از حد غذاهای چرب، شیرین و پر نمک دارند. مصرف چربی های حیوانی و روغن های با اسید چرب اشباع و ترانس بالا مهمترین خطر بیماری های قلبی و عروقی در کشور به شمار می رود.

در حال حاضر تغییر در عادات غذایی سبب شده مصرف قند، نمک و چربی بیشتر از مقدار توصیه شده مصرف شود و از سوی دیگر سبزی و میوه، حبوبات، شیر و مواد لبنی کمتر از مقدار توصیه شده مصرف شود. مصرف بی رویه فست فودها، غذاهای چرب و سرخ شده و نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی که حاوی قند زیادی هستند از مشکلات الگوی غذایی مردم کشور بشمار می رود. مصرف یک لیتر نوشابه، ۱۳۰ گرم قند اضافی وارد بدن می کند که سهم قابل توجهی را در انرژی دریافتی بدن و در نتیجه ابتلا به اضافه وزن و چاقی تشکیل می دهد.

از طرف دیگر داشتن تمرینات ورزشی منظم و انجام ورزشهای تحمل کننده وزن (وزنه برداری) اثرات مفیدی بر سلامت استخوانها دارند.

ریزمغذی های مهم در بزرگسالان:

کمبود آهن و کم خونی فقر آهن معمولا در بزرگسالان شایع نیست. جز مواردی که کم خونی فقر آهن در آنها تشخیص داده شده است، مصرف مکمل آهن توصیه نمی شود. مصرف مکمل آهن به اشکال مختلف مانند مولتی ویتامین مینرال یا نوشابه های ورزشی حاوی آهن سبب تجمع آهن در بدن مردان می شود.

کمبود دریافت کلسیم یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در همه گروه‌های سنی است و مهمترین دلیل آن مصرف ناکافی شیر ولبنیات است. برای پیشگیری از کمبود کلسیم که در دراز مدت موجب پوکی استخوان می شود، مصرف روزانه ۲-۳ واحد از گروه شیر و لبنیات در این گروه باید توصیه شود.

کمبود ویتامین D از مهمترین مشکلات تغذیه ای در میانسالان است. دومین بررسی ملی وضعیت ریزمغذیها که در سال ۱۳۹۱ توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه و با همکاری دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است نشان داده است که حدود ۵۸٪ مردان و ۶۰٪ زنان میانسال در کشور دچار کمبود ویتامین D هستند.

براساس دستور عمل های موجود برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D زنان و مردان میانسال باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند.

توصیه هایی برای فعالیت بدنی

بزرگسالان باید با داشتن فعالیت بدنی کافی، انرژی دریافتی را متعادل نمایند. از آنجایی که زنان حجم عضلانی کمتر، چربی بیشتری و بطور کلی جثه ای کوچک تر از مردان دارند، نیاز کمتری به انرژی برای فعال ماندن و رفع نیازهای بدن دارند. زنان بطور متوسط روزانه به حدود ۱۸۰۰ کالری و مردان بطور متوسط روزانه ۲۲۰۰ کیلو کالری نیاز دارند. ورزش و فعالیت جزء مهمی از سلامت میانسالان را تشکیل می دهد فعالیت منظم روزانه به کنترل وزن، استحکام عضلات و مدیریت استرس کمک می کند.

فعالیت بدنی با تاکید بر ورزشهای هوازی، استقامتی و تمرینات تحمل کننده وزن نقش محافظتی برای استخوان، قلب و عروق و روان دارد. توجه داشته باشید که ورزش باید متناسب با وضعیت قلب و عروق فرد باشد.

با توجه به اینکه یکی از مهم ترین عوامل غیر تغذیه ای که در بروز بیماری های مزمن نقش دارد کم تحرکی است. توصیه می شود هر فرد بالغ حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه و یا ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کند. ورزش در سنین میانسالی باعث افزایش توده استخوانی می شود. توصیه می شود که افراد برنامه ورزشی منظم، طولانی و متناوب داشته باشند. ورزش در بزرگسالان می تواند شامل حرکات نرم، سبک، آیروبیک (هوازی)، بدن سازی، راه رفتن تند و دویدن آرام باشد. انواع ورزش هایی که با تحمل وزن همراه هستند و برای پیشگیری از استئوپروز در همه سنین توصیه می شوند عبارتند از: پیاده روی، دوی آهسته، نرمش آیروبیک، تنیس و پاروژدن.

تغذیه سالمندان (۶۰ سال و بالاتر)

انتظار می رود پس از مطالعه این فصل فراگیران:

۱. نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان را بشناسد
۲. روش های ارزیابی و غربالگری تغذیه ای در سالمندان را بیان کنند
۳. ریسک فاکتورهای سلامت سالمندان را شرح دهند
۴. توصیه های تغذیه ای برای سالمندان دارای اضافه وزن یا چاق را بیان کنند
۵. راههای تشخیص سوء تغذیه در سالمندان را شرح دهند
۶. توصیه های تغذیه ای برای سالمندان کم وزن و لاغر را شرح دهند
۷. راههای افزایش دریافت انرژی و پروتئین در سالمندان را شرح دهند
۸. توصیه های تغذیه ای در بیماری های مزمن سالمندان را بیان کنند

مقدمه:

گرچه دوران سالمندی به ۶۰ سال و بالاتر اطلاق می گردد ولی تغییرات سالمندی از سالها قبل آغاز می شود. توجه به تغذیه در این دوران به دلیل تغییر نیازهای تغذیه ای بدن از اهمیت-ت به سزایی برخوردار است. نیاز سالمندان به مواد مغذی متأثر از داروها، بیماریها و پدیده های بیولوژیکی دوران میانسالی و سالمندی بوده و در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است.

مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف او باشد. انتخاب نوع غذا در برنامه غذایی روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر ولبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و ...)، کم نمک و پر فیبر است.

مصرف متنوع و متعادل ۶ گروه غذایی با مقادیر توصیه شده در فصل اول برای این گروه سنی نیز توصیه می شود.

نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان

- در افراد مسن مصرف روزانه ۸-۶ لیوان **مایعات** ترجیحا آب برای پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن توصیه - به کنید، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند.
- با افزایش سن نیاز به **انرژی** کاهش می یابد به همین علت نیاز متابولیسمی بدن به انرژی کمتر از سایر گروه های سنی است. افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگهداشتن وزنشان هستند. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه کنید غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر مصرف کنند و مصرف مواد شیرین و چربی ها را نیز کاهش دهند.
- از آنجاکه در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می یابد، **پروتئین** مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشتهای کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمامی اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می کنند. پروتئین حدود ۱۵٪ کل انرژی روزانه را تشکیل می دهد. توصیه کنید حدود نیمی از پروتئین مصرفی از نوع حیوانی و مصرف گوشت در سنین سالمندی باید متعادل (حدود سه نوبت در هفته) باشد.
- مصرف **چربیها** باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود. دریافت چربی نباید بیش از ۳۰٪ کل انرژی دریافتی در روز باشد، خصوصاً سهم چربی اشباع (شامل چربی پنهان در گوشت، انواع روغن جامد و کره) که باید تا حد اکثر ۱۰٪ انرژی دریافتی روزانه کنترل شود. با افزایش سن مقدار توده چربی بدن سالمندان افزایش می یابد و در نتیجه احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماریهایی نظیر افزایش فشارخون، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی افزایش می یابد. کنترل شدید چربی خون برای سنین ۵۰ تا ۷۰ سال مفید است. بطور کلی باید میزان کلسترول مصرفی کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز باشد. در جدول ۱ چند نمونه از مقدار کلسترول برخی مواد غذایی آورده شده است:

جدول ۱: مقایسه مقدار کلسترول موجود در تعدادی از مواد غذایی

ماده غذایی	یک لیوان شیر بدون چربی	نصف لیوان بستنی	یک لیوان شیر پر چربی	یک فاشق مر با خوری کره	۹۰ گرم گوشت گوسفند و گوساله	۹۰ گرم گوشت مرغ	یک عدد تخم مرغ درشت	۹۰ گرم جگر گاو و گوساله گوسفند	۹۰ گرم مغز گاو و گوسفند
کلسترول (mg)	۵	۲۷	۳۳	۳۱	۵۶	۸۵	۲۱۸	۳۳۰	۱۴۲۰

- جذب **کل‌سیسم و ویتامین D** بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی کل‌سیسم (مانند شیر و لبنیات) و ویتامین D افزایش می‌یابد. از طرف دیگر میزان تولید ویتامین D در پوست از طریق نور آفتاب کاهش می‌یابد. برای مصرف جگر و روغن کبد ماهی برای تامین ویتامین D را توصیه کنید. بر این اساس توصیه می‌شود زنان بالای ۵۰ سال و همچنین همه بالغین بالای ۶۰ سال ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز کل‌سیسم (مجموعاً) از طریق مصرف مواد غذایی غنی از کل‌سیسم و مکمل دارویی، دریافت کنند.
- با افزایش سن توانایی جذب **ویتامین B12** بدن کاهش می‌یابد. مصرف مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ (طبق واحد‌های معرفی شده) به عنوان منابع ویتامین B12 را با در نظر گرفتن ملاحظات سلامتی فرد و بیماری‌های زمینه‌ای احتمالی کنترل و مورد تاکید قرار دهید.
- کمبود **ویتامین B6** به علل مختلف در سالمندان شایع است زیرا با بالا رفتن سن متابولیسم این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می‌یابد. از طرف دیگر در سالمندان به علت مصرف ناکافی گوشت دریافت این ویتامین کاهش می‌یابد. توصیه کنید بطور منظم منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (پوست نگرفته) مصرف شود.
- کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افراد - مرادی - که - ه غذایی کم انرژی مصرف می‌کنند و یا مشکوک به سوء تغذیه هستند شایع است. نیاز مردان و زنان سالمند به **آهن** یکسان است و میزان توصیه شده روزانه به طور متوسط ۷ میلی‌گرم است. زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز و بخش‌های تیره برگ از منابع آهن می‌باشند.
- مصرف **روی** در سالمندان پایین است. بعلاوه ممکن است افراد مسن جذب روی کمتری نسبت به افراد جوان‌تر داشته باشند. برخی از عوامل شامل داروهایی که مصرف آنها در میانسالان شایع است مانند مکمل‌های آهن و کل‌سیسم می‌توانند جذب روی را مختل کرده و یا ترشح آن را در ادرار افزایش دهند و این مسئله منجر به کمبود روی در بدن شود. به همین دلیل برای این افراد معمولاً "مکمل روی تجویز می‌شود. جگر، گوشت، شیر، حبوبات و گندم از منابع غنی روی می‌باشند. برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که بطور طبیعی همزمان با سالمندی بروز می‌کند مانند کاهش حس چشایی و انواع درماتیت‌ها. اگر این علائم با کمبود روی همراه باشند علت اصلی علائم فوق ناشناخته باقی می‌ماند.
- **منیزیم** یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه‌ای در سنین سالمندی می‌باشد و در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه و سندرم‌های سوء جذب نیز بیشتر مشاهده می‌شود. منابع غذایی غنی از منیزیم عبارتند از: آجیل، لوبیای سویا، دانه کامل ذرت، ملاس، ادویه‌ها، اسفناج، نخود سبز، جگر و گوشت گاو.

تغییرات فیزیولوژیکی در سنین سالمندی

با افزایش سن، میزان متابولیسم بدن افت می‌کند. زیرا فعالیت بدنی به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد. افت کمی نیز در میزان متابولیسم در حال استراحت (Resting Metabolic Rate) رخ می‌دهد. کاهش متابولیسم در حالت استراحت حاصل کاهش بافت بدون چربی بدن (Lean body mass) بوده که با افزایش سن پدید می‌آید. مقداری از افت متابولیسم در حالت استراحت به دلیل کاهش توانایی بدن در تولید انرژی است.

کاهش توده بافت نرم عضلانی از سنین حدود ۳۰ تا ۴۰ سالگی و کاهش توده چربی از حدود ۷۵ سالگی آغاز می شود. کاهش توده عضلانی به ویژه در مردان شایع تر است و ممکن است با کاهش وزن تظاهر نکند. با افزایش سن تجمع چربی در تنه افزایش می یابد و سبب افزایش خطر بیماریهای قلبی-عروقی و متابولیک می شود.

با افزایش سن، نسبت کمر به باسن (Waist-to-hip) افزایش می یابد که این حالت در افراد سیگاری بیشتر است. مطالعات انجام شده در افراد سنین ۵۵ تا ۶۹ ساله نشان داده است که این افزایش نسبت با افزایش مرگ و میر خصوصاً "مرگ و میر ناشی از بیماری های عروق کرونر مرتبط است.

کاهش آلبومین و کلسترول سرم، از شاخص های مرگ و میر دوران سالمندی هستند زیرا کاهش سطح این دو فاکتور در سرم ارتباط مستقیم با دریافت کم پروتئین - انرژی داشته و در پاسخ به افزایش سطح سیتوکین های در گردش مثل فاکتور α - تومورنکروسیس یا اینترلوکین -۱ می باشد. سطح سرمی آلبومین کمتر از ۳ gr/dl به شدت با مرگ متعاقب آن ارتباط دارد.

در سالمندان نقش چربی ها حیاتی است. چربی به عنوان عامل موثر در تولید انرژی در زمان قحطی و کم غذایی و محافظت کننده در برابر شکستگی لگن عمل می کند و در حفظ تعادل گرمایی بدن (Termoregulation) نقش دارد. در جدول ۲ بطور خلاصه به عمده ترین تغییرات فیزیولوژیکی و پیامدهای آنها در دوران سالمندی اشاره شده است.

جدول ۲: تغییرات فیزیولوژیکی مربوط به سن همراه با پیامدهای بالقوه تغذیه ای آنها

سیستم یا عضو	تغییر	پیامد حاصل شده
اجزاء بدن	افزایش چربی کاهش آب بدن (دهیدراتاسیون در سالمندی شایع است)	<ul style="list-style-type: none"> کاهش متابولیسم پایه افزایش ذخیره دارو های محلول در چربی با نیمه عمر طولانی افزایش غلظت داروهای محلول در آب
دستگاه گوارش	کاهش ترشحات معده کاهش حرکات معده کاهش فعالیت آنزیم لاکتاز	<ul style="list-style-type: none"> کاهش جذب اسیدفولیک و ویتامین B12 کاهش زیست فراهمی املاح، ویتامینها و پروتئین پرهیز از مصرف شیر و فرآورده های آن همراه با کاهش دریافت ویتامین D و کلسیم
کبد	کاهش اندازه کبد و جریان خون آن کاهش فعالیت آنزیم های متابولیزه کننده داروها	<ul style="list-style-type: none"> کاهش سرعت سنتز آلبومین کاهش تاخیر در متابولیسم دارو ها و یا متابولیسم ضعیف آنها

ایمنی	کاهش عملکرد سلول های T	<ul style="list-style-type: none"> • آلرژی • کاهش مقاومت به عفونت
نورولوژیک	آتروفی مغزی	<ul style="list-style-type: none"> • کاهش عملکردهای ادراکی
کلیه	کاهش میزان فیلتراسیون گلومرولی	<ul style="list-style-type: none"> • کاهش دفع کلیوی متابولیت ها و داروها
حسی ادراکی	کاهش جوانه و پرزهای چشایی کاهش پایانه های عصبی بویایی	<ul style="list-style-type: none"> • تغییر آستانه چشایی، کاهش توان تشخیص مزه شور و شیرین، افزایش استفاده از نمک و قند • تغییر آستانه حس بویایی، کاهش ذائقه سبب دریافت کم مواد غذایی می شود
اسکلتی	کاهش تراکم استخوان	<ul style="list-style-type: none"> • افزایش شکستگی

سوء تغذیه در سالمندان

روش های ارزیابی و غربالگری تغذیه ای در سالمندان:

ارزیابی تغذیه ای شامل یک مصاحبه ساده برنامه غذایی با فرد سالمند و یا همراه او است که برای تعیین تغییر در رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی، غذاهای حاوی پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ) و محصولات لبنی و میزان دریافت مایعات مطابق برنامه کشوری انجام می شود. سالمندانی که قادر به تغذیه مستقل نیستند به دلیل کمبود انرژی، پروتئین، روی و ویتامین C در معرض خطر سوء تغذیه قرار دارند.

از آنجا که اصلاح سوء تغذیه مشکل است تشخیص به موقع سوء تغذیه بسیار مهم می باشد. با توجه به شیوع سوء تغذیه در سنین سالمندی، روش های مختلف ارزیابی و کنترل وزن برای شناسایی سوء تغذیه مورد استفاده قرار می گیرد. وزن سالمندان باید به طور مرتب کنترل شود. هرگونه کاهش وزنی علامت خطر سوء تغذیه است بنابراین سعی شود از ترازوی ثابتی برای وزن کردن فرد سالمند استفاده شود. وزن کردن سالمندان باید در صورت امکان با لباس زیر به شیوه ای که برای حرکت فرد سالمند مناسب باشد صورت گیرد.

روش هایی که برای ارزیابی و وضعیت تغذیه در سالمندان مورد استفاده قرار می گیرند شامل تکنیکهای چند بعدی، آنترپومتری، آنالیز ترکیب بدن و مارکهای بیوشیمیایی هستند.

- **پرسشنامه MNA (Mini Nutritional Assessment)** یک روش چند بعدی است. MNA یک ارزیابی کلی از وضعیت تغذیه با توجه به ناهمگون بودن شاخصها انجام می دهد و افراد مبتلا به سوء تغذیه، در خطر سوء تغذیه و دارای تغذیه مناسب را تشخیص می دهد. MNA به عنوان یک روش مناسب و معتبر بالینی به حساب می آید و در برنامه کشوری مراقبت از سالمندان جهت تعیین وضعیت تغذیه مورد استفاده قرار می گیرد. برای غربالگری سالمندان از نظر سوء تغذیه، باید پرسشنامه MNA با دادن امتیازهای مناسب پر شده و در انتها جمع بندی امتیازات صورت گیرد.

- **نمایه توده بدنی (BMI=Body Mass Index)** از شاخص های آنتروپومتری بوده و ابزار مفیدی برای غربالگری است زیرا ارزان و ساده (کاربردی) است اما قادر به تشخیص تغییرات بین توده چربی و توده بدون چربی نیست. بعلاوه روی ارزش کات آف برای تشخیص سوء تغذیه (malnutrition) و کمبود تغذیه (Under-nutrition) در سالمندان اتفاق نظر وجود ندارد. کات آف استاندارد برای جمعیت سالمند بسیار پایین است. کات آف 24Kg/m^2 دقت بیشتری (۷۳،۵٪) را در تشخیص کمی دریافت (Undernourishment) بر پایه MNA نشان می دهد. از طرف دیگر باید توجه داشت که به علت تحلیل بافت عضلانی و یا خمیدگی پشت در سالمندان، محاسبه نمایه توده بدنی ممکن است دقیق صورت نگیرد. همچنین در سالمندان نارسایی قلبی، جراحی قلب و بستری شدن در ICU، داشتن BMI پایین حتی اگر با احتباس آب ما سکه شده باشد یک فاکتور خطر مشخص است بنابراین شاخص BMI همیشه بیانگر ترکیب بدنی مناسب نیست.
- توانایی **سرم آلبومین** برای تعیین وضعیت تغذیه در سالمندان به ویژه در موارد بیماری سوال برانگیز است. آلبومین به عوامل فیزیولوژیک و پاتولوژیک وابسته است. این شاخص فقط به شرایط سوء تغذیه شدید حساس است.

سالمندان چاق یا دارای اضافه وزن

از آنجائی که اصلاح سوء تغذیه مشکل است تشخیص زودرس آن از اهمیت به سزائی برخوردار می باشد و با مداخلات تغذیه ای زودهنگام می توان از بدتر شدن وضعیت فرد سالمند پیشگیری کرد.

نمایه توده بدنی بالا الزاما "خطر مرگ و میر را افزایش نمی دهد. حساسیت (Sensitivity) شاخص نمایه توده بدنی بالا ولی اختصاصی بودن آن (Specificity) پایین است به طوری که حتی دیده شده شانس زنده ماندن بیش از ۵ سال در سالمندان بیمار با نمایه توده بدنی بین ۲۴ تا ۳۰ سال بیشتر است.

فاکتورهای خطر تهدید کننده سلامت سالمندان عبارتند از: فشارخون بالا، LDL بالا، HDL پایین، تری گلیسیرید بالا، قند خون بالا (دیابت)، سابقه خانوادگی بیماری های قلبی، بی تحرکی و استعمال دخانیات.

در صورتیکه LDL فردی از ۱۳۰ بیشتر شود ریسک فاکتور محسوب شده و نیازمند پیگیری می باشد.

مقادیر HDL

HDL > 60 mg/dl

HDL < 40 mg/dl

مقادیر LDL

در فرد سالم:

mg/dl

- Near optimal: LDL ≤ 129

- Borderline: ۱۳۰ < LDL < 159 mg/dl

- High risk: ۱۶۰ < LDL < 189 mg/dl

- Very high risk: LDL ≥ 190 mg/dl

در فرد بیمار :

LDL باید کمتر از ۱۰۰ mg/dl باشد.

توصیه های تغذیه ای برای سالمندان دارای اضافه وزن یا چاق:

- به علت اینکه در بعضی از بیماران کاهش وزن یا چربی بدن آسان نیست باید پیشگیری از اضافه وزن را در اولویت قرار داد. این اقدام خصوصاً برای افرادی که اضافه وزن دارند توصیه می شود.
- در صورتی که علت افزایش وزن احتباس آب در بدن به علت بیماری باشد کاهش مصرف نمک را توصیه کنید.
- در افرادی که هایپرکلسترولمی دارند برای کاهش LDL خون رژیم غذایی با محدودیت مصرف چربی های جامد و کلسترول کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز توصیه کنید .
- در صورت بالا بودن تری گلیسیریدها تاکید کنید مصرف مواد شیرین، قند و شکر، مواد نشاسته ای و انواع چربی ها را کاهش دهند (حداکثر ۳۰٪ از کل کالری مورد نیاز روزانه بدن از چربی ها تامین شود به شکلی که بیشترین مقدار آن از منابع غیر اشباع باشد). علت افزایش وزن ناخواسته به همراه افزایش تری گلیسیرید خون می تواند محدودیت مصرف چربی نیز باشد زیرا افرادی که رژیم غذایی شدید بدون چربی را رعایت می کنند کربوهیدرات (شامل قندهای ساده نظیر قند و شکر و مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ...) بیشتری مصرف می نمایند که ناخواسته سبب افزایش وزن می شود. بنابراین به جای تاکید زیاد به کاهش مصرف چربی و کلسترول بهتر است مصرف انواع غذاها از گروه های غذایی مختلف و به میزان متوسط و متعادل را توصیه کنید.

سالمندان لاغر

اگرچه بیشترین مشکل تغذیه ای در سنین جوانی و میانسالی چاقی است اما در افراد سالمند مشکل اصلی کاهش وزن و لاغری می باشد. مطالعات نشان داده است رژیم غذایی ناکافی، شاخص توده بدنی پایین (Low Body Mass Index)، کم شدن دور بازو و کاهش آلبومین سرم با شکستگی لگن ارتباط دارد. کاهش وزن حتی هنگامی که به صورت خود خواسته انجام شود احتمال شکستگی لگن را افزایش می دهد.

کم وزنی ($BMI < 21$) خطر عفونت، مورتالیت، انتوباسیون های مکرر در مواقع ضروری و افت کارایی را در سالمندان افزایش می دهد. البته BMI پایین می تواند از هایپو و یا هایپرمتابولیسم ناشی شود.

سوء تغذیه - آن - رژی - پروتئین، در سالمندان اثرات سوء بی شماری دارد که عبارتند از زخم های فشاری (Pressure Ulcer)، عفونت، شکستگی لگن، ناهنجاری های شناختی، کم خونی، ضعف عضلانی، خستگی، ادم و مرگ و میر. علاوه بر آن سوء تغذیه آن - رژی - پروتئین سبب تضعیف سیستم ایمنی - افزایش حساسیت تاخیری (Delayed hypersensitivity)، عدم کارکرد تیموس (Thymic involution)، کاهش لنفوسیت های میتوزن (decreased mitogen lymphocyte)، کاهش لنفوسیت های تکثیر کننده، کاهش اینترلوکین ۲ و کاهش پاسخ های ایمنی می شود.

همچنین سوء تغذیه آن - رژی - پروتئین باعث افت قابل توجه تعداد سلول های T Helper/inducer می شود که این تغییر با عفونت های شایع در سالمندان مرتبط است.

دلایل کاهش وزن:

چهار علت اصلی در کاهش وزن افراد سالمند عبارتند از: بی‌اشتهایی (Anorexia)، تحلیل توده عضلانی (Sarcopenia)، لاغری مفرط (Cachexia) و کم‌آبی (Dehydration).

تشخیص سوء تغذیه

تشخیص سوء تغذیه بر اساس وجود یکی یا بیشتر از کرایتریاهای زیر صورت می‌گیرد:

- کاهش وزن ناخواسته مساوی یا بیشتر از ۵٪ طی یک ماه یا ۱۰٪ طی شش ماه که بر مبنای وزن ثبت شده قبلی و در صورت نبود گزارش، بر اساس گفته خود فرد تعیین می‌شود. لازم است به دهیدراتاسیون، ادم و افیوژن مایع که بر وزن فرد اثرگذار است نیز توجه شود.
- BMI کمتر از ۲۳. البته نمایه توده بدنی مساوی یا بزرگتر از ۲۳ نیز سوء تغذیه را منتفی نمی‌کند. مانند فرد چاقی که اخیراً وزن از دست داده است.
- سرم آلبومین کمتر از ۳/۵ گرم در دسی لیتر: این یافته اختصاصی نیست اما عامل پیش‌بینی کننده برای مرگ و میر و ناتوانی افراد است. در دو مورد دیگر نیز کمک کننده است: سرم آلبومین طبیعی علیرغم وجود سوء تغذیه که بدنبال کمبود مصرف یک ماده غذایی ایجاد می‌شود و افت سریع سطح سرمی آلبومین بدنبال سوء تغذیه همراه با التهاب و هیپرکاتابولیسم.
- امتیاز کلی MNA کمتر از ۱۷
- کاهش قدرت عضلانی بر اساس استانداردهای موجود
- کاهش تعداد لنفوسیت‌ها (کمتر از ۱۲۰۰)

برای تشخیص سوء تغذیه شدید یکی یا بیشتر از فاکتورهای زیر باید وجود داشته باشد:

- کاهش وزن ناخواسته بیشتر یا مساوی ۱۰٪ طی یک ماه یا بیشتر یا مساوی ۱۵٪ طی ۶ ماه
 - BMI کمتر از ۱۹
 - سرم آلبومین کمتر از ۳ گرم در دسی لیتر
- علل پاتولوژیک بی‌اشتهایی که به طور غیر مستقیم سبب کاهش وزن و سوء تغذیه می‌شوند نیز باید در تشخیص وجود سوء تغذیه در سالمندان مد نظر قرار گیرد. به طور مثال افسردگی علاوه بر تغییر اشتها، بر هضم و تعادل انرژی و وزن هم اثر دارد. بعد از تشخیص زود هنگام لازم است جهت انجام مداخلات تغذیه‌ای مناسب برای پیشگیری از تخریب بیشتر بافتها و خطرات آن در سالمند، ارجاع به موقع به مشاور تغذیه صورت گیرد.

مداخلات تغذیه‌ای:

راهنمای مداخله تغذیه‌ای شامل افزایش وزن از طریق افزایش دریافت پروتئین، انرژی و مایعات می‌باشد. در این افراد تغذیه به دفعات مکرر در روز توصیه می‌شود.

توصیه‌های کلی در مبتلایان به سوء تغذیه عبارتند از:

- رژیم غذایی باید حاوی مقادیر مناسبی آهن و روی مانند جگر، انواع گوشت‌ها، حبوبات مثل عدس، نخود سبز، نان سبوس دار مانند نان جو و سنگک، شیر و لبنیات باشد.

- برنامه غذایی و میان وعده‌ها را بر اساس اشتها و میل و رغبت فرد سالمند تنظیم نمایید. بهتر است به فاصله هر ۲-۳ ساعت میان وعده‌ای میل نمایند.

- مصرف منابع مهم کلسیم، ویتامین‌های D و B12 و یا مکمل‌های آن توصیه می‌شود.

- روزانه ۶-۸ لیوان مایعات (آب، شیر، چای، دوغ، آب میوه طبیعی و ...) بنوشند.

- مصرف روزانه ۵-۶ وعده غذای سبک قابل پذیرش تر از سه وعده غذای اصلی است.

- تنوع در مصرف روزانه مواد غذایی رعایت شود به این معنی که در روزهای متوالی غذاهای مشابه مصرف نکنند.

- میانگین کالری دریافتی روزانه در مردان و زنان بالای ۵۱ سال به ترتیب ۲۲۰۰ کیلوکالری و ۱۹۰۰ کیلوکالری می‌باشد. احتمال سوء تغذیه در افرادی که کمتر از ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز مصرف می‌کنند افزایش می‌یابد. در این موارد باید از مکمل‌های تامین‌کننده انرژی استفاده کنند.

- مصرف مقادیر کافی انواع گوشت بر اساس وضعیت چربی، فشار خون و اسید اوریک توصیه شود. در صورت ابتلاء به آنمی حتماً گوشت قرمز به میزان مناسب در برنامه غذایی گنجانده شود. مصرف روزانه ۱-۱/۲۵ g/kg پروتئین برای سالمندان توصیه می‌شود (مردان حدود ۵۶ و زنان ۴۶ گرم).

- روزانه به طور مرتب ۲ تا ۴ سهم میوه و ۳ تا ۵ سبزی سهم مصرف کنند. در صورت مشکلات گوارشی و دندان‌پختگی به صورت پخته مصرف شوند.

- میزان میوه و سبزی مصرفی نباید در حدی باشد که سبب کاهش اشتها و یا مشکلات گوارشی شود. همچنین در این گروه از سالمندان به خصوص در صورت وجود مشکلات دندان‌پختگی و گوارشی بهتر است سبزی‌ها به شکل پخته همراه با کمی روغن زیتون و یا انواع پنیر برای هضم راحت‌تر و انرژی بیشتر و میوه‌ها به شکل کمپوت مصرف شود.

- میوه‌ها به عنوان میان وعده حتماً به طور مرتب و روزانه مورد استفاده قرار گیرد

- سبزی‌هایی نظیر گوجه فرنگی، هویج و گل کلم به عنوان میان وعده به شکل خام در سالاد و یا به شکل بخار پز یا آب پز میل شود.

- از غذاهای تهیه شده با سبزی ها (انواع آش، سوپ، برخی از خورش ها و ...) بیشتر استفاده شود.
- برای افزایش اشتها در سالمندان لاغر غذا در بشقاب بزرگتر کشیده شود و از سبزیهای رنگی (هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و ...) در غذا استفاده شود.
- از غذاهایی که تهیه آنها آسان است مانند فرنی، ماست و خیار حاوی کالکیم و گردو و شیربرنج، پوره تخم مرغ و سیب زمینی و شله زرد برای تکمیل انرژی دریافتی توصیه می شود.
- استفاده از غذاها و نوشیدنی های غنی شده (با انواع ویتامین ها و املاح) مثل شیر و دوغ غنی شده با ویتامین D توصیه می شود.
- کمبود ویتامین D در سالمندان نیز شایع است. بر اساس دستور عمل های موجود توصیه کنید سالمندان ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. هم چنین، مصرف روزانه مکمل کلسیم د توصیه می شود. علاوه بر مصرف مکمل، قرار گرفتن دست و پا در مقابل نور مستقیم آفتاب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز به تامین ویتامین D مورد نیاز بدن کمک می کند.
- در صورت وجود دیسفاژی غذاها باید به شکل خرد شده و یا نرم و پوره شده استفاده شوند. در زمان غذا خوردن نیز باید بدن در وضعیت مناسب، در حالت نشسته و راست قرار داشته باشد.
- در صورت وجود زخم بستر رژیم غذایی پرکالری، پر پروتئین همراه مکمل ویتامین حاوی ویتامین C و ویتامین E، روی و مایعات کافی برای ترمیم زخم ها و تشکیل بافت جدید توصیه می شود.
- به تداخل داروها و مکمل ها با هم و با مواد غذایی توجه شود.
- توجه:** یکی از بهترین توصیه ها برای مقوی و مغذی کردن غذا، اضافه کردن غلات جوانه زده (جوانه گندم، ماش یا عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در برنامه غذایی می باشد. مصرف جوانه غلات انرژی و پروتئین و **ریزمغذی های** غذا را افزایش می دهد.

روش های افزودن انواع جوانه غلات به غذا:

- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سالاد
- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سوپ ها و آش ها
- اضافه نمودن پودر جوانه غلات در انواع سالاد، ماست، ماست خیار و ...

برای افزایش دریافت انرژی و پروتئین در سالمندان:

- می توان کمی پودر شیر خشک به غذاهایی مانند شیر، ماست، سوپ یا فرنی اضافه کرد.
- تخم مرغ آب پز در صبحانه یا میان وعده و یا همراه با غذا هایی همچون عدس پلو یا رشته پلو میل شود (در سالمندان مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و هایپرکلسترولمی حداکثر ۳ عدد در هفته و برای سالمندان سالم ۴-۵ عدد زرده تخم مرغ در هفته). در مصرف سفیده تخم مرغ در این بیماران محدودیت فوق وجود ندارد و می توانند یک سفیده کامل تخم مرغ که حاوی پروتئین کاملی در هر روز مصرف نمایند.
- انواع مغز ها (گردو، پسته، بادام و) بعنوان میان وعده میل شود.
- از انواع حبوبات در خورش ها، آش ها، خوراک ها، آبگوشت و عدسی، خوراک لوبیا و غیره استفاده شود.
- از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی به مقدار بیشتر استفاده شود. سالمندان لاغر می توانند روزانه تا ۱۱ سهم از این گروه مصرف کنند. به طور مثال می توانند از نان همراه سایر مواد غذایی مانند برنج، کوکو، تخم مرغ، خوراک لوبیا، عدسی و ... استفاده کنند.
- از سیب زمینی آب پز در انواع غذاها و یا در میان وعده ها استفاده کنند.
- حداقل دو میان وعده شامل بیسکویت (ترجیحا" سبوس دار)، نان و پنیر، نان و سیب زمینی، نان و تخم مرغ، نان و خرما، نان روغنی، نان شیر مال همراه با یک لیوان شیر و انواع میوه در فواصل وعده های اصلی غذایی استفاده کنند.
- روغن زیتون داخل سالاد اضافه کنند.
- از گروه لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر و بستنی کم خامه بعنوان میان وعده به اشکال مختلف (بیسکویت و شیر، نان و ماست، نان و پنیر، شیربرنج، فرنی و) استفاده شود. در صورت عدم تحمل شیر حتما" روزانه حداقل دو لیوان ماست مصرف شود. سالمندان لاغر می توانند روزانه ۳ تا ۴ سهم از مواد این گروه مصرف کنند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های مزمن

رعایت اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه یکی از نکات مهم در تنظیم یک برنامه غذایی سالم است و در پیشگیری از ابتلاء و محدود کردن بیماریهای مزمن شایع دوران سالمندی بسیار موثر می باشد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. تنوع نیز به معنای مصرف انواع مختلف مواد غذایی می باشد که در ۶ گروه غذایی معرفی شده اند. مصرف کم مواد غذایی هر یک از این گروه ها می تواند باعث کمبود دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن شود و مصرف بیش از اندازه آن ها نیز سبب افزایش وزن، چاقی و مشکلات ناشی از آن می شود.

توصیه هایی برای فعالیت بدنی

یکی از مهم ترین عوامل غیر تغذیه ای که در بروز بیماری های مزمن نقش دارد کم تحرکی است. توصیه کنید هر فرد حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه و یا ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کند. ورزش باعث افزایش توده استخوانی و تقویت عضلات و پیشگیری از سقوط سالمندان می شود. توصیه کنید افراد برنامه ورزشی منظم، طولانی و متناوب داشته باشند. ورزش در سالمندان می تواند شامل حرکات نرم، سبک، آیروبیک (هوازی)، بدن سازی، راه رفتن تند و دویدن آرام باشد. انواع ورزش هایی که با تحمل وزن همراه هستند و برای پیشگیری از استئوپروز توصیه می شوند عبارتند از: پیاده روی، دوی آهسته، نرمش آیروبیک، تنیس و پاروژدن.

توجه داشته باشید که ورزش باید متناسب با وضعیت قلب و عروق فرد باشد. در مورد افرادی که به بیماری های اسکلتی-عضلانی مبتلا هستند و یا تاکنون ورزش نکرده اند بهتر است با احتیاط عمل کرد و با توجه به شرایط فرد فعالیت ورزشی را تنظیم نمود. فعالیت بدنی باعث بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق، کاهش چربی و فشارخون می شود و توانایی فرد را در مقابله با استرس ها افزایش می دهد.

به علت احتمال تحلیل بافت عضلانی در دوران سالمندی، انجام ورزش های قدرتی (کار با وزنه) ۲-۳ بار در هفته به مدت حداقل ۳۰ دقیقه توصیه می شود

ریزمغذی‌ها و نقش آن‌ها در سلامت

انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل فراگیران:

۱. ریزمغذی‌ها را تعریف کنند.
۲. انواع ریزمغذی‌هایی که کمبود آنها در کشور شایع است را نام ببرند
۳. عوارض ناشی از کمبود هریک از ریزمغذی‌ها را بیان کنند.
۴. راهکارهای پیشگیری و کنترل کمبود هریک از ریزمغذی‌ها (ید ، آهن ، ویتامین A ، ویتامین D و روی) را توضیح دهند.

ید و برنامه پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید

مشکل کمبود ید و اختلالات ناشی از آن در بسیاری از مناطق ایران به عنوان یک بیماری آندمیک شناخته شده است. ید یک عنصر اساسی برای بقای انسان است. این ماده غذایی برای رشد و نمو فرد، حتی قبل از تولد، نیز مورد نیاز می‌باشد. سنتزهورمون‌های تیروئیدی وابسته به ید است. این هورمون‌ها برای ساخت برای تکامل و عملکرد طبیعی بدن، مغز و دستگاه عصبی، برای حفظ گرمای بدن و انرژی ضروری هستند

وقتی ید به اندازه کافی به بدن نرسد، تیروئید نمی‌تواند به اندازه کافی هورمون بسازد. این کمبود پی‌آمدهای بهداشتی مهمی دارد که مجموعه آنها را "اختلالات ناشی از فقر ید یا Iodine Deficiency Disorders و یا به اختصار IDD" می‌نامند. این پی‌آمدها شامل گواتر، هیپوتیروئیدیسم، کرتی نیسم، ناباروری، سقط و مرده زایی، مرگ و میر کودکان و نهایتاً به مخاطره افتادن توسعه اجتماعی و اقتصادی جوامع می‌باشند.

گواتر در یک منطقه بارزترین نشانه کمبود ید است که از سنین کودکی ظاهر می‌شود و با افزایش سن، بزرگتر شده و پس از بیست سالگی معمولاً به صورت گواترهای گره دار در می‌آید. در سنین پایین شیوع در دختران و پسران یکسان است ولی پس از بلوغ

شیوع در پسران کاهش می یابد. گاهی در مناطق کمبود ید زنان تا ۶ برابر بیشتر در معرض عوارض قرار می گیرند. اگر در منطقه ای شیوع گواتر به بیش از ۱۰ درصد برسد منطقه آندمیک و چنانچه بیش از ۴۰ درصد پسران و متجاوز از ۵۰ درصد دختران مبتلا به گواتر باشند منطقه را هیپراندمیک می گویند. برای طبقه بندی گواتر از جدول زیر استفاده می شود:

درجه	شرح
درجه صفر	گواتر غیر قابل لمس و غیر قابل رویت است
درجه ۱	توده ای در جلوی گردن، قابل لمس است اما در وضعیت طبیعی گردن دیده نمی شود، اگر سر به طرف بالا گرفته شود با انجام عمل بلغ توده قابل رویت است و حرکت می کند
درجه ۲	توده قابل رویت در جلوی گردن است که در وضعیت طبیعی گردن نیز دیده می شود و نمایانگر بزرگی تیروئید است و در هنگام لمس احساس می شود

مقدار مورد نیاز :

مقدار مورد نیاز روزانه گروههای سنی مختلف در جدول زیر نشان داده شده است

میکروگرم در روز	گروه
۹۰	۵۹-۰ ماهه
۱۲۰	۶-۱۲ سال
۱۵۰	نوجوانان و بزرگسالان
۲۵۰	مادران باردار و شیرده

منابع غذایی ید: میزان ید موجود در مواد غذایی معمولاً کم است. بیشترین میزان ید در ماهی و به میزان کمتر در شیر، تخم مرغ و گوشت وجود دارد. در مناطقی که میزان ید در آب و خاک کم است محصولات غذایی حیوانی و گیاهی ید کافی ندارند. به همین دلیل بهترین راه تامین ید مورد نیاز بدن استفاده از نمک یددار تصفیه شده است. به دلایل زیر نمک بعنوان بهترین حامل برای ید انتخاب شده است :

- ۱- میزان مصرف روزانه نمک معمولاً ثابت است.
- ۲- مصرف نمک وابسته به وضعیت اقتصادی خانوار نیست.
- ۳- نظارت و پایش مصرف آن به راحتی قابل انجام است.
- ۴- افزودن ید به نمک تأثیری بر بو، رنگ یا مزه نمک ندارد.
- ۵- افزودن ید به نمک اثر سوء بر مصرف کننده نمی گذارد.

۶- هزینه های افزودن ید به نمک بسیار ناچیز است.

۷- روش مطمئن و ایمنی است.

۸- اثرات مثبت این روش در کشورهای دیگر دیده شده است.

یددار نمودن نمک قدیمی ترین، مناسبترین و کم خرجترین روش کنترل کمبود ید است در کشور ما PMM ۴۰ ید به نمک های خوراکی اضافه می شود. برای مصرف نمک خوراکی باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده شود.

نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می نماید. نمک های یددار نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار گیرند چرا که ید خود را از دست می دهند، بهتر است نمک یددار در ظروف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای رنگی با سرپوش محکم نگهداری شود، همواره باید به تاریخ تولید و انقضای نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.

نمک هایی که یددار و تصفیه شده نیستند و فاقد مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت هستند، بدلیل نداشتن ید کافی و انواع ناخالصی هایی که دارند توصیه نمی شوند. وجود این ناخالصی ها در نمک می تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام های گوارشی، کلیوی و کبدی شده و در مواردی ایجاد مسمومیت نماید. حتی ممانعت در جذب آهن موجود در وعده غذایی و در نتیجه ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن گردد. نمک هایی که فاقد پروانه ساخت از وزارت بهداشت هستند مثل نمک دریا بدلیل ید کم و ناخالصی توصیه نمی شوند.

گرچه برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و افزایش فشارخون مصرف کم نمک توصیه شده است، اما همان مقدار کم باید از نمک های یددار تصفیه شده باشد تا ید مورد نیاز بدن را تامین نماید و از طرفی عوارض احتمالی ناشی از وجود ناخالصی های نمک نیز برطرف گردد.

نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می نماید. هم چنین بدلیل خلوص بالا، شوری بیشتری دارند و در نتیجه مقدار کمتری مصرف می شوند.

مکمل یاری ید

افراد بزرگسال روزانه ۱۵۰ میکروگرم ید نیاز دارند که با افزودن ید به نمک های خوراکی این مقدار تامین می شود. مادران باردار و شیرده که نیاز بیشتری به ید دارند علاوه بر مصرف نمک یددار لازم از مکمل ید نیز استفاده کنند. براساس دستور عمل های موجود، از ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد مکمل مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید باید مصرف کنند. هم چنین، مادرانی که قصد بارداری دارند باید از ۳ ماه قبل از بارداری روزانه یک عدد مکمل یدوفولیک که حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید و ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک می باشد مصرف نمایند.

پایش میزان ید ادرار در کشور

مطلوب ترین روش پایش برنامه اطمینان از کفایت دریافت ید از طریق رژیم غذایی، اندازه گیری ید ادرار نمونه قابل قبولی از دانش آموزان ۸-۱۰ ساله است که می تواند کفایت دریافت ید در آن منطقه را نشان دهد. این برنامه بطور سالانه در کشور اجرا می شود. اگر میانه یدادرار دانش آموزان ۲۰-۱۰ میکروگرم در دسی لیتر باشد به معنی کفایت دریافت ید در جمعیت منطقه است. میانه یدادرار بالاتر از ۳۰ میکروگرم در دسی لیتر نشانه بالابودن دریافت ید است که می تواند منجر به پرکاری تیروئید بشود.

به منظور کنترل کیفیت و همچنین مصرف نمک یددار تصفیه شده در سطح کشور دانشگاهها باید بدین شرح اقدام نمایند:

۱-تشکیل کمیته دانشگاهی برنامه IDD باریاست معاون بهداشتی و دبیری کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی

۲- نظارت در سطح تولید بر عهده کارشناسان اداره نظارت بر مواد خوراکی است که ضمن نظارت مستمر بر کارخانجات تولید کننده نمک یددار تصفیه شده اقدام به نمونه برداری و در صورت مغایرت پاسخ آزمایشگاه با معیارهای ملی با واحد موبوطه بر خوردهای قانونی خواهند نمود.

۳- نظارت در سطح توزیع شامل فروشگاههای عرضه نمک یددار تصفیه شده که مسئولیت پایش و نمونه برداری از نمک های موجود در این مراکز به عهده کارشناس یا کاردان بهداشت محیط می باشد که در صورت مغایرت پاسخ آزمایشگاه با معیارهای ملی با واحد موبوطه بر خوردهای قانونی خواهند نمود. همچنین نظارت بر نمک های مصرفی اماکن و مراکز عرضه مواد غذایی (رستوران، اغذیه فروشی، سربازخانه، کارخانه یا کارگاه، بوفه مدارس، زندان، آسایشگاهها، سلف سرویس ادارات و...) به عهده بازرسی بهداشت محیط می باشد که با استفاده از کیت ید سنج صورت می گیرد.

۴- پایش نمک های خوراکی مصرفی خانوار (روستایی) توسط بهورزرهساله در زمان سرشماری و توسط کیت یدسنج انجام و پوشش مصرفی نمک یددار روستا در زیج حیاتی درج می شود.

۵- همچنین مسئولیت انجام ید سنجی با کیت ید سنج در مدارس روستایی به عهده بهورزر می باشد.

۶- برنامه پایش ادواری ید ادرار دانش آموزان 8-10 ساله به منظور حصول اطمینان از کفایت دریافت ید در منطقه انجام می شود.

۷- این برنامه بطور سالانه در کشور اجرا می شود. اگر میانه ید ادرار دانش آموزان ۲۰-۱۰ میکروگرم در دسی لیتر باشد به معنی کفایت دریافت ید در جمعیت منطقه است. میانه ید ادرار بالاتر از ۳۰ میکروگرم در دسی لیتر نشانه بالابودن دریافت ید است که می تواند منجر به پرکاری تیروئید بشود.

۸- تمامی موارد مشروحه فوق پس از جمع بندی در کمیته دانشگاهی دانشگاهی مطرح و با توجه به مشکل احتمالی تصمیمات دانشگاهی اتخاذ می گردد.

آهن

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از مشکلات عمده تغذیه ای و بهداشتی در کشور است. گروههایی که بیشتر در معرض کم خونی فقر آهن قرار دارند شیرخواران، کودکان زیر ۶ سال، نوجوانان بخصوص دختران نوجوان و زنان در سنین باروری بخصوص زنان باردار می باشند. مردان بالغ هم ممکن است دچار کم خونی فقر آهن بشوند اما احتمال آن کمتر است.

عوارض ناشی از کم خونی فقر آهن:

آهن کافی برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری در دوران تحصیل ضروری است. کمبود آهن می تواند در تمام مراحل زندگی سبب کاهش قدرت ادراک و یادگیری گردد کم خونی فقر آهن در کودکان زیر ۲ سال و کودکان سنین مدرسه با تاخیر رشد خفیف همراه است و درمان کم خونی موجب افزایش سرعت رشد می شود. تاخیر رشد در کودکان کم خون ممکن است به علت نقش کلی آهن در واکنش های حیاتی بدن، رابطه آن با سیستم ایمنی و یا تأثیر آن بر اشتها باشد.

کم خونی فقر آهن در کودکان سنین مدرسه موجب کاهش قدرت یادگیری می شود. ضریب هوشی این کودکان ۵ تا ۱۰ امتیاز کمتر از حد طبیعی برآورد شده است. همچنین، در این کودکان میزان ابتلا به بیماریهای عفونی بیشتر است زیرا سیستم ایمنی آنان قادر

به مبارزه با عوامل بیماریزا نیست. مطالعات نشان داده است که دادن آهن به کودکان کم خون موجب کاهش ابتلا به بیماریهای عفونی می گردد.

کودکان و دانش آموزانی که دچار کم خونی فقر آهن هستند همیشه احساس خستگی و ضعف می کنند این افراد اغلب از ورزش و فعالیتهای بدنی دوری می کنند و یا در هنگام ورزش خیلی زود خسته می شوند. در این افراد تغییرات رفتاری بصورت بی حوصلگی و بی تفاوتی مشاهده می شود. کم خونی فقر آهن به علت تأثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، افت تحصیلی دانش آموزان را سبب می شود.

کم خونی مادر باردار به دلیل کمبود آهن سبب تاخیر رشد جنین، اختلال در تکامل مغزی، کاهش بهره هوشی کودک، تولد نوزاد با وزن کم و افزایش مرگ و میر حول و حوش زایمان (Perinatal) می گردد.

علل ایجاد کم خونی فقر آهن:

در کودکان زیر ۵ سال به ویژه در سال اول زندگی به دلیل سرعت رشد جسمی و تکامل مغزی نیاز به آهن بسیار بالاست. از سوی دیگر با توجه به حجم کوچک معده شیرخوار مقدار غذایی که در هر وعده می تواند صرف کند حتی اگر غذای کودک حاوی منابع غنی از آهن باشد نیاز سلول های در حال رشد او را تامین نمی کند. مصرف مقادیر زیاد شیر در کودکان ۱ تا ۲ ساله به نحوی که شیر جایگزین سایر غذاهای حاوی آهن شود موجب بروز کم خونی در کودکان می شود که Milk anemia نامیده می شود.

در دوران بلوغ به دلیل جهش رشد نیاز دختران و پسران نوجوان به آهن بیشتر از دوران قبل است و در صورتی که از منابع غذایی حاوی آهن در برنامه غذایی روزانه به اندازه کافی مصرف نشود نوجوان بسرعت در معرض خطر کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن قرار می گیرد. در دوران بلوغ دختران علاوه بر جهش رشد و در نتیجه، نیاز بیشتر به آهن، به علت عادت ماهیانه و از دست دادن خون نسبت به کم خونی فقر آهن بسیار حساس تر و آسیب پذیرتر هستند.

عادات و رفتارهای غذایی خاص در دوران مدرسه و بلوغ اغلب موجب می شود که کودکان و دانش آموزان بجای مصرف غذاهای خانگی از غذاهای خیابانی مانند انواع ساندویچ ها، سوسیس، کالباس، پیتزا و تنقلات غذایی کم ارزش مانند چیپس، نوشابه، شکلات و پفک استفاده نمایند و به این دلیل در معرض خطر کمبود آهن قرار می گیرند زیرا این غذاها اغلب از نظر آهن فقیرند.

تغییرات خلق و خو در دوران بلوغ ممکن است موجب کم اشتها شود و به علت مصرف ناکافی غذا، دریافت آهن و سایر مواد مغذی محدود می شود.

افزایش نیاز در دوران بارداری و عدم تامین آهن کافی منجر به بروز کمبود آهن و کم خونی در زنان باردار خواهد شد.

مهمترین و شایعترین علل بروز کمبود آهن مصرف کم انواع گوشت بویژه گوشت قرمز است که منبع غنی آهن قابل جذب می باشد و همچنین مصرف چای همراه با غذا و یا بلافاصله پس از غذا است. تانن موجود در چای می تواند جذب آهن از منابع گیاهی را به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش دهد.

مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C نیز احتمال بروز کمبود آهن را افزایش می دهد. ویتامین C که بطور طبیعی در میوه ها و سبزی های تازه و خام وجود دارد موجب افزایش جذب آهن غذا می شود. کمبود دریافت ویتامین C موجب کاهش جذب

آهن غذا و در نتیجه کمبود آهن می شود. به عنوان مثال یک عدد پرتقال یا لیمو و یا ۱۰۰ گرم کلم خام) جذب آهن را دو برابر می کند.

مصرف نان هایی که در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده می شود یکی دیگر از عوامل موثر در بروز کمبود آهن می باشد. جوش شیرین موجب باقی ماندن اسید فیتیک در نان می شود که کاهش دهنده جذب آهن می باشد.

روش های پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن:

۱- آهن یاری:

آهن یاری معمولاً برای گروه های آسیب پذیر و در معرض خطر کم خونی فقر آهن مانند زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال، کودکان سنین مدرسه و دختران نوجوان انجام می شود. برنامه آهن یاری در ایران به شرح ذیل است:

- به کلیه کودکان از پایان ماه ششم و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا ۲۴ ماهگی روزانه ۱۵ قطره سولفات فرو و یا یک قاشق $1/5^{cc}$ شربت آهن باید داده شود.
- برای نوجوانان دختر و پسر در سنین ۲۰-۱۴ سال و زنان سنین باروری دوز هفتگی ۶۰ میلی گرم آهن المنتال یکبار در هفته به مدت ۴ ماه در سال توصیه می شود. بر این اساس، برنامه آهن یاری هفتگی در حال حاضر برای دختران دانش آموز دبیرستانی از طریق شبکه های بهداشتی درمانی کشور اجرا می شود. هم زمان با ارائه مکمل ها لازم است آموزش های تغذیه براساس کتاب آموزشی "تغذیه در سنین مدرسه" به دانش آموزان ارائه شود. مسئولیت تهیه قرص آهن به عهده مرکز بهداشت استان است که پس از تهیه قرص ها، آن ها را در اختیار سازمان آموزش و پرورش استان قرار داده تا در مدارس توزیع شود. مسئولیت توزیع قرص ها بین دانش آموزان بر عهده مسئولین مدرسه می باشد. آموزش ها توسط مربی بهداشت (در مدارس) که مربی بهداشت دارند) و یادبیر زیست شناسی یا دبیری که خود علاقه مند بوده و قبلاً دوره های آموزشی لازم را گذرانده باشند، ارائه می شود. مسئولیت نظارت بر اجرای برنامه برعهده کارشناس سلامت آموزش و پرورش و کارشناس تغذیه استان می باشد.
- کلیه زنان باردار از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص سولفات فرو حاوی ۶۰ میلی گرم آهن المنتال باید مصرف کنند.

۲- آموزش تغذیه و ایجاد تنوع غذایی

برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن توصیه های ذیل باید بکار گرفته شود:

- در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت ها (گوشت قرمز، مرغ، ماهی)، جگر، حبوبات (مثل عدس، لوبیا) و سبزی های سبز تیره (گشنیز و جعفری ...) بیشتر استفاده شود.
- همراه با غذا، سبزی های تازه و سالاد (گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم، گل کلم و...) که حاوی ویتامین C است و جذب آهن را افزایش می دهد مصرف شود.
- در میان وعده ها، بجای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش (پفک نمکی، چیپس، شکلات و نوشابه ...) از انواع میوه ها خصوصاً نارنگی، پرتقال، خشکبار (برگه هلو، آلو، زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) که از منابع غذایی آهن هستند استفاده شود.
- از نوشیدن چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یکساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا خودداری شود.
- برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن توصیه شود که قرص آهن را شب قبل از خواب و یا پس از غذا میل نمایند.
- یکی از علائم بروز کم خونی فقر آهن در دختران نوجوانی که عادت ماهیانه آنها شروع شده است و خونریزی زیاد دارند رنگ پوست سبزه مایل به زرد (کلروزیس) است.

۳- کنترل بیماریهای عفونی و انگلی:

ابتلا به بیماریهای عفونی موجب کاهش اشتها شده و در نتیجه دریافت مواد مغذی از جمله آهن کاهش می یابد. از سوی دیگر، بیماریهای عفونی در جذب و استفاده بدن از مواد مغذی اختلال ایجاد می کند و درمان به موقع و مناسب می تواند دوره عفونت و شدت آن را کاهش دهد.

۴- غنی سازی مواد غذایی:

غنی سازی مواد غذایی با آهن یکی از روش های عمده و موثر برای کاهش کمبود آهن و کم خونی فقر آهن در جامعه می باشد. در این روش آهن را به مقدار معینی به مواد غذایی اصلی که غذای عمده مردم است و هر روز مصرف می شود اضافه می کنند. نان یکی از مواد غذایی است که کشورها از سالیان پیش اقدام به غنی سازی آن با آهن و سایر املاح و ویتامین ها نموده اند. در کشورما، غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک در استان بوشهر از سال ۱۳۸۰ به مورد اجرا گذاشته شده است. از سال ۱۳۸۷ غنی سازی آردهای خبازی با آهن و اسید فولیک در کل کشور به اجرا درآمده است. در این برنامه ۳ میلی گرم آهن به هر ۱۰۰ گرم آرد اضافه می شود و مصرف نان تهیه شده از آرد غنی شده می تواند تا نیمی از نیازهای روزانه افراد را تامین نماید.

کلسیم

بخش عمده کلسیم موجود در بدن (۹۰ درصد) در استخوانها ذخیره شده و دو سوم بافت استخوان نیز از کلسیم و مواد معدنی تشکیل شده است. در صورت دریافت ناکافی کلسیم پیشگیری از اختلال عملکرد بافت های وابسته به کلسیم برداشت کلسیم از استخوان صورت می گیرد تا سطح کلسیم خون ثابت بماند. چنانچه دریافت کلسیم همراه با فعالیت بدنی مناسب باشد تاثیر جذب کلسیم در بدن افزایش خواهد یافت.

هر لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد و اگر یک فرد بزرگسال در روز ۲ تا ۳ لیوان شیر دریافت کند، نیاز کلسیم وی تامین خواهد شد. نیاز افراد نوجوان و جوان در روز ۳ تا ۴ لیوان شیر است. کشک، پنیر و ماست از منابع غنی کلسیم می باشند.

بعضی افراد شیر دوست ندارند یا نمی توانند آن را تحمل کنند و یا بعضی افراد که گیاهخوار هستند به مقدار کافی لبنیات مصرف نمی کنند. این افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. در مورد گروه اول جایگزینی شیر با ماست و کشک و پنیر توصیه می شود.

۲ قطعه پنیر (۴۵ تا ۶۰ گرم) یا یک لیوان ماست یا یک لیوان کشک تقریباً "معادل یک لیوان شیر کلسیم دارند. در میان سبزی ها برگهای تربچه، جعفری، کلم پیچ، گل کلم منابع خوب تامین کلسیم هستند و کلسیم موجود در آنها قابل جذب است. کلسیم سبزیجات حاوی اگزالات (مثل اسفناج) اغلب غیر قابل جذب است. انواع مغزها مانند بادام، فندق و کنجد نیز حاوی کلسیم هستند. ماهی های نرم استخوان مانند ماهی آزاد، ساردین و کیلکا از منابع غنی کلسیم می باشند.

برای تهیه عصاره کلسیم از استخوان، می توان استخوانهای مرغ، ماهی و گوسفند را در محلول آب و سرکه جوشاند. کلسیم استخوان در محیط اسیدی از استخوان شسته و در محلول حل می شود. از این عصاره می توان در تهیه سوپ، آش و غذاهای دیگر استفاده کرد. یک قاشق غذاخوری از این عصاره حاوی حدود ۱۰۰ میلی گرم کلسیم می باشد.

افرادی که به علل مختلف (مانند دسترسی ناکافی، مصرف نکردن منابع کلسیم به مقدار کافی و ...) نمی توانند از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنند باید روزانه یک عدد مکمل کربنات کلسیم همراه با ویتامین D مصرف نمایند.

روی

روی از ریزمغذی هایی است که کمبود آن در کشور شایع است. در موار کمبود خفیف روی ممکن است تنها علامت، کاهش سرعت رشد کودک باشد که در نهایت می تواند سبب کوتاهی قد و نیز تاخیر بلوغ گردد. علایم دیگر کمبود خفیف شامل کاهش اشتها، آلپوسی، کاهش حس چشایی، کاهش حس بویایی، تاخیر در التیام زخم و اسهال مزمن است.

عنصر روی در بدن نقش مهمی در ساختمان بیش از ۵۰ متالوآنزیم دارد. به همین دلیل کمبود روی می تواند بسیاری از سیستم های بدن را تحت تاثیر قرار دهد و بویژه بافتیهایی که سرعت تقسیمات سلولی و بازگردش آنها زیاد است مانند سیستم ایمنی و دستگاه گوارش در مقایسه با سایر بافت ها بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند. همچنین عنصر روی در دوران کودکی بعلت رشد سریع بسیار حیاتی است

عوارض کمبود روی : کمبود روی بدلائل متعددی از جمله دریافت کم روی از برنامه غذایی روزانه ، قابلیت جذب کم روی به دلیل وجود فیبر و فیتات در برنامه غذایی ، افزایش از دست دهی روی از طریق دستگاه گوارش یا دستگاه ادراری مثلاً " ابتلا به اسهال های مزمن، سندروم های سوء جذب چربی، اختلالات کبدی، دیابت، نفروز و م صرف بعضی داروها مثل دیورتیک ها، جراحی و سوختگی ها و سوء تغذیه پروتئین - انرژی در کودکان ایجاد می شود.

منابع غذایی روی : روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین هستند وجود دارد. منابع غنی آن عبارتند از گوشت ، مرغ، تخم مرغ، حبوبات و بادام زمینی. مواد غذایی لبنی و غلات سبوس دار، سبزی های سبز تیره و زرد تیره مقادیر خوبی روی به بدن می رسانند. روی موجود در غذا در روده کوچک با مکانیسم شبیه به آهن جذب می شود. عواملی مانند سوء جذب، وجود فیبر، فیتات، کلسیم، آهن و مس در غدها، مصرف الکل و یا داروهایی مانند پنی سیلین جذب این عنصر را کاهش می دهند.

پیشگیری از کمبود روی :

آموزش تغذیه:

آموزش تغذیه و شناساندن منابع غذایی غنی از روی از روشهای های مهم پیشگیری از کمبود آن است.

مواد غذایی غنی از پروتئین منابع خوب روی بشمار می روند. از این رو منابع غذایی حیوانی و برخی غذاهای دریافتی از غنی ترین منابع روی بشمار می روند. صدفهای خوراکی غنی ترین منبع روی را تشکیل می دهند و گوشت گاو، گوسفند، جگر، کلیه و دل نیز از منابع خوب روی هستند. روی در منابع گیاهی به مقادیر متفاوتی وجود دارد. غلات و حبوبات حاوی مقادیر زیادی روی هستند، اما در عین حال بدلیل اسیدفیتیک و دیگر مواد مداخله کننده در جذب این عنصر، روی موجود در آنها از نظر زیست دسترسی مطلوب نیست. علل تخمیر منجر به تولید آنزیم فیتاز شده و موجب کاهش فیتات موجود در این مواد غذایی می گردد. بعلاوه بیش از ۸۰٪ روی موجود در دانه های کامل غلات، پس از فرآیند آسیاب کردن از بین می رود. دانه هایی مانند گردو، بادام و فندق نیز از منابع خوب روی هستند. سبزیها، میوه ها و روغنها، چای و قهوه حاوی مقادیر بسیار جزئی روی هستند.

از آنجائی که قابلیت جذب روی از منابع حیوانی بیشتر از منابع گیاهی است، در صورتی که قسمت اعظم روی دریافتی از منابع گیاهی تامین شود نیاز به این عنصر افزایش می یابد.

مقدار روی در ۱۰۰ گرم مواد غذایی

منبع	میلی گرم/۱۰۰ گرم ماده غذایی
غذاهای دریایی	۱۷/۵
گوشت	۳۱
آجیل	۳۴
لبنیات	۸/۶
تخم مرغ	۲۱
غلات	۱۸
سبزیجات	۱۱

مکمل یاری :

مکمل یاری روی در گروههای آسیب پذیر یکی از راهکاره ای عمده پیشگیری از کمبود روی است. مطالعه پایاوت مکمل یاری روی به میزان ۵ میلی گرم روی یکبار در روز در کودکان ۲۴-۶ ماهه اثر بخشی تجویز مکمل روی بر شاخص های آنتروپومتریک کودکان را نشان داده است. اجرای این برنامه در شبکه های بهداشتی درمانی کشور در دست بررسی است.

در حال حاضر تجویز مکمل روی به میزان یک میلی گرم به ازاء کیلوگرم وزن بدن برای کودکانی که دچار اختلال رشد و یا اسهال مزمن هستند توسط پزشکان تجویز می شود.

درمان:

در موارد کمبود شدید در شیرخواران روزانه ۲۰ میلی گرم و در سنین بالاتر روزانه ۵۰-۴۰ میلی گرم روی المانته توصیه می شود (روزانه ۳ تا ۴ میلی گرم روی به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن). در موارد کمبود خفیف و موارد اختلال رشد کودکان ، روزانه ۱ میلی گرم روی به ازاء کیلوگرم وزن بدن توسط پزشکان توصیه می شود . در موارد سوء جذب ممکن است ۲ میلی گرم روی المانته به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن لازم باشد.

مسمومیت روی بسیار نادر است و در موارد حاد همراه با تهوع، استفراغ، اسهال و تب است. مسمومیت در موارد دریافت مقادیر زیاد (مساوی و بیش از ۱ گرم در روز) گزارش شده است. در کوتاه مدت تغییرات فیزیولوژیک مانند افزایش دفع روی و یا کاهش جذب روی در دستگاه گوارش در پاسخ به دریافت زیاد از بروز عوارض پیشگیری می کند. در این مواقع جذب سایر ریزمغذیها مانند مس نیز مختل می گردد.

ویتامین A

این ویتامین در پیشگیری از بروز عفونت، سلامت پوست و بافت های مخاطی دهان، دستگاه گوارش، مجاری تنفسی، چشم ها و تامین رشد کودکان تاثیر بسزایی دارد. کمبود ویتامین A دلایل مختلفی از جمله دسترسی نداشتن به غذای کافی به علت فقر، موجود نبودن مواد غذایی حاوی ویتامین A در منطقه، محدودیت چربی در برنامه غذایی روزانه، کاهش جذب مثلاً در موارد سوء جذب، افزایش نیاز دورانهای مختلف زندگی، عدم تغذیه کودک با شیر مادر، تغذیه کمکی نامناسب ایجاد می شود. کمبود ویتامین A در کودکان از ۶ ماهگی تا ۳ سالگی بیشتر است.

ابتلا مکرر به بیماری های عفونی به علت کاهش اشتها، کاهش جذب موجب کمبود ویتامین A می شود. ابتلا به عفونت های انگلی به طور مستقیم دریافت ویتامین A توسط سلول را کاهش می دهد.

منابع غذایی: ویتامین A در مواد غذایی حیوانی و کاروتنوئیدها در مواد غذایی گیاهی وجود دارند. شیر پرچربی، خامه، کره، پنیر پرچرب و زرده تخم مرغ منابع خوب ویتامین A هستند. روغن کبد ماهی اگر چه معمولاً در رژیم غذایی روزانه مصرف نمی شود اما منبع عالی ویتامین A است که به عنوان مکمل غذایی توصیه می شود. سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند بعضی از مواد غذایی دارای کاروتنوئیدهای فعال عبارتند از: سبزی های زرد رنگ، مثل هویج، کدو حلواپی، سبزی های دارای برگ سبز، مثل برگ چغندر، اسفناج، جعفری و قسمت ها سبز تیره کاهو، میوه های زرد رنگ، مثل زردآلو، طالبی، انبه، آلو و هلو، میوه ها و سبزی های قرمز: مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای قرمز.

پیشگیری:

در کشور ما بر اساس برنامه کشوری روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین و یا قطره A+D از روز سوم تا پنجم پس از تولد تا ۲۴ ماهگی تجویز می شود. به این ترتیب، کودکان روزانه ۱۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین A دریافت می نمایند.

درمان:

در مواردی که علائم واضح کمبود ویتامین A دیده نشود دادن ویتامین A خوراکی به میزان ۵۰۰۰ واحد در روز کافی است. در مواردی که علائم چشمی وجود دارد، ابتدا ۵ روز به میزان روزانه ۵۰۰۰ واحد ویتامین A خوراکی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن توسط پزشک تجویز می شود و سپس روزانه ۲۵۰۰۰ واحد به صورت عضلانی تا زمان بهبودی داده می شود. در موارد عفونت های ویرال مثل سرخک تجویز ۱۰-۵ هزار واحد ویتامین A حتی در کودکانی که کمبود ویتامین A ندارند از شدت بیماری و احتمال مرگ و میر کودک می کاهد. در

مادران باردار بدلیل تراژون بودن مقادیر زیاد ویتامین A دریافت روزانه از طریق مکمل مولتی ویتامین نباید از ۱۰۰۰۰ IU در روز بیشتر باشد.

ویتامین D

ویتامین D، یک ویتامین محلول در چربی می باشد که متابولیت فعال آن ۲۵ هیدروکسی ویتامین D نام دارد. چرخش مقادیر کافی این متابولیت در گردش خون جهت حفظ سلامت استخوان ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی، گنادها، رشد، تمایز و آپوپتوز سلولی، تحریک تولید انسولین، تنظیم سیستم ایمنی بدن، کاهش التهاب، رشد و تکامل عضلانی نقش دارد.

به طور کلی کمبود ویتامین D در سراسر جهان از شیوع بالایی برخوردار است. از عوارض کاهش سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D می توان به خطر بروز بیماریهایی مانند سرطان، دیابت نوع ۱، استئوپروز و اختلالات خود ایمنی اشاره کرد.

دومین بررسی ملی وضعیت ریزمغذیها که توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه در سال ۱۳۹۱ انجام شده است حاکی از آن است که کمبود ویتامین D در همه گروههای سنی از شیوع بالایی برخوردار است.

علل کمبود: مهمترین دلایل بروز کمبود ویتامین عبارتند از: عدم مکمل یاری ویتامین D در کودکان زیر ۲ سال، کمبود ویتامین D مادر در کودکان شیر مادر خوار، رژیم غذایی با فیتات بالا، رژیم غذایی گیاهخواری / مصرف کم شیر ولبنیات، پیگمانتاسیون پوست و عدم استفاده از نور مستقیم آفتاب (آلودگی هوا، هوای ابری، لایه اوزون، کرم ضد آفتاب، پوشش زیاد).

پیامد های کمبود ویتامین D: از مهمترین پیامد های کمبود ویتامین D می توان ریکتز / راشی تیسسم در کودکان، استئو مالاسی و استئو پروز در بزرگسالان، اختلال در رشد قدی کودکان و نوجوانان، افزایش ابتلا به آسم و آلرژی، افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های اتوایمیون از جمله بیماری MS را نام برد.

منابع ویتامین D: بطور کلی مهمترین منبع تامین ویتامین بدن سنتز پوستی است و در افراد زیر ۷۰ سال ۹۰-۸۰٪ ویتامین D توسط تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. در افراد بالای ۷۰ سال میزان ۷ دئیدرو کلسترول (پیش ساز ویتامین D3) در پوست تا ۷۵٪ کاهش می یابد. بنابر این ظرفیت سنتز ویتامین D از نور آفتاب در این افراد خیلی کم است. مواد غذایی به طور طبیعی مقدار کمی ویتامین D دارند. ماهی های چرب مثل سالمون، ساردین و روغن کبد ماهی منابع غذایی غنی از ویتامین D هستند. مصرف محصولات غذایی غنی شده مثل شیر غنی شده با ویتامین به تامین ویتامین مورد نیاز بدن کمک می کند.

پیشگیری:

مکمل یاری روزانه در کودکان زیر ۲ سال و مادران باردار: در شیرخواران و کودکان میزان ویتامین D موردنیاز جهت پیشگیری از کمبود روزانه ۴۰۰ واحد بین المللی است و بر اساس برنامه کشوری همراه با ویتامین A به صورت قطره A+D یا قطره مولتی ویتامین از روز سوم تا پنجم پس از تولد تا پایان ۲ سالگی داده می شود. استفاده از نور مستقیم خورشید (نه از پشت شیشه) به مدت ۱۰ دقیقه در روز بطوری که صورت و دست و پای کودک در معرض آفتاب قرار گیرد نیز باید توصیه شود. در مادران باردار دریافت روزانه ۱۰۰۰ IU ویتامین D توصیه شده است.

مکمل یاری ماهانه: برای دختران و پسران در دوره دبیرستان ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به مدت ۹ ماه در هر سال تحصیلی باید اجرا شود. در زنان میانسال و سالمندان نیز مصرف ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D در ماه از طریق شبکه های بهداشتی درمانی کشور اجرا می شود.

درمان:

تجویز روزانه ۲۰۰۰ تا ۶۰۰۰ واحد ویتامین D3 به صورت خوراکی به مدت حداقل ۴ تا ۶ هفته جهت درمان کمبود ویتامین D ضروری است پس از بهبودی و رفع کمبود ویتامین D، دوز دریافتی به ۴۰۰ واحد در روز کاهش می یابد. شایان ذکر است در صورتی که کلسیم سرم پایین باشد لازم است قبل از تجویز ویتامین D کلسیم سرم با تجویز کلسیم تزریقی یا خوراکی اصلاح شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماریهای غیرواگیر شایع

انتظار می رود پس از مطالعه این فصل فراگیران :

۱. بیماریهای غیرواگیر مرتبط با تغذیه و شایع در کشور را نام ببرند
۲. عوامل خطر تغذیه ای بیماریهای غیرواگیر را شرح دهند
۳. مراقبت های تغذیه ای در اضافه وزن و چاقی را شرح دهند
۴. مراقبت های تغذیه ای در هایپر لیپیدمی را شرح دهند
۵. مراقبت های تغذیه ای در بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا را شرح دهند
۶. مراقبت های تغذیه ای در دیابت را شرح دهند
۷. توصیه های تغذیه ای در آنمی فقر آهن و یوکی استخوان را بیان کنند.

مقدمه :

امروزه بیماریهای غیرواگیر شایع ترین علل مرگ و میر در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه هستند. بیماری های غیر واگیر اکثرا مزمن بوده و سبب ناتوانی می شوند. مبتلایان به این بیماریها برای ادامه حیات به آموزش هایی خاص و سرپرستی و مراقبت دایم و طولانی نیاز دارند.

به دلیل افزایش روند مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیر واگیر، به ویژه در کشورهای در حال توسعه، سازمان جهانی بهداشت (WHO) از دو دهه پیش بیماریهای غیرواگیر را جزو اولویتهای بهداشتی کشورهای در حال توسعه اعلام کرده است. هم اکنون، بیماریهای غیر واگیر از جمله علل اصلی مرگ و ناتوانی در جهان هستند. در گزارش سال ۲۰۰۲ سازمان جهانی بهداشت، ۶۰٪ از موارد مرگ و ۴۳٪ از بار جهانی بیماریها به بیماریهای عمده غیرواگیر مربوط بوده است. در کشورهای با درآمد پائین و متوسط، ۷۹٪ موارد مرگ و ۸۵٪ بار بیماریها به بیماریهای غیرواگیر اختصاص داشته است. چهار بیماری عمده غیرواگیر (بیماری های قلبی و عروقی، سرطان، بیماری انسدادی مزمن ریوی و دیابت) مستقیما به سه عامل خطر اصلی قابل پیشگیری شامل مصرف سیگار، تغذیه نامناسب و عدم فعالیت بدنی مناسب وابسته هستند. آموزش و مشاوره تغذیه به منظور تنظیم برنامه غذایی افرادی که دارای ریسک فاکتورهای تغذیه ای بیماری های غیر واگیر فوق هستند و به کارشناس تغذیه ارجاع داده شده اند نقش مهمی در اصلاح الگوی مصرف غذایی و کاهش عوامل خطر مذکور دارد.

اضافه وزن و چاقی

اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به فشارخون بالا، افزایش چربی های خون، ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و انواع سرطان را افزایش می دهد.

چنانچه BMI مساوی و یا بیشتر از ۲۵ باشد ، ضمن تنظیم برنامه غذایی موارد زیر را توصیه کنید ::

- با استفاده از میان وعده ها، تعداد وعده های غذا در روز را افزایش دهند و حجم هر وعده را کم کنند.
 - ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف در هر روز داشته باشند.
 - مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل شیرینی جات، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا و عسل را بسیار محدود کنند.
 - میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند. مصرف سالاد سبزیجات قبل یا همراه با غذا را توصیه کنید.
 - حداقل ۵ واحد سبزی روزانه مصرف شود. مثلا اگر یک عدد گوجه فرنگی و یک عدد خیار متوسط در وعده صبحانه، یک پیش دستی سبزی خوردن در وعده ناهار، یک پیش دستی سالاد شامل کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای به دلخواه در وعده شام مصرف شود، ۴ واحد از گروه سبزی ها مصرف شده است. توصیه کنید در صورتی که تمایل دارند بیشتر مصرف کنند .
 - توجه: توصیه شود سالاد را با چاشنی هایی مثل آب لیمو، آب نارنج، آب غوره بدون نمک همراه با روغن زیتون مصرف کنند. یا با ماست کم چرب ، روغن زیتون ، کمی آب لیمو یا آب نارنج ویا سرکه سس درست کنند.
 - از مصرف سس مایونز و سس سالاد خودداری کنند.
 - روزانه ۲ تا ۴ واحد از انواع میوه ها مصرف کنند
 - از گروه نان و غلات :شامل نان ، برنج و ماکارونی ۶ تا ۸ واحد در روز مصرف شود.
- هم چنین موارد زیر را توصیه کنید:
- بجای یک واحد گوشت می توانید یک لیوان حبوبات پخته مصرف کنید.
 - بجای گوشت قرمز از مرغ و ماکیان و بخصوص ماهی استفاده کنید.
 - نان مصرفی باید از انواع تهیه شده از آرد سبوس دار باشد (مثل نان سنگک ، بربری .نان جو) و نانهای فانتزی مثل انواع باگت و ساندویچی را کمتر مصرف کنند.

- از حبوبات عدس، نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، لپه و ماش درغذاها بیشتر استفاده کنند.
- روزانه ۲-۳ واحد شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- از خوردن موارد زیر خودداری کنید:
- پنیرهای خامه ای، ماست خامه ای، هر نوع ماست که چربی آن از ۲/۵ درصد بیشتر باشد
- گوشت های چرب ، مرغ با پوست ، غذاهای سرخ شده و چرب ، سیب زمینی سرخ کرده
- روغن جامد و نیمه جامد، روغن حیوانی ، کره ، دمه ، خامه و سرشیر
- شیرینی و کیک های خامه ایی، شکلات ، آبنبات ، دسر های شیرین ، چیپس ، بستنی بخصوص نوع سنتی آن
- سس های سالاد چرب
- کله پاچه، مغز
- نوشیدنیهای قندی و شیرین مثل نوشابه ها، آب میوه های صنعتی که به آنها شکر اضافه شده، ماءالشعیر، شربت های شیرین

مصرف موارد زیر را به حداقل ممکن برسانید (حداکثر یکبار درماه)

- انواع ساندویچ ، سوسیس، کالباس و همبرگر ، پیتزا
- آجیل ، انواع مغزها مثل پسته، بادام ، گردو و فندق و زیتون
- غذاهای آماده و کنسروی
- مصرف نمک و غذاهای شور

- هرروز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.

بیماری‌های قلبی – عروقی و فشار خون بالا (Cardiovascular Diseases)

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور، روغن‌ها و چربی‌ها و مواد شیرین، به‌طور مستقیم و غیر مستقیم از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری‌های قلبی هستند.

توصیه‌های کلی در این گروه از بیماریها به شرح زیر است:

- استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین سر سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.
- به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
- در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس‌ها، انواع شورها، ترشی‌ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود.
- از مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی‌های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی‌های شور و دودی، سوپ‌های آماده، ترشی، آجیل شور خوداری کنید.
- در میان وعده‌ها و به‌عنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده شود.
- از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.
- در برنامه غذایی روزانه از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند بیشتر استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.
- انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج، برگ چغندر، کاهو، جعفری و...)، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار که دارای منیزیم هستند و برای پیشگیری از فشار خون بالا مفیدند، توصیه شود.

- برخی سبزی ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و نباید مصرف شوند.

- مصرف روغن ها را کاهش دهند و انواع روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین روغن های جامد و نیمه جامد نمایند

- از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دمبه و کره استفاده نکنند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان و روغن زیتون استفاده شوند.

- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت ، پوست مرغ جدا شود.

- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنند
- مصرف منابع ریبو فلاوین، اسید فولیک و ویتامین های C، B12 و B6 را افزایش دهند
- مصرف غذاهای شور را محدود کرده و از نمک در سر سفره اجتناب نمایند
- کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شود. مصرف منابع کلسیم (شیر و انواع لبنیات کم چرب) را افزایش دهند. با مصرف ۲-۳ واحد از گروه شیر و لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن تامین می شود.

- به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو، گوجه فرنگی، کلم، و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار استفاده کرد. تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه ها مانند مرکبات ، توت فرنگی ، کیوی ، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی این ویتامین بشمار می روند.
- ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند. حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

از مصرف مواد غذایی زیر خودداری کنید:

- نان لواش ، نان باگت ، نان ساندویچی و بطور کلی نان هایی که با ارد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید. بهترین نان ، از نظر میزان سبوس نان سنگگ و نان جو است.

- غذاهای چرب و سرخ شده

- غذاهای شور و پرنمک

- سوسیس ، کالباس و همبرگر ، پیتزا

- کله پاچه ، مغز ، دل وقلوه
- زرده تخم مرغ بیشتر از ۳ عدد در هفته
- شیرینی خامه ایی ،چیپس ، بستنی خامه ایی وسنتی ، پنیر وماست خامه ایی
- نوشابه های شیرین وگازدار
- کره ، مارگارین ، روغن حیوانی ، روغن نباتی جامد ونیمه جامد ، دمبه ،
- مرغ با پوست و گوشت های چرب
- ماهی دودی وسایر غذاهای نمک سود شده

مواد غذایی زیر دارای سدیم زیادی هستند ونباید مصرف شوند

- مونوسدیم گلوتامات (MSG) که در محصولاتی مثل بیسکویت و شکلات های خارجی بکار رفته ودر روی برچسب محصول به ان اشاره شده است
- جوش شیرین که در پخت شیرینی وکیک کاربرد دارد
- نان هایی که در پخت آنها جوش شیرین بکار رفته است.
- پیکینگ پودر که در تهیه کیک ها ، شیرینی و... بکار می رود.
- هر ماده غذایی که در ترکیب خود دارای «سدیم» یا Na می باشد

هایپر لیپیدمی (Hyperlipidemia)

مواد غذایی به طور مستقیم و غیر مستقیم بر میزان لیپیدهای خون اثرگذار هستند. به عنوان مثال روغن‌های زیتون، کلزا، سبوس برنج یا سبوس جو دوسر، لوبیای سویا، بادام زمینی و گردو سبب کاهش LDL و کلسترول تام می شوند

به این بیماران توصیه کنید:

- با محدود کردن مصرف چربی های اشباع و کلسترول، رژیم غذایی کم چرب را در پیش گیرند
- روزانه از انواع حبوبات استفاده کنند
- مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ عدد در هفته محدود کنند. در مصرف سفیده تخم مرغ این محدودیت وجود ندارد
- مصرف امعاء و احشاء (مانند دل و جگر و قلوه) را به حداکثر یک بار در ماه محدود کنند
- مصرف ماهی و سایر آبزیان را برای تامین اسید چرب امگا ۳ در پیش گیرند
- چای، پیاز، آب انگور و گریپ فروت که حاوی فلاونوئیدها هستند را مصرف نمایند
- مصرف ویتامینهای E, B12, B6, ریبو فلاوین و اسید فولیک را برای حفظ سلامت عمومی قلب توصیه کنید
 - چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنید
 - مصرف گوشت قرمز در وعده های غذایی را کم کنید زیرا گوشت حاوی چربی پنهان نیز می باشد.
 - از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند خودداری کنند.
 - از مصرف سوسیس و کالباس و همبرگر اجتناب نمایید.
 - قبل از طبخ و مصرف مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.
 - مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳ ، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی می شود. حداقل دو بار در هفته ماهی بشکل بخارپز یا کبابی مصرف کنید و برای بهبود طعم ماهی می توان سبزیهای معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.
 - لبنیات کم چرب (کمتر از ۱/۵٪ چربی) را جایگزین نوع پرچرب کنید.
 - از مصرف شیرینی های خامه دار، چیپس و سس های چرب ، پنیر های خامه ایی ، ماست خامه ایی ، کره، سرشیر و خامه اجتناب کنید..
- در سالاد به جای سس های چرب، از کمی روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده کنید. می توانید ماست کم چرب را همراه با روغن زیتون جایگزین سس مایونز در سالاد کنید.

- بجای غذاهای سرخ کرده از غذا های آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری مصرف کنید
- بجای روغنهای جامد و نیمه جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن آفتابگردان و روغن ذرت به مقدار کم استفاده کنید.

دیابت (Diabetes Mellitus)

غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون اثر زیادی دارد، به ویژه در افرادی که تحت درمان دارویی یا انسولین هستند.

- به این بیماران توصیه کنید:
- از مصرف قند های ساده خودداری کنند
- فعایت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز) داشته باشند
- لبنیات کم چرب مصرف نمایند و به جای سس مایونز از خردل و آب لیمو یا نارنج تازه استفاده کنند
- به جای کره، از روغن مایع (ذرت، آفتابگردان، زیتون و مانند آن) استفاده کنند
- به جای سرخ کردن، از روش های آب پز یا بخار پز کردن استفاده نمایند
- از غذاهای کنسرو شده و فراورده های گوشتی آماده استفاده نکنند
- از مصرف حجم زیاد مواد غذایی در یک وعده بپرهیزند
- در صورتی که اضافه وزن دارند، در مورد کنترل و کاهش وزن بدن توصیه های لازم را انجام دهید.
- در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی به میزان متعادل استفاده کنند.
- مصرف نمک را به حداقل برسانند، زیرا خطر بروز بیماری های قلبی- عروقی در افراد مبتلا به دیابت زیاد است
- حتماً از مواد غذایی فیبردار مثل حبوبات، سبزی و میوه، جو و سبوس استفاده کنند.
- ۲ واحد میوه در میان وعده و یک عدد میوه شب قبل از خواب مصرف شود.
- سه وعده اصلی غذا در روز و ۲ میان وعده داشته باشند.

مصرف موارد زیر تا حد زیادی باید محدود شود:

- قندوشکر، مربا، عسل، نوشابه های گازدار، شربت ها، آب میوه های صنعتی، مالشعیر
- میوه های شیرین مثل انگور، خربزه، طالبی، هندوانه، گرمک، انجیر
- بستنی، شکلات، آبنبات، شیرینی،
- کره، خامه، سرشیر، روغن نیاتی جامد و نیمه جامد، دنبه
- سیب زمینی، چغندر پخته (لبو)، هویج، باقلا سبز و نخود فرنگی، ذرت

پوکی استخوان (Osteoporosis)

پوکی استخوان یکی از بیماری‌های شایع به ویژه در زنان کشورمان است که عمدتاً به دلیل مصرف ناکافی منابع غذایی کلسیم و علل دیگری همچون مصرف زیاد غذاهای پروتئینی، شور، پرفیبر، حاوی کافئین و ... ایجاد می‌شود. پوکی استخوان خطر شکستگی خود بخودی استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. برای حفظ سلامت و استحکام استخوان‌های خود و جلوگیری از شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان توصیه کنید:

- روزانه کلسیم کافی (حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم) از طریق مصرف منابع غنی آن خصوصاً "انواع لبنیات کم‌چرب دریافت شود. یک لیوان شیر حدوداً دارای ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم است. بنابراین اگر یک فرد بزرگسال روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر یا معادل آن ماست یا پنیر یا کشک دریافت کند، نیاز کلسیم وی تامین خواهد شد
- برای جذب کلسیم باید مقادیر کافی ویتامین D (حدود ۴۰۰ واحد بین‌المللی در روز) از نور مستقیم خورشید و منابع غذایی آن (زرده تخم مرغ، جگر، ماهی) دریافت شود. مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود ۱۰ دقیقه در روز و دست کم دو الی سه بار در هفته است و کافی است صورت، دست‌ها و بازوها در شرایط محیطی سالم در معرض آن قرار گیرد

- نوشیدنی‌های طبیعی مانند آب میوه، دوغ و انواع شربت‌ها به جای نوشابه‌های کافئین دار (انواع کولاها، چای و قهوه) مصرف شوند
- انواع ماهی به ویژه ماهی‌هایی که با استخوان مصرف می‌شوند را به عنوان منابع غنی از پروتئین، کلسیم، روی، فلوئور و ویتامین D مصرف نمایند
- لازم است همواره وزن در محدوده ایده آل حفظ گردد و از افزایش یا کاهش مفرط آن پرهیز شود
- روزانه دقیقه پیاده روی تند داشته باشید
- مصرف روزانه ۲-۳ واحد از گروه شیرولبنیات کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی)

مواد غذایی زیر هم حاوی کلسیم هستند مصرف آنها را توصیه کنید:

حبوبات شامل عدس، نخود، لپه، ماش، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا سفید، لوبیای چشم بلبلی. توجه: اگر با خوردن حبوبات دچار نفخ می‌شوید آن را به مدت ۳-۴ ساعت خیس کرده آب آن را دور بریزید و سپس پخته و مصرف کنید.

✓ انواع مغز دانه‌ها مثل بادام، کنجد و لوبیای سویا کلسیم دارند.

✓ روزانه ۲ قاشق غذاخوری کنجد، یا

✓ ۱۰ عدد مغز بادام ، یا

✓ ۲ قاشق غذا خوری لوبیای سویا از نوع کم نمک با بدون نمک

دقت کنید : زیاده روی در مصرف مغزدا نه ها موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

محدودیت مصرف مواد زیر را گوشزد نمایید:

✓ نوشابه های گازدار شامل انواع کولا ها ، آب میوه های گازدار ، دوغ گازدار

✓ غذاهای پرنمک

✓ تنقلات شور مثل چیپس ، پفک ، چوب شور، آجیل شور ، خیار شور ، انواع شور که نمک زیادی دارد.

✓ مصرف غذاهای کنسروی یکبار در ماه بلامانع است. مصرف زیاد آنها چون حاوی سدیم زیادی هستند خطر پوکی

استخوان را افزایش می دهند.

✓ در مصرف چای و قهوه افراط نکنید. روزانه ۲-۳ فنجان چای کم رنگ کافی است.

آنمی فقر آهن (Iron Deficiency Anemia)

علاوه بر درمان دارویی و استفاده از مکمل آهن، اصلاح علل آنمی و رفع بی اشتهایی ناشی از آن با جایگزینی آهن از طریق مصرف منابع غذایی حاوی آن و ایجاد محیط اسیدی در معده برای جذب بهتر آهن از جمله موارد مهم در اصلاح این مشکل است.

به این بیماران توصیه کنید:

- در برنامه غذایی خود از غلات، حبوبات جوانه زده و حتی الامکان گوشت، مرغ و ماهی و سایر منابع غذایی حاوی آهن استفاده کنند. مصرف غلات و حبوبات جوانه زده باعث افزایش جذب آهن به میزان حداقل دو برابر می شود.
- همراه با غذا، سالاد حاوی گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه ای و لیمو ترش تازه یا سبزی های تازه (سبزی خوردن) و بعد از غذا از انواع میوه ها به خصوص مرکبات که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنند.
- با اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی (مثل سویا) جذب آهن آن را افزایش دهند.
- از نوشیدن چای، قهوه و دم کرده های گیاهی، یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنند.
- روزانه بیشتر از ۳ فنجان چای مصرف نکنید . حتما از چای کم رنگ استفاده کنید.
- از نان هایی استفاده کنید که در تهیه آنها جوش شیرین بکار نرفته است. وجود جوش شیرین در نان موجب کاهش جذب آهن غذا می شود.
- مصرف میوه پس از غذا بعنوان دسر به علت داشتن ویتامین C به جذب آهن غذا کمک می کند.

- همراه با غذا، سبزی های تازه (مثل سبزی خوردن) و سالاد (گوجه فرنگی، فلفل دلمه ایی، کاهو ، کلم، گل کلم و ...) مصرف نمایید.
- در میان وعده ها از انواع خشکبار (برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) که از منابع غذایی خوب آهن هستند استفاده کنید.
- از مصرف شیر همراه با غذا خودداری کنید چون کلسیم شیر از جذب آهن غذا جلوگیری می کند. مصرف ماست همراه با غذا بدلیل وجود اسید لاکتیک که افزایش دهنده جذب آهن است ، بلامانع است.
- برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن توصیه می شود که قرص آهن را پس از غذا میل نمایید.
- مکمل آهن را همراه با چای ، قهوه و یا شیر مصرف نکنید چون میزان جذب آهن به مقدار زیادی کاهش می یابد.
- برای جلوگیری از عوارض گوارشی مثل تهوع ، درد معده و یا استفراغ ، قرص آهن را بعد از صرف غذا میل کنید. قرص آهن با معده خالی ممکن است موجب اختلالات گوارشی مانند حالت تهوع و یا دردمعده بشود.
- اگر قرص آهن را نمی توانید تحمل کنید بهتر است مقدار آن را نصف کرده و در ۲ نوبت بخورید تا معده شما عادت کند . بعد از چند روز می توانید قرص آهن را در یک دوز بخورید.

ایمنی مواد غذایی

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود فراگیران:

۱. دسته بندی مواد غذایی از نظر آلودگی و فساد پذیری را توضیح دهند.
۲. تفاوت بین مواد غذایی آلوده و فاسد را توضیح دهند.
۳. میکروب های شاخص مواد غذایی را توضیح دهند.
۴. روش های پیشگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را توضیح دهند.
۵. اصول بهداشت فردی در مواد غذایی را توضیح دهند.

مقدمه

گرسنگی و تشنگی از عواملی هستند که انسان را به سرعت به سوی آب و غذا جلب می‌کنند. این احساس گاهی آنقدر شدید است که انسان توجهی به شرایط تولید غذا و وضعیت بهداشتی آن ندارد. خوردن آب و غذای آلوده موجب بروز مسمومیت و بیماری می‌شود. بیماری‌هایی که با غذا و آب به انسان منتقل می‌شوند بسیار زیاد و متجاوز از سیصدنوع است. گاهی عوارض ناشی از مصرف غذا یا آب آلوده مثل مسمومیت‌های غذایی، حصبه و انواع بیماری‌های اسهالی به سرعت مشخص می‌شود ولی گاهی مسمومیت به تدریج ظاهر می‌شود مثل مسمومیت‌هایی که در اثر باقی ماندن بعضی از سموم در سبزی، صیفی‌جات، خیار، گوجه فرنگی و... بروز می‌کند. گاهی عوارض مصرف سبزی‌های آلوده به صورت بیماری‌های انگلی خیلی دیر بروز می‌کند. این عوارض گاهی کشنده و گاهی موجب معلولیت می‌شوند و فرد حتی متوجه نمی‌شود که چه زمانی و به دلیل خوردن چه غذایی دچار مشکل شده است.

تعریف بهداشت مواد غذایی

بهداشت مواد غذایی عبارت است از رعایت کلیه اصولی که باید در تولید، توزیع، نگهداری، عرضه، فروش و مصرف مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

تعریف مواد غذایی فاسد

مواد غذایی فاسد موادی هستند که در اثر صدمه دیدن دچار تغییراتی می‌شوند که دیگر برای استفاده انسان مطلوب نیستند و سلامت مصرف کننده را به خطر می‌اندازند.

دسته‌بندی مواد غذایی از نظر فسادپذیری

مواد غذایی از نظر فسادپذیری و سرعت فاسد شدن متفاوت هستند. به طور کلی مواد غذایی بر اساس سرعت فسادپذیری به سه دسته تقسیم می‌شوند:

(۱) مواد غذایی که خیلی زود فاسد می‌شوند مثل شیر، گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که به دلیل فساد سریع باید آنها را فقط مدتی کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری کرد.

(۲) مواد غذایی نیمه فسادپذیر مانند سبزی‌ها و میوه‌ها که می‌توان آنها را در هوای خنک و خارج از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد و در هوای گرم باید در یخچال قرار داده شوند.

(۳) مواد غذایی دیرفساد مانند حبوبات و دانه‌های غلات خشک (گندم و برنج) که می‌توان آنها را در شرایط مناسب برای مدت طولانی نگهداری کرد.

به طور کلی مواد غذایی کم آب و خشک دیرتر فاسد می‌شوند.

عوامل آلودگی یا فساد مواد غذایی

الف) فساد میکروبی

عوامل فساد میکروبی شامل: باکتری‌ها، کپک‌ها و مخمرها است. ویروس‌ها و تک سلولی‌ها نیز می‌توانند به بافت‌های گیاهی و حیوانی صدمه وارد کنند و باعث فساد مواد غذایی شوند. باکتری‌ها و کپک‌ها مهمترین عوامل در فساد مواد غذایی هستند.

ب) فساد غیر میکروبی

الف) عوامل فیزیکی: عوامل فیزیکی در فساد مواد غذایی عبارتند از: ضربه، اکسیژن، حرارت، نور و رطوبت (خشک شدن، بیات شدن، آلوده شدن به خاک).

ب) عوامل شیمیایی: عوامل شیمیایی در فساد مواد غذایی عبارتند از: سموم طبیعی، افزودنی‌ها، آفت‌کش‌ها، آنتی بیوتیک‌ها، هورمون‌ها، فلزات سنگین و مواد پلاستیکی در بسته بندی مواد غذایی.

◀ مواد شیمیایی و داروها

بقایای داروهای دامپزشکی در مواد غذایی مثل آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها که به عنوان افزایش دهنده‌های رشد، وزن و بازدهی دام و طیور استفاده می‌شوند، می‌تواند در انسان سرطان‌زا، آلرژی‌زا و یا مسموم کننده باشند. فلزات سمی مانند جیوه که در فاضلاب‌های صنعتی وجود دارد و به رودخانه ریخته می‌شود، موجب آلوده شدن ماهی‌ها می‌شود و با مصرف ماهی‌های آلوده،

مسمومیت به صورت اختلالات گوارشی، اختلال در عملکرد کلیه‌ها و بیماری عصبی که گاهی منجر به مرگ نیز می‌شود، بروز می‌کند.

◀ سموم دفع آفات نباتی

مصرف بی‌رویه سموم دفع آفات نباتی و حشره کش‌ها موجب باقیماندن سموم علوفه در بدن دام‌های مختلف می‌شود و با مصرف شیر و گوشت این دام‌های آلوده، انسان نیز آلوده می‌شود. باقیماندن سموم دفع آفات بر روی میوه‌ها و سبزی‌ها نیز حائز اهمیت است. میوه‌هایی که معمولاً با پوست خورده می‌شوند مثل سیب و خیار باید بدقت با آب شسته شود و اگر احتمال باقی ماندن سموم روی آنها وجود دارد. به صورت پوست کنده مصرف شوند. سبزی‌ها، کاهو و کلم که به صورت سالاد خورده می‌شوند نیز باید بدقت شسته شوند. با شستشوی کامل سبزیجات آلودگی احتمالی آنها به سموم دفع آفات به مقدار زیادی کاهش می‌یابد. آلودگی مستقیم مواد غذایی که در فضای باز و بدون سرپوش نگهداری می‌شوند، در اثر مصرف اسپری‌های مختلف حشره کش نیز ایجاد می‌شود.

(ج) عوامل بیولوژیک

عوامل بیولوژیک در فساد مواد غذایی عبارتند از: آنزیم‌ها، اکسیداسیون، حشرات و انگل‌ها.

◀ حشرات و حیوانات موذی

انواع موش‌های خانگی و صحرائی ممکن است موجب انتقال آلودگی‌ها به مواد غذایی بشوند. پشه و سوسک نیز در انتقال باکتری‌های بیماری‌زا به مواد غذایی نقش دارند. در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی در جمع‌آوری و دفع زباله و استفاده نکردن از سطل زباله درب‌دار، انواع میکروب‌ها از طریق مگس، سوسک، موش به مواد غذایی که بدون درپوش و در فضای باز گذاشته شده‌اند، منتقل می‌شود.

تفاوت بین مواد غذایی آلوده با فاسد

در مواد غذایی آلوده تغییرات رنگ، طعم و بو وجود ندارد در حالی که در مواد غذایی فاسد حداقل یکی از تغییرات یاد شده و یا هر سه وجود دارد.

مسمومیت غذایی یا گاستروآنتریت (Gastroenteritis)

علاوه بر ایجاد فساد، میکروب‌ها یا سم (توکسین) تولید شده بوسیله آنها و یا عوامل شیمیایی یا بیولوژیک برای انسان زیان‌آور هستند و اگر غذاهای آلوده به آنها خورده شوند می‌توانند باعث ایجاد مسمومیت شوند.

تفاوت بین مسمومیت غذایی میکروبی و مسمومیت غذایی شیمیایی

مسمومیت غذایی میکروبی (به جز قارچ‌ها) با دل‌درد، دل‌پیچه، اسهال یا تهوع همراه است. طول دوره بیماری اغلب ۱-۲ روز است و به ندرت به سه روز می‌رسد ولی در بوتولیسم از یک تا ۱۰ روز طول می‌کشد. مسمومیت شیمیایی یا میکروتوکسین‌ها اغلب مزمن است و در طول زمان اتفاق می‌افتد. به عبارت دیگر این آلاینده‌ها خاصیت تجمعی دارند و پس از تجمع در بدن به آستانه عمل می‌رسند و زمانی که مسمومیت ظاهر می‌شود کاری نمی‌توان برای مسموم انجام داد.

مسمومیت غذایی میکروبی

میکروب‌ها یا میکروارگانیسم‌ها، موجودات زنده بسیار ریزی هستند که اندازه‌های متفاوتی دارند. میکروب‌ها جهت تکثیر احتیاج به آب و مواد مغذی دارند. بعضی از آنها که هوازی نامیده می‌شوند به اکسیژن نیز احتیاج دارند، میکروب‌ها یا ارگانیسم‌های غیر هوازی به اکسیژن احتیاج ندارند.

غذایی که مورد هجوم میکروب‌ها قرار می‌گیرد، ممکن است ظاهری زنده یا بوی غیر عادی داشته باشد. با این حال در بسیاری از موارد نمی‌توان با نگاه کردن یا چشیدن یک نمونه غذایی تعیین نمود که مورد هجوم میکروب‌ها قرار گرفته است. در واقع، غذا ممکن است خیلی آلوده باشد اما هنوز هم ظاهری سالم داشته باشد و این گونه غذاها بیش از غذاهایی که به طور آشکار فاسد شده‌اند باعث مسمومیت می‌گردند. میکروارگانیسم‌هایی که عمدتاً باعث فساد در غذا هستند شامل باکتری‌ها، کپک‌ها و مخمرها می‌باشند.

باکتری‌ها شایع‌ترین منبع بیماری ناشی از غذاهای آلوده هستند و متداول‌ترین آنها باکتری‌های مزوفیلی است که منشاء آن حیوانات خون‌گرم می‌باشد اما در خاک، آب و فاضلاب نیز یافت می‌شوند.

باید تأکید کرد که حضور میکروارگانیسم‌ها همیشه زیان‌آور نیست. در واقع طعم مطبوع بسیاری از غذاها مانند ماست مربوط به فعالیت میکروارگانیسم‌هاست. هم‌چنین باکتری‌ها الزاماً برای انسان زیان‌آور نیستند. گونه‌های اشریشیاکلی به طور طبیعی و به تعداد بسیار زیاد در روده انسان یافت می‌شوند. بعضی از باکتری‌های موجود در روده سودمند هستند چون بعضی از ویتامین‌های گروه B و ویتامین K را از محتویات روده بزرگ سنتز می‌کنند. باین‌حال باکتری‌هایی که برای انسان زیان‌آور نیستند می‌توانند غذا را فاسد کنند.

مسمومیت غذایی سمی

بعضی از باکتری‌ها وقتی در غذا رشد و تکثیر می‌یابند سمی تولید می‌کنند که به آن سموم خارجی یا اگزوتوکسین می‌گویند. اگزوتوکسین سلول زنده نیست، بلکه سم باکتری است. اگزوتوکسین‌ها در برابر حرارت دیرتر از باکتری‌های مربوطه تخریب می‌شوند. بنابراین اگر غذا به اندازه‌ای حرارت داده شود که باکتری‌ها از بین بروند ولی اگزوتوکسین‌ها بمانند، در صورت خورده شدن باعث مسمومیت می‌شود. باکتری‌های ایجادکننده مسمومیت غذایی در آب جوشان ظرف ۲ دقیقه کشته می‌شوند اما برای تخریب اگزوتوکسین به ۳۰ دقیقه وقت نیاز است.

مسمومیت غذایی عفونی

این نوع مسمومیت غذایی یا به طور صحیح‌تر عفونت غذایی به علت خوردن غذای آلوده به تعداد کافی باکتری زنده ایجاد می‌شود. این باکتری‌ها سمومی را درون خودشان تولید می‌کنند که به سموم داخلی یا اندوتوکسین معروفند. اندوتوکسین‌ها (سموم داخلی) مانند اگزوتوکسین‌ها (سموم خارجی) نسبت به حرارت مقاوم نیستند. اگر غذای آلوده تا دمایی که برای از بین بردن باکتری‌ها کافی است حرارت داده شود اندوتوکسین‌ها هم از بین می‌روند.

میکروب‌های شاخص

کلی‌فرم‌ها

علت این که کلی‌فرم‌ها بخصوص اش‌ریشیاکلی (اولین شاخص آلودگی مدفوعی) را به عنوان شاخص پذیرفته‌اند وجود تعداد زیاد این باکتری در مدفوع است. وجود اش‌ریشیاکلی در غذا دلیل بر آلودگی غذا با مدفوع انسانی و یا حیوانی است و احتمال وجود دیگر عوامل بیماری‌زا در غذا بسیار زیاد است. اش‌ریشیاکلی فلور (ساکن) طبیعی روده انسان و حیوانات خونگرم است. ای.کولای یکی از عوامل مهم اسهال بخصوص اسهال مسافرتی است.

سالمونلا

محل اولیه گونه‌های سالمونلا، لوله گوارش حیوانات مختلف است. مهمترین مواد غذایی ناقل سالمونلا شامل: تخم‌مرغ، گوشت طیور، گوشت و فرآورده‌های گوشتی (سوسیس، کالباس، همبرگر و...) است.

استافیلوکوک اورئوس

یکی از شایع‌ترین مسمومیت‌های غذایی در ایران، مسمومیت ناشی از استافیلوکوک است که به دلیل حاد بودن و کوتاهی دوره کمون (معمولاً ۲ تا ۶ ساعت) پس از مصرف غذای آلوده، با ترس و سر و صدای زیادی همراه است. (چنانچه در اخبار و روزنامه‌ها غالباً دیده می‌شود که جمعی در اثر خوردن غذای آلوده دچار استفراغ شدید شده‌اند و یا خوراک مرغ در یک مهمانی گروه زیادی را دچار مسمومیت کرده است).

به جز شیر که اغلب ممکن است از زخم پستان گاو آلوده شود، مهمترین منشاء آلودگی غذا، انسان است. منبع اصلی استافیلوکوک اورئوس در انسان، حفرات بینی است که از همین طریق به طور مستقیم و غیر مستقیم به پوست و زخم‌ها راه پیدا می‌کند. افرادی که دارای جوش و دمل هستند در صورت تماس با مواد غذایی از موارد مهم آلودگی غذایی محسوب می‌شوند.

مسمومیت غذایی استافیلوکوکی عموماً به وسیله خوردن انترتوکسین از پیش ساخته شده ایجاد می‌شود. باکترهای را می‌توان خیلی آسان با حرارات دادن غذا از بین برد اما سم آن نسبت به حرارت مقاومتر است و تنها با حداقل ۳۰ دقیقه جوشاندن کاملاً تخریب می‌شود. به‌طور کلی مقاوم‌ترین سم نسبت به حرارت، سم استافیلوکوک است.

مواد غذایی پخته شده که به وسیله استافیلوکوک آلوده شوند بسیار خطرناک هستند زیرا میکروارگانسیم‌های رقیب که رشد استافیلوکوک را محدود می‌سازند موجود نیستند. آلودگی استافیلوکوکی غذاهای پخته مبین آلودگی به بزاق دهان یا ترشحات بینی افرادی است که با غذا سروکار دارند. مسمومیت‌های استافیلوکوکی در کودکان و افراد علیل و بیمار و پیر ممکن است منجر به مرگ شود.

کلستریدیوم بوتولینیوم

کلستریدیوم بوتولینیوم یکی از انواع میکروارگانسیم‌های بی‌هوازی است که تولید پروتئینی می‌نماید که دارای خاصیت سمی برای اعصاب است. مسمومیت غذایی ناشی از کلستریدیوم بوتولینیوم به ندرت اتفاق می‌افتد و لیکن میزان مرگ و میر بالایی

دارد. سم بوتولیسم قوی‌ترین سم شناخته شده است ولی خوشبختانه این سم نسبت به حرارت ناپایدار است و به راحتی از بین می‌رود.

انواع کنسروهای تهیه شده از سبزی‌ها، گوشت، ماهی و سایر مواد غذایی امکان آلودگی را دارند و به همین دلیل قبل از مصرف هر نوع کنسرو حداقل ۲۰ دقیقه باید داخل آب جوشانده شود. جذب سم بوتولیسم از طریق دستگاه تنفسی و مخاط ملتحمه نیز امکان دارد. بنابراین قبل از جوشاندن انواع کنسروها از باز کردن آنها باید خودداری کرد.

کپک‌ها

کپک‌ها نوعی قارچ محسوب می‌شوند. بعضی از انواع قارچ‌ها مواد سمی بنام مایکوتوکسین‌ها تولید می‌کنند که بسیار خطرناک است. از مهمترین آنها «آفلاتوکسین» است. قارچی که روی پسته، بادام زمینی و فرآورده‌های غلات رشد می‌کند قادر به تولید این سم است. قارچ‌هایی که روی مواد غذایی دیگر مثل پنیر و نان رشد می‌کنند معمولاً از نظر ظاهری ناخوشایند هستند اما زیان‌آور نیستند. با این حال، امکان وجود مایکوتوکسین‌های خطرناک در آنها وجود دارد و بنابراین نباید مصرف شوند.

آفلاتوکسین به علت خصوصیت شیمیایی‌اش، در اثر جوشیدن از بین نمی‌رود و خاصیت تجمعی در بدن دارد. مهمترین عضوی که این سم در آن تجمع می‌یابد کبد است.

روش‌های پیشگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

استفاده از سرما

سردکردن از جمله روش‌هایی است که موجب جلوگیری از تکثیر میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا و به تعویق انداختن فساد در مواد غذایی می‌گردد. در منازل بهترین روش سرد نگهداشتن مواد غذایی، نگهداری در یخچال است. نکته حائز اهمیت این است که مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال بر حسب شدت فسادپذیری آنها متفاوت است. درجه حرارت قسمت پایین یخچال‌های خانگی بسته به بی عیب و نقص بودن یخچال و همچنین مقدار مواد غذایی که در آن نگهداری می‌شود و بالاخره، بسته به دفعاتی که در یخچال باز و بسته می‌شود، متفاوت و بین +۱ تا +۱۰ درجه سانتی‌گراد (در شرایط نامطلوب) متغیر است. زمان نگهداری برخی مواد غذایی با منشأ دامی در یخچال در جدول زیر نشان داده شده است:

ماده غذایی	درجه حرارت (سانتی‌گراد)	زمان نگهداری
گوشت چرخ کرده	۰ تا ۴	۱۲ ساعت
قطعات گوشت بسته بندی شده	۰ تا ۲	۲-۳ روز
گوشت مرغ تازه	۰ تا ۲	۶-۸ روز
برش کالباس بسته بندی شده	۴ تا ۶	۶-۱۰ روز
تخم مرغ	۰ تا ۶	۲-۶ روز
سس مایونز	۴ تا ۶	۴-۶ هفته
شیر پاستوریزه	۰ تا ۴	۲-۳ روز

انجماد مواد غذایی

انجماد یکی از بهترین روش‌های نگهداری دراز مدت برای مواد غذایی است. منجمد کردن مواد غذایی و نگهداری آنها در فریزر موجب توقف رشد و تکثیر میکروبی شده و نیز واکنش‌های آنزیمی که موجب کاهش ارزش غذایی مواد می‌شوند را به حداقل می‌رساند. در این شرایط مواد غذایی مختلف در زمان‌های نسبتاً طولانی قابل نگهداری هستند. فریزر مواد غذایی منجمد شده را در برودت ۱۸- درجه سانتی‌گراد نگهداری می‌کند. در جدول ذیل زمان نگهداری انواع گوشت‌ها در فریزر نشان داده شده است:

زمان نگهداری (به ماه)	ماده غذایی منجمد شده
۳	گوشت چرخ کرده
۷-۱۲	گوشت طیور (مرغ، بوقلمون و...)
۹-۱۸	گوشت گاو
۳	ماهی پرچربی
۴-۵	ماهی کم چربی

استفاده از گرما

مهمترین روش‌های حرارتی برای نگهداری مواد غذایی دو روش «پاستوریزاسیون» و «استریلیزاسیون» هستند. در روش پاستوریزاسیون تا حدودی میکروارگانیسم‌ها از بین رفته و آنزیم‌ها غیرفعال می‌شوند. به همین دلیل فرآورده‌های پاستوریزه مثل شیر پاستوریزه باید حتماً در یخچال نگهداری شوند.

در روش استریلیزاسیون، کلیه میکروارگانیسم‌ها از بین رفته و آنزیم‌ها غیرفعال می‌شوند. در نتیجه ماده غذایی برای مدت طولانی قابل نگهداری است. مثل شیرهای استریلیزه شده که به صورت در بسته در خارج از یخچال ۲-۳ ماه قابل نگهداری هستند (هنگامی که بسته‌بندی شیر استریلیزه باز شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد باید حتماً در یخچال قرار گیرد و ظرف ۲-۳ روز مصرف شود).

رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

رعایت بهداشت فردی

افرادی که در کار تهیه و توزیع مواد غذایی هستند از جمله کارکنان پایگاه تغذیه سالم‌های مدارس باید در زمینه رعایت اصول بهداشت فردی آموزش ببینند. انواع آلودگی‌های میکروبی از راه‌های مختلف و در اثر تماس با دست، ترشحات حلق و بینی و حتی لباس افرادی که تهیه و توزیع مواد غذایی را بر عهده دارند به مصرف کننده منتقل می‌شود.

بنابراین در آموزش این افراد نکات ذیل باید تأکید شود:

پوشاندن موی سر، کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها، دور کردن زیور آلات از خود، پوشیدن لباس تمیز در حین کار، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، باندپیچی کردن خراش‌ها و زخم‌های روی انگشتان، شستن کامل دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه غذا و بعد از اجابت مزاج

رعایت بهداشت غذا

برای سالم بودن غذا نکات ذیل باید رعایت شود:

خوب پختن غذا

پخت کامل غذا موجب از بین رفتن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا می‌شود. این میکروارگانیسم‌ها ممکن است در مراحل مختلف تهیه و آماده سازی وارد غذا شده، رشد و تکثیر یابند. زمانی پخت غذا کامل است که همه قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

داغ یا سرد نگه داشتن غذا

برای این که غذا سالم بماند باید به صورت کاملاً داغ (درجه حرارت ۷۰ درجه سانتی‌گراد و بالاتر) و یا کاملاً سرد (درجه حرارت زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد یعنی در یخچال) نگهداری شود.

دور نگهداشتن غذای خام از غذای پخته شده

در هنگام تهیه غذا باید دقت شود که مواد غذایی خام و پخته با یکدیگر تماس نداشته باشد. مثلاً از تخته‌ای که برای خرد کردن گوشت، مرغ و ماهی خام استفاده می‌شود نباید برای خرد کردن گوجه فرنگی، کاهو و سایر سبزیجاتی که در تهیه سالاد به کار می‌روند، استفاده کرد. همچنین، در هنگام نگهداری مواد غذایی خام و پخته در داخل یخچال باید دقت شود که این مواد با یکدیگر تماس نداشته باشند. اگر گوشت مرغ خام در یخچال نگهداری می‌شود، بهتر است درون یک کیسه فریزر و دور از غذاهای پخته شده یا سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی، کاهو، فلفل دلمه‌ای و... که در تهیه سالاد به کار می‌روند، قرار داده شوند.

نگهداری غذای پخته شده در وضعیت مناسب

- غذای پخته شده باید بلافاصله پس از سرد شدن در داخل ظرف سربسته و در یخچال نگهداری شود.
- در صورتی که از باقیمانده غذا که در یخچال نگهداری شده، دوباره استفاده می‌شود نباید فقط به گرم کردن آن اکتفا کرد و حتماً باید قبل از مصرف دوباره آن را کاملاً حرارت داد به طوری که تمام قسمت‌های آن کاملاً داغ شود.
- داغ کردن کامل غذا موجب می‌شود که ارگانیسم‌های بیماری‌زایی که احتمالاً در زمان نگهداری غذا فرصت رشد و تکثیر یافته‌اند، کاملاً از بین بروند.
- تمام مراحل کار با غذاهای پخته شده فاسد شدنی باید به سرعت انجام شود. برخی از غذاها مانند سالاد الویه به سرعت فاسد می‌شوند، بنابراین در هنگام تهیه آنها باید حداقل زمان ممکن صرف و بلافاصله پس از تهیه در یخچال نگهداری شود.

با توجه به فسادپذیری زیاد «سالاد الویه» تهیه و عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم مدرسه توصیه نمی‌شود. باید به مادران آموزش داده شود که ساندویچ الویه را در فصول خنک سال تهیه و در اختیار فرزند خود قرار دهند. در فصولی که هوا گرم است آوردن ساندویچ الویه به مدرسه توصیه نمی‌شود زیرا احتمال فاسد شدن آن به علت گرمی هوا، زیاد است.

رعایت بهداشت آشپزخانه

در محلی که برای تهیه و آماده سازی غذا استفاده می‌شود، باید تمام اصول بهداشتی به منظور پیشگیری از انتقال بیماری‌های ناشی از غذای آلوده رعایت شود. این محل ممکن است آشپزخانه منازل، رستوران‌ها، اغذیه فروشی‌ها و پایگاه تغذیه سالم‌های مدارس باشد. نکات ذیل در این محل‌ها باید رعایت شوند:

- تمیز نگه داشتن محوطه آشپزخانه و پایگاه تغذیه سالم مدارس از جمله شستشو و نظافت کف و دیوارها
 - تمیز نگه داشتن تخته و سطوحی که برای خرد کردن سبزی‌ها و مواد غذایی از آنها استفاده می‌شود.
- به منظور جلوگیری از آلودگی مواد غذایی باید دقت شود که تمام سطوح مورد استفاده برای تهیه و آماده‌سازی غذا به طور مرتب و کاملاً شسته و تمیز باشند.
- عوض کردن و یا شستن مرتب پارچه‌ها و حوله‌هایی که در آشپزخانه و پایگاه تغذیه سالم مدرسه استفاده می‌شود برای جلوگیری از انتقال آلودگی‌ها حائز اهمیت است.

مراقبین بهداشت مدارس و سایر مسوولین مدرسه باید ضمن نظارت بر کار پایگاه تغذیه سالم‌های مدارس، بر رعایت اصول بهداشتی تأکید نمایند و در صورتی که در پایگاه تغذیه سالم‌های مدارس انواع ساندویچ‌ها تهیه و عرضه می‌شوند، به مسوول پایگاه تغذیه سالم تذکر دهند که سطوح مورد استفاده باید هر روز کاملاً تمیزند.

معلمین و مراقبین بهداشت مدارس باید موارد ذیل را به دانش‌آموزان توصیه کنند:

- مواد غذایی که فروشندگان دوره‌گرد در معرض فروش می‌گذارند ممکن است غیربهداشتی باشند. این مواد غذایی (لواشک، آلو، قره قورت، انواع شکلات، کیک، بیسکویت و...) را می‌توان از فروشگاه‌ها و مغازه‌های معتبر خریداری کرد. محصولات غذایی باید دارای بسته‌بندی بهداشتی بوده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت داشته باشند. همچنین در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ مصرف آنها نیز باید توجه کرد.
- از مصرف فرآورده‌های غلات حجیم شده خودداری نمایند. برای تهیه این فرآورده‌ها، پودر ذرت پرس شده و در حرارت بسیار بالا قرار می‌گیرد تا به صورت حجیم در آید. روغن موجود در فرآورده‌های غلات حجیم در چنین حرارتی می‌سوزد و تولید پراکسید می‌کند. میزان پراکسید موجود در فرآورده‌های غلات حجیم با ماندن در شرایط نامطلوب (حرارت و نور) زیادتر می‌شود و اگر مقدار آن از حد مجاز بالاتر برود، خوردن آن سلامت دانش‌آموز را به خطر خواهد انداخت.

● میزان نمک و شوری فرآورده‌های غلات حجیم موجب می‌شود ذائقه دانش‌آموز به شوری عادت کند. استفاده از غذاهای شور شانس ابتلا به بیماری افزایش فشارخون را بالا می‌برد و فشارخون بالا در دوران بزرگسالی زمینه‌ساز ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی عروقی و سکت‌های مغزی و قلبی است.

● فرآورده‌های غلات حجیم ۹ برابر حجم خود آب جذب می‌کنند. وقتی دانش‌آموز از مدرسه تعطیل می‌شود احساس گرسنگی بر او غالب است و ممکن است در راه منزل یک بسته فرآورده‌های غلات حجیم بخرد و آن را تنها یا با دوستانش بخورد. خوردن فرآورده‌های غلات حجیم به دلیل شوری، موجب احساس تشنگی می‌شود و با خوردن آب، معده دانش‌آموز پر شده و موجب احساس سیری کاذب می‌شود و دانش‌آموز از خوردن غذای سفره که مواد مغذی مورد نیاز برای رشد او را تأمین می‌کند، محروم می‌شود و در نتیجه دچار کمبودهای تغذیه‌ای خواهد شد.

● از مصرف چیپس هم به دلیل شوری و روغن زیاد، به طور دائم و بی‌رویه باید خودداری کرده و در صورت مصرف گاه به گاه، از انواعی که مارک معتبر، بسته‌بندی بهداشتی و پروانه ساخت وزارت بهداشت دارد استفاده شود.

● چیپس‌هایی که به صورت فله و فاقد بسته‌بندی به فروش می‌رسند به طریق بهداشتی تهیه نمی‌شوند و از روغنی که در درجه حرارت بالا برای تهیه چیپس به کار می‌رود چندین بار استفاده می‌شود. در اثر این کار روغن می‌سوزد و تولید موادی می‌کند که سرطان‌زاست.

● بعضی از انواع چیپس‌ها هم مانند فرآورده‌های غلات حجیم، شور و حاوی مقادیر زیادی نمک هستند و ذائقه فرد را به مصرف غذاهای شور که مضرات آن قبلاً گفته شد عادت می‌دهند.

● چیپس هم موجب سیری می‌شود و چون تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد دانش‌آموزان را ندارد، مصرف مداوم آن مخصوصاً قبل از غذا موجب می‌شود که او به علت سیری از غذاهای اصلی محروم شده و دچار کمبودهای تغذیه‌ای گردد. ضمن اینکه مصرف بی‌رویه چیپس موجب اضافه‌وزن و چاقی هم می‌شود.

● نوشابه‌های گازدار حاوی مقادیر زیادی قند است و مصرف مداوم آنها می‌تواند منجر به بروز چاقی شود و به دلیل داشتن میزان فسفات بالا، جذب کلسیم مواد غذایی را مختل می‌سازد. بنابراین مصرف نوشابه‌های گازدار همراه با غذا، مانع از جذب کلسیم غذا شده و به تدریج موجب کمبود کلسیم بدن می‌شود که در بزرگسالی به پوکی استخوان منجر خواهد شد. مصرف دوغ کم نمک و بدون گاز و انواع شربت‌های خانگی کم شیرین به جای نوشابه‌های گازدار توصیه می‌شود.

● مواد افزودنی و نگهدارنده آن در برخی از کودکان موجب بروز آلرژی و انواع حساسیت‌ها می‌شود.

● به جای نوشابه می‌توان از نوشیدنی‌های سالم مثل آب میوه‌های طبیعی و بدون قند، شیر و دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کرد. این نوشیدنی‌ها حاوی مواد مغذی مثل انواع ویتامین‌ها و املاح بویژه کلسیم هستند و حتی اگر هر روز مصرف شوند ضرری ندارند.

اصلاح الگوی غذایی

اصلاح الگوی مصرف در حوزه غذا و تغذیه از ابعاد مختلف قابل بررسی است از جمله پرهیز از دور ریز مواد غذایی، تنوع در مصرف، تعادل تغذیه ای و احیاء فرهنگ مصرف غذاهای خانگی که رفته رفته با تولید غذاهای آماده در حال جایگزین شدن است.

مواد غذایی که در این فصل به آنها اشاره شده است به دلیل ارزش غذایی بالا، مصرف بالا و یا نقش آنها در تامین یا به خطر افتادن سلامت مصرف کنندگان مورد توجه قرار گرفته اند.

نان

نان به عنوان قوت غالب مردم کشور با تامین ۳۲ درصد از انرژی، ۳۶ درصد پروتئین، ۴۲ درصد کربوهیدرات یا مواد قندی-نشاسته ای، ۲۷ درصد کلسیم، ۴۲ درصد آهن، ۶۰ درصد ویتامین ۱۱ و ۶۰ درصد ویتامین ۱۳ مورد نیاز افراد جامعه، دارای اهمیت و حساسیت بالایی است. نان علاوه بر تامین سهم زیادی از انرژی روزانه، بخشی از مواد مغذی از جمله پروتئین و برخی اسیدهای آمینه ضروری، ویتامین های گروه ۱ (جهت فرایند سوخت و ساز بدن و عملکرد صحیح سیستم عصبی)، ویتامین A، منیزیم (بعنوان عنصری مهم در استخوان و شرکت در واکنش های آنزیمی و عملکرد عضلات و اعصاب)، آهن، روی (تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و بهبود دهنده زخمهای بدن)، سلنیوم (به عنوان آنتی اکسیدان با جلوگیری از بروز سرطان)، مس (جهت تشکیل گلبولهای قرمز خون و در عملکرد برخی از آنزیمهای بدن)، منگنز (ضروری در تشکیل بافت استخوانی و به عنوان فعال کننده آنزیمهای بدن)، فلئور (جهت تقویت مینای دندانها و کمک به جلوگیری از پوسیدگی دندان)، کروم (در سوخت و ساز چربی ها و کربوهیدرات ها) و ... را نیز به بدن می رساند.

بررسی های انجام شده در ایران نشان داده است که مردم غلات کامل را (حدود ۹۳ گرم در روز) کمتر و غلات سفید و تصفیه شده را (حدود ۲۰۱ گرم در روز) بیشتر مصرف می کنند.

نان کامل (سبوس دار) نسبت به نان بدون سبوس از ارزش تغذیه ای بالاتری برخوردار است مشروط به آن که زمان ماندگاری خمیر به منظور انجام تخمیر، کافی باشد. نانی که خمیر آن بصورت طبیعی تخمیر می شود علاوه بر هضم بهتر، اسید اگزالیك و اسید فیتیک آن نیز کاهش و جذب آهن و کلسیم آن بهتر صورت گرفته و عطر و بوی بهتری دارد. در مقابل، نان حاصل از خمیرهایی که تخمیر نمی شوند و یا با جوش شیرین تخمیر می شوند به صورت فطیر و خمیر به دست مصرف کننده می رسد که هضم آن بسیار دشوار است و جذب آهن، کلسیم، روی و ... تا حد زیادی کاهش می یابد.

مزایای نان سبوس دار عبارتند از: کاهش قند و چربی خون، پیشگیری از سوء تغذیه، پیشگیری از سرطان گوارش (به خصوص روده بزرگ)، جلوگیری از جذب اسیدهای صفراوی، جلوگیری از یبوست، پیشگیری از بیماری هایی همچون دیابت، پوکی استخوان، کم خونی، چاقی و

نان سنگک کم ترین ضایعات را در بین نان های سنتی دارد. مصرف نان لواش ۳ برابر نان بربری و ۳/۵ برابر نان سنگک است. بیشترین ضایعات در نان های سنتی کشور مربوط به نان لواش و پس از آن نان بربری است و کم ترین میزان ضایعات مربوط به نان سنگک است.

حدود ۳۰ درصد از تولیدات نان به ضایعات تبدیل می گردد که یکی از دلایل عمده آن، پایین بودن قیمت نان و کیفیت نان در برخی موارد است بنابراین راه حل مشکل کیفیت نان، پخت به روش صنعتی مدرن است که در این روش با کمک سیستم های کامپیوتری آرد را آزمایش می کنند و از نظر رطوبت، گلوتن، نمک یا خمیر مایه به مقداری که نشان می دهد درصدی از مواد را به آرد اضافه می کنند.

ضایعات نان به مراحل کاشت، داشت و برداشت گندم وابسته است لذا برای کاهش ضایعات در زمان کاشت نیازمند بذر سالم و اصلاح شده، بذر پاشی مناسب، زمین آماده و همچنین عمیق کاری در کشت دیم هستیم. همچنین، برداشت به موقع به کیفیت آرد کمک می کند زیرا چنانچه گندم به موقع برداشت نشود سبب ریزش دانه می شود. سرعت کمباین نیز در زمان برداشت نباید زیاد باشد. پس از برداشت نیز خشک کردن گندم ها بسیار اهمیت دارد زیرا رطوبت سبب جوانه زدن گندم و یا کپک زدن آن می شود. در ضمن گندم قبل از آرد شدن حتماً باید ۲ ماه در انبار خشک بماند و درجه انبار نیز از ۱۰ درجه بیشتر نباشد.

اکثر مواد غذایی در بعضی از مراحل تولید، انتقال و ذخیره سازی مستعد رشد کپک ها می باشند. اگر کپک ها از گروه تولید کننده مایکوتوکسین با شد غذای انسان به این سموم آلوده می گردد. به دلیل تنوع ساختمانی و خصوصیات متفاوت فیزیکی این سموم، مشکلات وسیعی از اثرات بیولوژیک نظیر جهش ژائی، سرطان ژائی اثرات سمی بر کلیه، کبد و پوست ایجاد می نمایند.

غنی سازی نان: امروزه از نظر علمی به اثبات رسیده است که اضافه کردن مقادیر اندکی آهن، ید، روی، اسید فولیک و ... به برنامه غذایی مردم می تواند تغییرات چشمگیری در سلامت و توانایی یادگیری افراد ایجاد کند که اصطلاحاً به آن غنی سازی می گویند مانند اضافه کردن ید به نمک یا اضافه کردن آهن و اسید فولیک به آرد.

برای پیشگیری و کنترل کمبود ریز مغذی ها راهکارهای مختلفی وجود دارد که از بین آنها، غنی سازی مواد غذایی در مقایسه با راهکارهای دیگر از اثربخشی قابل ملاحظه تری برخوردار بوده و می تواند در صورت تداوم به عنوان یک راهکار قابل اطمینان عمل کند.

بهترین غذای انتخابی در کشور ما جهت غنی سازی، آردهای نانوائی می باشد زیرا غذای عمده مردم بوده (متوسط مصرف روزانه نان در حدود ۳۲۰ گرم است)، هزینه تهیه آن بالا نیست، غنی سازی در طعم غذا تغییر محسوسی ایجاد نمی کند و توسط همه گروههای در معرض خطر استفاده می شود. لازم به ذکر است که زمانی که فرآیند تخمیر صورت می گیرد، آنزیم فیتاز فعال می شود و در نتیجه اسید فیتیک تجزیه شده و با املاح ترکیب نمی شود و در نتیجه عناصر موجود در نان قابل جذب برای بدن خواهند بود. بنابراین غنی سازی آرد بدون رعایت زمان تخمیر مناسب یا استفاده از جوش شیرین، جذب و استفاده بدن از ریزمغذی هایی که به نان افزوده می شود را کاهش می دهد. در ضمن استفاده از بهبود دهنده در ایجاد کیفیت نان تاثیر به سزایی دارد.

در برنامه ملی غنی سازی آرد، ۳۰ ppm آهن و ۱/۵ ppm اسید فولیک به آرد اضافه می شود و نان تافتون، لواش و بربری غنی می شوند.

روغن ها و چربی ها

چربی ها و روغن های خوراکی در تغذیه انسان از اهمیت خاصی برخوردارند. نقش اصلی چربی ها در بدن تامین انرژی است. از سوختن ۱ گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی تولید می شود که حدود دو برابر انرژی حاصل از کربوهیدرات ها و پروتئین ها است. دریافت بیش از نیاز چربی و انرژی موجب ذخیره آن در بافت های بدن می شود تا در زمان نیاز مورد استفاده قرار گیرد.

توصیه هایی برای کاهش و اصلاح الگوی مصرف روغن ها و چربی ها:

- در هنگام خرید روغن حتماً به برجسب محصول از نظر میزان اسید چرب اشباع و ترانس توجه شود. روغن هایی که حاوی کمترین مقدار اسیدهای چرب مذکور باشند، سالم ترند.
- از خرید روغن های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه ها که موجب فساد روغن مایع می شود خودداری شود.
- روغن ها باید در ظرفی محکم و سالم و به دور از گرمای اجاق گاز نگهداری شوند زیرا خیلی زود فاسد شده و بوی تند به خود می گیرند.
- قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی نباید داخل ظرف روغن فرو برده شود.
- از برگرداندن روغن یکبار مصرف شده به ظرف روغن اجتناب شود.
- روغن ها باید در محل خشک و خنک و دور از نور نگهداری شوند زیرا عواملی نظیر رطوبت، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می گردد.
- از انواع روغن ها بنا به کاربرد آنها (پخت و پز، سرخ کردن یا افزودن به سالاد) استفاده شود.
- برای مصارف سرخ کردن و پخت و پز بهتر است روغن به آرامی و با شعله کم حرارت داده شود، زیرا حرارت دادن زیاد روغنها باعث کدر شدن، تغییر رنگ قهوه ای، دود کردن و سوختن آنها می گردد.
- برای استفاده مکرر از روغن مخصوص سرخ کردنی بهتر است در یک زمان فرآیند سرخ کردن انجام گیرد زیرا گرم و سرد کردن متناوب روغن، موجب فساد اکسیداسیونی بیشتر روغن می گردد.
- از روغن مخصوص سرخ کردنی می توان حداکثر ۲ تا ۳ بار، با رعایت فواصل زمانی کوتاه بین دفعات سرخ کردن و به شرط رعایت نحوه نگهداری صحیح استفاده کرد. برای این کار بلافاصله پس از سرخ کردن، روغن را خنک نموده و سپس صاف کرده و در ظرفی متناسب با حجم روغن (به گونه ای که فضای خالی کم داشته باشد) در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک نگه داری نمود.
- روغن های مورد مصرف برای سرخ کردن را نباید با روغن های تازه مخلوط کرد زیرا سبب تسریع در فساد روغن می شود.
- درجه حرارت مناسب برای سرخ کردن ۱۶۰-۱۹۰ درجه سانتی گراد می باشد و استفاده از حرارت بالاتر باعث تیره شدن رنگ، اکسیداسیون و هیدرولیز روغن می شود و با درجه حرارت خیلی کم زمان برای سرخ کردن طولانی تر شده و کیفیت ماده غذایی کاهش می یابد.
- چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری شود.
- بجای روغن های جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.
- مصرف روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن های مایع به حرارت بالا حساس است. بنابراین در درجه حرارت پایین و به مدت کوتاه برای پخت قابل استفاده است.

لبنیات

لبنیات از غنی ترین منابع کلسیم و فسفر هستند، دریافت مقدار کافی این مواد معدنی برای رشد، استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها ضروری است.

دریافت مقدار کافی کلسیم علاوه بر تاثیر بر سلامت استخوان ها، در تنظیم بسیاری از فعالیت های حیاتی بدن مانند انعقاد خون، هدایت جریان عصبی، انقباض عضلات، فعالیت آنزیمی و کنترل فشارخون نقش دارد.

استفاده منظم از منابع غذایی غنی از کلسیم مثل شیر کم چرب، در کاهش تجمع چربی در بدن موثر بوده به پیشگیری از چاقی در کودکی و سنین بعد از آن کمک می کند. همچنین می تواند خطر بروز برخی سرطان ها مانند سرطان روده بزرگ و سینه و بیماری های قلب و عروق را کاهش دهد.

ترکیبات طبیعی موجود در لبنیات، عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و با خنثی کردن سموم در شرایط آلودگی هوا از دستگاه تنفس و قلب و عروق محافظت می کند. لبنیات منبع خوبی از پروتئین حیوانی با ارزش تغذیه ای بالا بوده و مصرف آن به تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه در کودکان و نوجوانان کمک می کند.

لبنیات منبع خوبی از ویتامین های گروه B نیز هستند.

نکات قابل توجه:

- هنگام خرید باید به اطلاعات برچسب غذایی شامل نوع محصول (پاستوریزه یا استریل)، تاریخ تولید و انقضای مصرف و شرایط نگهداری توجه کرد.
- در صورت خرید شیر پاستوریزه، انواعی را که تاریخ تولید روز داشته و در یخچال فروشگاه نگهداری شده اند باید انتخاب کرد.
- لازم است شیر پاستوریزه را در یخچال نگهداری و ظرف مدت 2 تا 4 روز از تاریخ تولید مصرف کرد.
- شیر استریل (مدت دار) تا مدت 6 ماه از تاریخ تولید، بیرون از یخچال قابل نگهداری است ولی به محض باز کردن بسته بندی، باید آن را در یخچال قرار داده و ظرف 2 تا 3 روز مصرف کرد.
- شیر پاستوریزه و استریل تاریخ دار را می توان بدون جوشاندن مصرف کرد.
- شیر گاو ممکن است در برخی افراد حساسیت زا (آلرژن) باشد. در این افراد می توان از انواع دیگر شیر، مثل شیر گوسفند، بز یا شتر استفاده کرد و یا سایر منابع غذایی حاوی کلسیم (ماست، پنیر، کشک) را در برنامه غذایی جایگزین کرد.
- کسانی که با مشکل عدم تحمل لاکتوز مواجه هستند، می توانند از شیر کم لاکتوز و یا سایر محصولات لبنی مثل ماست استفاده کنند.
- برای پیشگیری از بیماری هایی مانند تب مالت، استفاده از شیر پاستوریزه یا استریل توصیه می گردد، در غیر این صورت باید شیر را قبل از مصرف حتماً به مدت 20 دقیقه در حال بهم زدن جوشاند.
- برای تامین نیاز بدن به کلسیم، هر روز مصرف 2 تا 3 سهم لبنیات توصیه می شود.
- برای میان وعده کودکان در مدرسه از انواع شیر پاکتی کوچک استفاده و به مصرف شیر مدرسه تشویق شوند.
- در وعده صبحانه یا میان وعده ها در منزل، استفاده از مخلوط شیر با غلات آماده مصرف یا مخلوط شیر با انواع میوه یا سبزی مثل موز، خرما، هویج و ... را توصیه کنید.

- مصرف شیر ساده به شیر کاکائو و شیر قهوه و شیرهای طعم دار که حاوی مقدار زاید قند هستند ارجحیت دارد .
- لبنیات پرچرب حاوی مقدار قابل توجهی چربی اشباع و کلسترول است لذا توصیه می گردد به غیر از افراد کم وزن یا لاغر، سایر افراد از انواع شیر با چربی متوسط و کم چرب استفاده کنند.

نمک

در حال حاضر مصرف نمک که خصوصاً در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، افراد کمتر از ۵۰ سال باید روزانه کمتر از ۵ گرم نمک (۲۳۰۰ میلی گرم سدیم) و افرادی بالای ۵۰ سال و هم چنین بیماران قلبی عروقی کمتر از ۳ گرم نمک (۱۵۰۰ میلی گرم سدیم) دریافت کنند. مطالعات انجام شده در کشور ما نشان داده است که متوسط مصرف روزانه نمک حدود ۱۰-۱۲ گرم است.

عوارض مصرف زیاد نمک و غذاهای شور: در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می گردد اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع؛ نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت هایی از بدن می نماید. همچنین مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی به ویژه در افرادی است که دارای سابقه این بیماری ها در خود یا بستگان نزدیک می باشند. دریافت زیاد سدیم با افزایش دفع ادراری کلسیم زمینه را برای بروز پوکی استخوان فراهم می کند.

مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی:

۱. نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سرسفره به غذا اضافه می شود.
۲. انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و...
۳. انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسروسبزیجات و ...
۴. انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و ...
۵. لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک
۶. انواع شور مانند خیارشور، کلم شور، ترشی ها و زیتون
۷. آجیل و مغزهای شور

توصیه هایی برای کاهش و اصلاح الگوی مصرف نمک:

- میزان نمک اضافه شده به غذا هنگام پخت باید کنترل شود.
- برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سرسفره از نمکدان استفاده نشود.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی محدود شود.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده شود.

- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور نظیر خیار شور، کلم شور و ...، ماهی دودی، سوسیس و کالباس کاهش یابد.
- جوش شیرین که ممکن است برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک بکار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.
- از نمک یددار تصفیه شده که دارای بسته بندی مناسب با پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء باشد به مقدار کم مصرف شود.
- نمک یددار تصفیه شده باید در ظروف تیره و بدور از نور و رطوبت نگهداری شود.
- بهتر است نمک یددار تصفیه شده در آخر پخت به غذا استفاده شود.

نوشیدنی ها

نوشیدنی ها، بخش مهمی از نیاز روزانه بدن را به مایعات برای سوخت و ساز مواد تامین می کنند. همانگونه که انتخاب یک نوشیدنی مفید و مغذی تأثیر مطلوبی در سلامت شخص دارد، عدم دقت در انتخاب آن نیز می تواند سلامت را به خطر اندازد. نوع آشامیدنی باید متناسب با آب و هوا انتخاب شود زیرا مصرف این مواد در تغییر درجه حرارت پوست نیز اثر دارد به این ترتیب که نوشیدنی های گرم سبب افزایش جریان خون زیر پوستی شده و در نتیجه شخص احساس گرما می کند. عکس این عمل با آشامیدن نوشیدنی های خنک اتفاق می افتد. استفاده از آب میوه ها و سبزی های تازه و خنک، موجب نشاط روح و تقویت جسم می شود.

مقدار کل آب بدن مردان با وزن متوسط (۷۰ کیلو گرم) تقریباً ۴۰ لیتر است و حدود ۵۷٪ کل وزن بدن آن ها را تشکیل می دهد. در یک نوزاد مقدار کل آب تا ۷۵٪ وزن بدن نیز می رسد اما این مقدار تا سنین پیری کاهش می یابد.

در چاقی نسبت درصد آب بدن به ۴۵٪ کاهش می یابد. حدود دو سوم آبی که روزانه از راه دهان وارد بدن می شود به شکل آب خالص یا نوع دیگری از نوشیدنی ها است و بقیه از راه غذا به بدن می رسد.

توصیه های کلی در مصرف مایعات بنا به موقعیت، جنس و وضعیت سلامت افراد عبارتند از:

- به طور متوسط مصرف ۸ لیوان مایعات (ترجیحاً آب) در روز برای بالغین توصیه می شود.
- نیاز روزانه مردان به مایعات حدود یک لیتر بیش از زنان است.
- مادران شیرده حدود ۱-۰/۷۵ لیتر بیش از سایر زنان نیاز به مصرف مایعات جهت تامین آب مورد نیاز بدن و تولید شیر دارند.
- مصرف مایعات کافی در سنین بالای ۵۵ سال مورد تأکید است. این گروه سنی بیشتر مستعد عدم تعادل آب و الکترولیت در بدن خود به علل مختلف از جمله کاهش احساس تشنگی، کاهش عملکرد قلب و کلیه، کاهش تحرک بدنی و استفاده از داروهای مدر، ملین و سایر داروها هستند.
- در خانم های باردار به قطع و یا محدود کردن مصرف برخی نوشیدنی ها از جمله قهوه، چای، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین تأکید شده و آب به عنوان بهترین نوشیدنی معرفی شده است. همچنین توصیه می شود در مواقعی که تهوع صبحگاهی وجود دارد از مایعات، بین وعده های غذایی استفاده شود و نه همراه غذا.

- در صورت بروز یبوست که به علت کم شدن حرکات لوله گوارش ایجاد می شود، برای کمک به تنظیم حرکات روده ها توصیه می شود همراه با غذاهای پر فیبر مانند نان سنگک، حبوبات و غلات مقادیر زیادی مایعاتی همچون آب یا آب میوه طبیعی مصرف شود.
- نوشیدنی های رژیمی نوشیدنی هایی هستند که امروزه در بازار اقصی نقاط جهان ارائه و مورد استقبال عموم به ویژه افراد چاق واقع شده اند. نوشیدنی های رژیمی حاوی شیرین کننده های مصنوعی بوده و در مادران باردار، مبتلایان به بیماری فنیل کتونوری و همچنین افرادی که عادت به مصرف مکرر این نوشیدنی ها دارند می توانند خطر ساز باشند به شکلی که خطر زایمان زودرس را در خانم های باردار افزایش دهند. از طرف دیگر مصرف نوشابه های گازدار رژیمی نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه افزایش وزن را نیز به علت تحریک اشتها به دنبال خواهد داشت. مردم اغلب اوقات برای رعایت رژیم لاغری، به اشتباه نوشیدنی های رژیمی مصرف می کنند یعنی برای کاهش وزن یا جلوگیری از چاقی به جای نوشابه های معمولی، نوشابه های رژیمی می نوشند، در حالی که علت اصلی چاقی، نوع نوشابه نیست، بلکه مقدار و نوع رژیم غذایی افراد است. به عبارت دیگر نمی توان هر نوع و هر مقدار از مواد غذایی را مصرف کرد و ادعا کرد که چون نوشابه رژیمی مصرف می شود، چاقی را به دنبال نخواهد داشت. بنابر این باید توجه داشت که جایگزین کردن نوشابه های رژیمی انتخاب مناسبی برای پیشگیری و کنترل چاقی نیست.
- افرادی که فعالیت بدنی شدید داشته یا در معرض آب و هوای گرم قرار دارند باید مایعات بیشتری مصرف کنند.
- به مصرف مایعات به ویژه در سنین بالای ۵۵ سال نیز تاکید می شود. در افراد مسن، مصرف روزانه حداقل ۶ لیوان مایعات برای تامین آب بدن ضروری است زیرا این افراد علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند.
- به طور کلی آب بهترین نوشیدنی است و باید بخش اعظم مایعات دریافتی ما را تشکیل دهد. نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، شکر بسیار زیاد و ویتامین و املاح معدنی بسیار کمی دارند. به عبارت دیگر مقدار انرژی بالایی داشته و در عین حال، به ندرت حاوی مواد مغذی هستند. چای و قهوه می توانند تامین کننده بخشی از مایعات بدن باشند اما کافئین موجود در آن ها اثر ادرار آور داشته و ممکن است سبب کاهش آب بدن شود. لذا توصیه می شود در موارد کمبود آب بدن و نیاز به نوشیدن مایعات، آب به عنوان بهترین نوشیدنی مصرف شود.
- یک راه برای اطمینان از کفایت مصرف مایعات در روز، توجه به خصوصیات ادرار دفعی هر روز است. ادرار باید پر حجم، روشن و بی بو باشد.
- مقدار کالری نوشیدنی ها بسیار متفاوت است. حجم مصرف روزانه برخی نوشیدنی ها مانند آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار و کالری به دست آمده از طریق این نوشیدنی ها بالاست. برخی نوشیدنی ها مانند شیر کم چرب یا بدون چربی، دوغ و یا آب میوه تازه (طبیعی) حاوی ریزمغذی های اساسی به همراه کالری هستند. آب و سایر نوشیدنی های غیر شیرین مانند چای و قهوه می توانند مقداری از مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنند و حاوی کالری اضافه نیز نیستند. برای محدود کردن مقدار کالری دریافتی و داشتن وزن متعادل و مناسب توصیه می شود آب و سایر نوشیدنی های فاقد کالری یا دارای کالری اندک نوشیده شود.

تخم مرغ

تخم مرغ یکی از معهود غذاهای شناخته شده در طبیعت است که می تواند نیازهای بدن را بطور متعادل تأمین نماید. عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئینی موجود در سفیده (۶۰٪ پروتئین تخم مرغ) و زرده (۴۰٪ پروتئین تخم مرغ) و ترکیبات مهم دیگر آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و تولید بسیار کم انرژی در حدود ۷۶ کیلوکالری است.

باورهای غلط در مورد کلسترول تخم مرغ:

تخم مرغ بدلیل دارا بودن ۲۱۰ میلی گرم کلسترول در دهه های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته چون تصور می شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماریهای قلبی-عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

امروزه مطالعات متعددی که توسط محققین بسیار معتبر و در طول سالهای متمادی بر روی افراد بسیار زیادی در کشورهای مختلف صورت گرفته که ثابت کرده اند:

۱- تغذیه با تخم مرغ نه تنها نسبت HDL : LDL که مهمترین شاخص برای تعیین احتمال خطر بیماریهای قلبی است را تغییر بسیار کمی می دهد و در نتیجه بر روی احتمال بروز بیماریهای قلبی-عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخ های التهابی در بدن می گردد.

۲- مصرف تخم مرغ در گروههای جمعیتی مختلف دنیا و یا در داخل یک گروه جمعیتی خاص ارتباطی با کلسترول خون ندارد. شواهد اپیدمیولوژیکی حاکی از این است که سرانه مصرف تخم مرغ در فرهنگ های مختلف ارتباطی با میزان بروز بیماریهای قلبی نداشته و حتی در بروز بیماریهای قلبی-عروقی در افرادی که ۱ تخم مرغ در هفته و کسانی که ۱ تخم مرغ در روز مصرف می کنند ارتباطی مشاهده نشده است.

۳- آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد اسیدهای چرب اشباع بویژه نوع ترانس است و نه کلسترول های غذایی و در تخم مرغ تنها یک سوم اسیدهای چرب آن از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می شود از نوع HDL (کلسترول خوب) و LDL کم آترژنیک است که هیچ تغییر معنی داری را در نسبت LDL:HDL ایجاد نمی کند.

۴- بدلیل مطالعات متعدد از سالها پیش توسط انجمن بین المللی تخم مرغ و بسیاری از کشورهای مطرح دنیا شعاری برای تشویق جوامع به بازگشت برای مصرف تخم مرغ و بهره برداری کامل از این ماده غذایی کامل و بسیار مفید بدون ترس از کلسترول مطرح کردند که عبارت است از: **An egg a day is ok** و در ایران هم این شعار توسط ستاد ترویج مصرف تخم مرغ و با تأیید کلیه مراجع ذیصلاح متولی امر چنین ترویج شد: «هر انسان سالم، یک تخم مرغ در روز».

به چه افرادی بیشتر توصیه به مصرف تخم مرغ کنیم؟

مصرف تخم مرغ در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و کلیه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری بدلیل ارزش غذایی بالا توصیه اکید می شود. مصرف یک تخم مرغ در روز در این افراد بلامانع بوده و در برخی موارد توصیه اضافه تر هم ممکن است صورت گیرد.

مصرف تخم مرغ از ۸ ماهگی در کودکان توصیه می شود و تا یک سالگی مصرف ۱ زرده کامل یک روز در میان و از ۲ سالگی به بالا یک تخم مرغ در روز مناسب است.

چه افرادی باید در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

گرچه در برخی شرایط باید در مصرف تخم مرغ کامل ملاحظاتی صورت پذیرد ولی بدلیل خواص ویژه و منحصر بفردی که در تخم مرغ وجود داشته و عدم مصرف آن می تواند کمبود موادی مثل کولین، لوتئین و گزانتین را بخصوص در این افراد به همراه داشته باشد لذا نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود بلکه مقدار مصرف آن با نظر پزشک معالج تعدیل شود. حتی در افراد دارای بیماری هایی همچون دیابت، فشار خون بالا و قلبی-عروقی مصرف تا حدود ۳ عدد در هفته نیز پیشنهاد می شود. البته در اینصورت باید از خوردن غذاهای چرب و پر نمک همراه تخم مرغ خودداری شده و روش پخت تخم مرغ نیز بدون روغن انتخاب کرد که در اینصورت نه تنها خطری نخواهد داشت بلکه در این گروه های خاص مفید هم خواهد بود.

مواد قندی و شیرین

مواد شیرین هم مانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و چربی خون، بیماری های قلبی عروقی و برخی انواع سرطان ها می شوند. توصیه شده است که کمتر از ۱۰٪ از انرژی روزانه از قندهای ساده تامین شود به عنوان مثال شخصی که روزانه ۲۰۰۰ کالری انرژی دریافت می کند می تواند کمتر از ۲۰۰ کالری آن را (حدود ۵۰ گرم) از قند و شکر دریافت کند. براساس آخرین توصیه های سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه (حدود ۲۵ گرم) باید از قندهای ساده تامین شود.

توصیه هایی برای کاهش مصرف مواد قندی:

- در مصرف مواد قندی خصوصاً قندهای ساده مثل شیرینی، شکلات، مربا، عسل و شربت ها حد اعتدال را رعایت کنید.
- به جای استفاده از قند و شکر به همراه چای، از خرما، توت خشک، انجیر خشک و سایر خشکبار در حد متعادل استفاده نمایید.
- در کودکان مبتلا به بیش فعالی مصرف زیاد قندهای ساده در تشدید علائم آنان موثر است. لذا توصیه می شود این مواد در برنامه غذایی این کودکان محدود شود.
- از چاشنی های مختلف به جای شیرین کننده ها برای خوش طعم کردن غذا استفاده کنید.
- آب و دوغ کم نمک را جایگزین انواع نوشابه، آب میوه های مصنوعی و شربت ها کنید.
- جهت آگاهی از میزان شکر در مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید.
- خرید انواع شیرینی، کلوچه و شکلات را محدود و منحصر به مناسبت های خاص کنید.
- در هنگام پخت و تهیه انواع غذا و کیک و شیرینی خانگی مقدار شکر آن ها را کاهش دهید.
- مصرف میوه ها و سبزی های تازه را در برنامه خود افزایش دهید تا علاوه بر بهره مندی از طعم شیرینی مواد مغذی لازم نیز از این راه تامین شود.

تغذیه جامعه

انتظار می رود پس از مطالعه این فصل فراگیران:

۱. با تعریف امنیت غذا و تغذیه آشنا شوند
۲. چهار بعد کلیدی امنیت غذا و تغذیه را بیان کنند.
۳. راهکارهای عمده بهبود تغذیه جامعه را نام ببرند
۴. ۵ مرحله برنامه ریزی بهبود تغذیه جامعه را شرح دهند
۵. مراحل تدوین برنامه عملیاتی را شرح دهند
۶. اولویت های برنامه بهبود تغذیه جامعه را شرح دهند

امنیت غذا و تغذیه

تغذیه جامعه بر دستیابی به امنیت غذایی و امنیت تغذیه ای عموم مردم تاکید دارد. مدیریت تغذیه جامعه به معنی طراحی و مدیریت موثر برنامه های مداخله ای جامعه محور به منظور ارتقاء سطح سلامت و بهبود تغذیه جامعه می باشد.

براساس آخرین تعریف مجامع بین المللی ، امنیت غذایی (Food Security) عبارت است از "دسترسی همه افراد جامعه در تمام اوقات به غذای کافی برای داشتن زندگی سالم و فعال" . امنیت تغذیه ای (Nutrition Security) نیز استفاده فیزیولوژیک از مقادیر مناسبی از غذای سالم و مغذی با مطلوبیت اجتماعی و فرهنگی توسط همه افراد خانواده برای داشتن یک زندگی فعال ، مولد و

سالم است. هدف از تأمین غذای مطلوب و کافی تنها رفع گرسنگی آشکار(سیری شکمی) نیست بلکه تأمین نیازهای سلولی به مواد مغذی یعنی رفع گرسنگی پنهان رانیز دربر دارد(سیری سلولی).

در تعیین الگوهای غذایی مطلوب و کافی، علاوه بر میزان انرژی در یافتی، میزان دریافت مواد مغذی کلیدی نیز در نظر گرفته می شود. لذا با توجه به اینکه انسان با انرژی احساس سیری میکند، تأمین انرژی را به تنهایی به عنوان شاخص سیری شکمی و تأمین انرژی همراه با مواد مغذی کلیدی را به عنوان شاخص سیری سلولی نام نهاده اند.

بطور کلی امنیت غذا و تغذیه چهار بعد کلیدی دارد که عبارتند از دسترسی فیزیکی به غذا (یعنی افراد جامعه از طریق تولید ، توزیع و عرضه به غذا دسترسی دارند) ، دسترسی اقتصادی به غذا (یعنی سطح درآمد مردم و قیمت غذا به گونه ای است که افراد جامعه می توانند برای خود غذای کافی تأمین کنند) ، فرهنگ و سواد تغذیه ای برای انتخاب درست مواد غذایی و تأمین سلامت (یعنی دسترسی مردم به خدمات بهداشتی درمانی ، آب سالم ، محیط سالم ، واکسیناسیون، آموزش بهداشت و تغذیه، و...) . علل ناامنی غذایی ابعاد وسیعی از پدیده‌هایی نظیر قحطی، بی ثباتی در عرضه غذا، فقر، بیکاری، تورم اقتصادی، بیسوادی، ناآگاهی‌های تغذیه‌ای، آب و محیط ناسالم ، حوادث، خشکسالی و سایر بلاها را در بر می گیرد. سوءتغذیه و بیماری از عواقب ناامنی غذایی در کوتاه مدت است ولی در طولانی مدت جمعیت به تدریج از توانایی های خود محروم شده و نمی تواند سهمی را در آموزش، اقتصاد و تولید داشته باشد. برخورد منطقی و رفع پایدار مشکل ناامنی غذایی نیازمند توجه به دلایل پایه‌ای آن نظیر زیر ساخت‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی (مثل بالابردن سطح سواد و اشتغال زایی) ، طراحی و اجرای مداخلات چند بخشی با مشارکت کلیه بخش های تاثیر گذار در سطوح ملی و محلی است.

انواع سوء تغذیه ناشی از ناامنی غذایی بر سلامت، یادگیری و توسعه اقتصادی جامعه اثرات ناخواسته ای را به جای می گذارد و دو طیف سوءتغذیه ناشی از کمبود دریافت که به شکل سوءتغذیه پروتئین انرژی و کمبود ریزمغذیها خو را نشان می دهد و سوءتغذیه ناشی از اضافه دریافت انرژی که منجر به اضافه وزن و چاقی می باشد ، را در بر می گیرد. پیامد های ناشی از ناامنی غذایی و ناامنی تغذیه ای متعدد است

در بعد سلامت: سوء تغذیه پروتئین انرژی موجب مرگ و میر می شود. ۵۵٪ مرگ کودکان جهان مرتبط با سوء تغذیه است و یک مورد از هر ده مورد به علت "سوء تغذیه شدید" است. مرگ ۳-۱/۲ میلیون کودک در جهان در ارتباط با کمبود ویتامین A است. ۲۰٪ مرگ مادران مرتبط با آنمی فقر آهن است و تولد نوزاد کم وزن نیز با افزایش موارد ابتلا به بیماری ها ، افزایش خطر مرگ ، ابتلا به سوءتغذیه ، کاهش بهره هوشی و کاهش توانمندی های ذهنی و جسمی روند توسعه جامعه را به خطر می اندازد.

در بعد یادگیری: اختلالات ناشی از کمبود ید سبب کاهش IQ به میزان ۱۳/۵ امتیاز می شود. سوء تغذیه پروتئین انرژی سبب تاخیر در شرکت کودکان در مدرسه، کاهش قدرت یادگیری و در جا زدن دانش آموزان در یک کلاس می شود. کم خونی فقر آهن سبب کاهش ظرفیت شناختی و کاهش امتیاز ضریب هوشی تا ۱۰ امتیاز می شود.

در بعد اقتصادی: کوتاه قدی سبب کاهش قابلیت تولید می شود. ۱٪ کاهش قد برابر با ۱/۴٪ کاهش قابلیت تولید است. همچنین ۱٪ کاهش میزان آهن سرم برابر با ۱٪ کاهش در قابلیت تولید است. در جامعه ای که ۵۰ درصد زنان و ۲۰ درصد مردان دچار کم خونی و کمبود آهن هستند، میزان تولید ۵ تا ۷ درصد کاهش می یابد.

فرهنگ و سواد تغذیه ای : انتخاب سبب غذایی توسط خانوار به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از مهمترین و زیر بنایی ترین آنها فرهنگ و دانش تغذیه ای خانواده است

طی سالهای اخیر رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات های پیچیده و فیبر جای خود را به رژیم های غذایی با سهم بیشتری از نمک، چربی، قند و غذا های فرآیند شده و کم فیبر داده است و فست فود جایگزین سفره سنتی شده است. توزیع نامناسب غذا در بین اعضاء خانوار و عدم شناخت گروههای غذایی و نیاز بدن به هر یک از گروهها نیز از جمله عوامل اصلی نامناسب بودن دریافت مواد غذایی در اعضاء خانوار می باشد. بنابر این لازم است برنامه جامع در زمینه ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای تدوین شده و از کلیه امکانات موجود برای فرهنگسازی و اصلاح الگوی غذایی استفاده شود.

راهکارهای عمده بهبود تغذیه جامعه:

هریک از سازمانهای مسئول در تولید، تامین، توزیع و عرضه غذا و ارائه دهندگان خدمات (بهداشتی-درمانی، آموزشی و ..) در کشور باید براساس راهکارهای متناسب با شرح وظایف سازمانی خود با یکدیگر همکاری نمایند. اهم این راهکارها عبارتند از:

- ایجاد هماهنگی بین بخش های مختلف و جلب همکاری و مشارکت آنها در تامین امنیت غذا و تغذیه
- ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه
- ارتقاء بهداشت و ایمنی مواد غذایی (food safety) از مزرعه تا سفره
- جلب مشارکت سازمان های حمایتی برای ارائه کمک غذایی به اقشار فقیر و کم درآمد
- توانمند سازی در سطح محله، خانوار و فرد
- توسعه خدمات بهداشتی درمانی جهت ارتقاء سطح سلامت مردم و پیشگیری از انواع سوءتغذیه
- پایش مستمر وضعیت غذا و تغذیه جامعه

هدف از ارائه خدمات تغذیه جامعه :

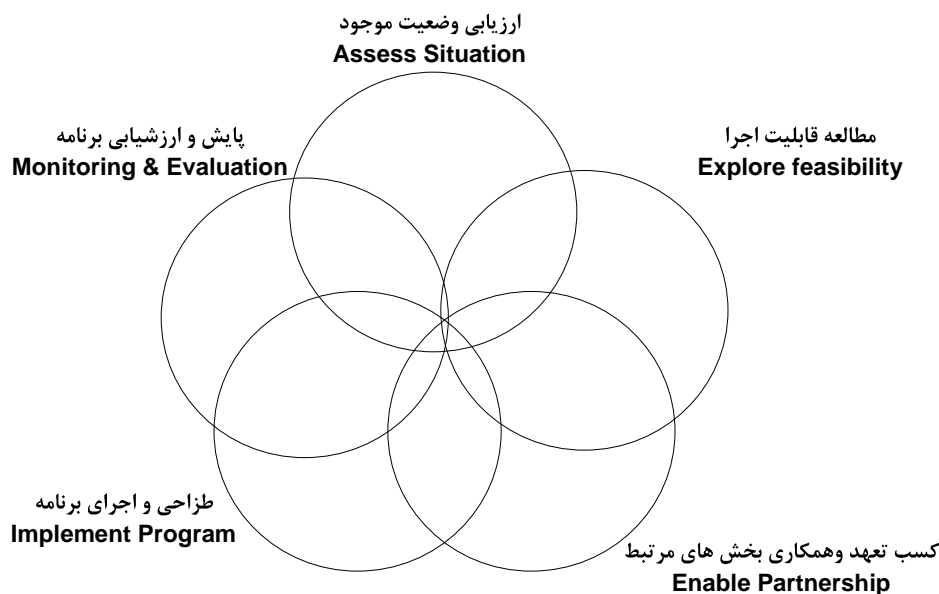
۱. شناسایی مشکلات تغذیه ای شایع و اولویت بندی آنها در منطقه
۲. طراحی و اجرای مداخلات مناسب با تاکید بر گروه های آسیب پذیر (مادران باردار و شیرده، کودکان زیر ۵ سال، نوجوانان در سنین بلوغ و سالمندان)

۳. جلب همکاری سایر بخش های مرتبط با غذا و تغذیه برای بهبود وضعیت تغذیه جامعه
۴. افزایش دسترسی خانواده ها به خدمات تغذیه با توجه به گسترش روزافزون بیماری های غیر واگیر مرتبط با تغذیه
۵. افزایش بهره مندی مردم از خدمات مشاورین تغذیه در قالب سیستم ارجاع
۶. گسترش طیف خدمات تغذیه (پیشگیرانه و درمانی) قابل دسترسی در خدمات سطح اول
۷. تقویت ارتباط بین خدمات سطح اول و سطوح بالاتر (به ویژه بین تیم سلامت و مشاورین تغذیه) و با برنامه های ملی بهبود تغذیه جامعه
۸. ارتقاء دانش پزشکان مراقبین سلامت در خصوص اصول تغذیه صحیح جهت سهولت در ارائه توصیه های تغذیه ای اولیه
۹. افزایش توانمندی پزشکان و مراقبین سلامت در ارائه آموزش تغذیه به گروه های مخاطب

مدیریت و برنامه ریزی تغذیه جامعه :

برنامه ریزی تغذیه جامعه مانند سایر برنامه های بهداشتی شامل پنج مرحله است که عبارتند از

- ۱) ارزیابی وضعیت موجود (۲) طراحی مدل مداخله و مطالعه قابلیت اجرا (۳) جلب مشارکت و همکاری بخش های ذیربط (۴) اجرای مداخله (۵) پایش و ارزشیابی اجرای برنامه . شکل زیر چرخه برنامه ریزی را نشان می دهد.



۱- **ارزیابی وضعیت موجود** : برای شناسایی وضعیت موجود ابتدا لازم است با جمع آوری اطلاعات موجود مشکلات تغذیه ای شایع، ظرفیت ها و امکانات موجود در منطقه تعیین شده و تصویری از انواع مشکلات تغذیه ای و عوامل مؤثر در ایجاد آنها در منطقه ترسیم شود. با شناسایی وضعیت موجود ، تحلیل و اولویت بندی ، نیازهای سلامت افراد، خانواده و جمعیت تحت پوشش تعیین می گردند. در فرایند نیازسنجی جامعه، وضعیت فعلی سلامت افراد، عوامل خطر مهم در بروز مشکل و علل مشکلات شناسایی شده و فعالیتهای لازم برای این کار تعیین میگردد. نیازسنجی روندی

دائمی بوده و پیوسته در مراحل بعد ارتقا می یابد. اطلاعات لازم جهت شناسایی مشکلات سلامت در یک جمعیت از منابع متعدد از قبیل داده های اپیدمیولوژیک، شاخصهای اجتماعی و محیطی و دیدگاههای تخصصی و غیرتخصصی کسب میشود. در هر سطح نظام آرایه خدمات سلامت، لازم است از روش خاص جمع آوری اطلاعات برای آن سطح استفاده نمود که منجر به شناسایی مشکلات و نیازهای واقعی سلامت افراد و جامعه می شود. :

۱- در سطوح محیطی مانند خانه بهداشت و پایگاه سلامت کاربرد روش مشاهده محیط منطقه، بررسی فرمهای اولیه خانه بهداشت و پایگاه سلامت، مصاحبه ساده و نظرخواهی از مردم به دلیل سادگی و ارزان بودن

۲- در سطح مرکز بهداشت شهرستان، بررسی آمار ارسالی از مراکز بهداشتی و همچنین نتایج ارزشیابی از حوزه تحت پوشش مرکز شهرستان

۳- در سطح معاونت بهداشتی دانشگاه، تحلیل شاخصهای ارسالی از سطح شهرستان به معاونت برای مشکلات تغذیه ای انتخاب شده، باید زنجیره علت و معلولی مشکلات استخراج گردد به عنوان مثال از علل شیوع چاقی در جمعیت تحت پوشش "کمبود فعالیت بدنی" و یا "مصرف زیاد چربی،" فست فود و یا علل دیگری می تواند باشد. بنابراین برای حل مشکل باید تمام علل موثر در بروز چاقی ابتدا تعیین شوند.

۲- طراحی مداخله مناسب: علل بروز مشکلات تغذیه ای دو نوع است:

- علل رفتاری مانند مصرف بی رویه فست فود ها، غذاهای چرب و سرخ شده و پرنمک، نوشابه های گازدار و تحرک بدنی کم

- علل غیر رفتاری مانند شرایط محیطی (شغل بی تحرک)، اجتماعی (استرسهای روزمره) و اقتصادی (عدم دسترسی به شیر و لبنیات، سبزی ها و میوه های تازه بدلیل درآمد کم).

شناسایی دقیق علل مشکلات تغذیه ای، نوع مداخله لازم برای برخورد با مشکل را مشخص می سازد، لذا مرحله ای مهم در برنامه ریزیهای بهبود تغذیه جامعه محسوب می شود. معمولاً مشکلاتی که ناشی از علل رفتاری هستند، مداخلات آموزشی را می طلبند و علل غیر رفتاری راهکارهای غیرآموزشی را می طلبند که مداخلات مورد نیاز آن مداخلات ارتقای سلامت می باشد. منظور از مداخلات ارتقای سلامت یا غیر آموزشی هر نوع مداخله از جمله حمایت طلبی، جلب مشارکت سایر سازمان ها، تلاش برای تغییر محیط، وضع مقررات یا حاکم شدن یک سیاست و یا سایر مداخلاتی است که معمولاً نیازمند کار با سایر سازمان ها و یا ارتباط با مسئولین بالادستی دارد.

مشکلات تغذیه ای ماهیتی چندبعدی دارند و فاکتورهای متعددی در بروز آنها مؤثر است. برگزاری جلسات مشورتی بارش افکار Brain storming و کارگاههای آموزشی باحضور نمایندگان بخش های مختلف از جمله جهادکشاورزی، صنعت، معدن تجارت، آموزش و پرورش، کمیته امداد امام، بهزیستی، نمایندگان مردم و سایر بخش های مرتبط روشی مؤثر بر تجزیه و تحلیل مشکلات در منطقه و جلب حمایت و مشارکت همه بخشها برای حل مشکلات تغذیه ای شایع در منطقه است. تجارب کشورهای مختلف نشان داده است که اگر بخش های مختلف و خود مردم در طراحی مداخلات تغذیه ای حضور داشته باشند آن برنامه به نحو مؤثرتری اجرا می شود و قابلیت اجرایی بیشتری خواهد داشت. بعنوان مثال برای مداخله آموزشی برای افزایش آگاهی های تغذیه ای دانش آموزان یک مدرسه باید با مشارکت مدیر و معلمین و مراقبین بهداشت مدارس و مسئولین مربوطه و حتی اولیاء دانش آموزان برنامه ریزی شود و از خود آنها برای آموزش تغذیه به دانش آموزان کمک گرفته شود. با تشکیل گروههای داوطلب

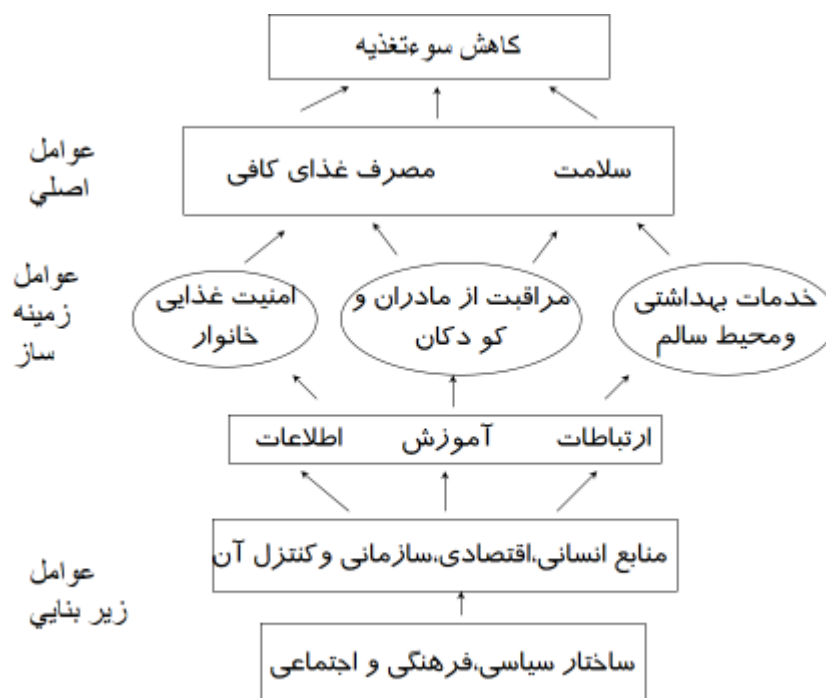
دانش‌آموزی و آموزش آنها، می‌توان از خود دانش‌آموزان برای آموزش به سایر دانش‌آموزان و نظارت بر بوفه مدرسه کمک گرفت.

۳- **مطالعه قابلیت اجرا:** پس از طراحی مداخله برای حل مشکل، ابتدا باید مداخله در سطح کوچک و بصورت آزمایشی اجرا شده و بطور منظم پایش شود. اجزاء عمده برنامه مداخله شامل تدوین اهداف، گروه هدف، مسئول اجرایی برنامه، منابع مورد نیاز و تدوین برنامه پایش و ارزشیابی می‌باشد. پایش اجرای طرح پایلوت نیازمند بازدید و نظارت بر اجرای آن است. بدین منظور برنامه مدون بازدید بصورت زمان بندی شده باید تهیه شود. در طول اجرای پایلوت، نقاط ضعف برنامه به منظور یافتن راه حل های مناسب برای رفع مشکل شناسایی می‌شود. پس از ارزشیابی طرح پایلوت و تعیین اثر بخشی آن می‌توان با تدوین دستور عمل اجرایی آنرا در سطح جامعه به اجرا گذاشت. مداخله انتخابی باید:

- متناسب با منابع و امکانات موجود باشد
- سهل الوصول و ساده باشد
- در کوتاه مدت قابل ارزشیابی باشد
- قابل اجرا و کاربردی باشد
- همکاری های بین بخشی و انتظارات از هر بخش برای دستیابی به اهداف طرح تعیین شده باشد
- نیاز به بودجه و اعتبارات زیاد نداشته باشد و حتی الامکان با استفاده از اعتبارات جاری اجرا شود
- مشارکت و همکاری مردم (گروههای داوطلب، رابطین بهداشتی) در مراحل اجرا، پایش و نظارت بر اجرای طرح در نظر گرفته شود

۴- کسب تعهد و جلب مشارکت بخش های ذیربط:

مشکلات تغذیه‌ای ماهیت چندبعدی دارند و دلایلی که منجر به بروز آنها می‌شوند متعدّدند. چارچوب نظری یونیسف که در زیر نشان داده شده است نشان می‌دهد که برای حل مشکل سوءتغذیه باید به علل پدید آورنده آن توجه شود.



این شکل که به چارچوب نظری یونیسف معروف است نشان می‌دهد که دلایل بروز مشکلات تغذیه‌ای و ناامنی غذایی در یک منطقه شامل عوامل زیربنایی از جمله عوامل سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و سطح سواد و میزان تحصیلات افراد جامعه است که بهبود آنها نیاز به حمایت مسئولین و سیاستگذاران کشور دارد. عوامل زمینه‌ای که خود سه دسته است و شامل وجود غذای کافی، مراقبت از مادران و کودکان و دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی (آب سالم، محیط سالم و ...) می‌باشد.

مراقبت کافی از مادران و کودکان شامل مراقبت‌های بهداشتی برای دختران و زنان قبل از ازدواج، مراقبت‌های بارداری و شیردهی، حمایت از مادران برای تغذیه کودک به شیرمادر و تغذیه تکمیلی کودک، کاهش حجم کار و فراهم کردن استراحت کافی برای مادران، تغذیه مناسب کودک بیمار می‌باشد.

عوامل فوری شامل بیماری و عدم مصرف غذای کافی است. عدم تامین خدمات بهداشتی از جمله واکسیناسیون، سالم سازی آب آشامیدنی، بهسازی محیط و ... برای پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی در برقراری امنیت تغذیه ای دارد. ابتلا مکرر به بیماریها با اختلال در جذب مواد مغذی موجب سوءتغذیه می شود.

سوءتغذیه در دو طیف کمبود و اضافه دریافت انرژی که بصورت کم وزنی، کوتاه قدی و لاغری در کودکان و اضافه وزن و چاقی خود را نشان می دهد و کمبود انواع ریزمغذیها ماهیت چند بعدی دارد و علل مختلفی در بروز آنها موثر است و در صورتی می‌توان مشکل ناامنی غذایی و یا سوء تغذیه کودکان را در یک منطقه حل کرد که به تمام عوامل زیربنایی، عوامل واسطه‌ای و عوامل فوری توجه شود.

۵- تعیین اهداف کلی و اختصاصی

به دنبال تعیین نوع مداخله لازم، باید اهداف مرتبط با مداخله را تعیین نمود. اهداف شامل هدف کلی (Goals) و هدفهای اختصاصی (Objectives) می‌باشند.

هدف کلی: Gaol هدف دراز مدت و کلان بوده و تغییرات طولانی مدت در رفتار یا وضعیت سلامت، و یا تغییرات شرایط اقتصادی و محیطی رایبان میکنند. بعنوان مثال: کاهش شیوع کم خونی در مادران باردار

- Objectives: اهداف لازم برای عملیاتی کردن برنامه بوده و بیانگر شرایط دستیابی به اهداف کلان می‌باشند. این اهداف باید شرایط ذیل را دارا باشند که به طور خلاصه SMART گویند:
- Specific: اختصاصی: فقط به یک موضع اختصاصی متمرکز می‌شوند مثلاً کاهش شیوع کم خونی در مادران باردار شهر تهران
- Measurable: قابل سنجش و قابل اندازه گیری هستند measure یعنی دارای مقیاس‌های قابل اندازه گیری نظیر زمان، تعداد، درصد و نظایر آن هستند مثلاً کاهش شیوع کمبود آهن در مادران باردار شهر تهران از ۱۵٪ به ۱۰٪
- Achievable: قابل دسترسی هستند. وقتی می‌گوییم کاهش شیوع کم خونی، این هدف، هدف عینی، ملموس و قابل دستیابی است یعنی در حال حاضر شیوع کم خونی در مادران باردار شهر تهران ۱۵٪ است و ما در نظر داریم با طراحی و اجرای مداخله مناسب آنرا به ۱۰٪ کاهش دهیم.
- (Realistic): اینکه هدف باید واقع‌گرایانه هستند یعنی تخیلی و غیر مرتبط با رسالت ما نیست و کاملاً با حوزه کاری ما مرتبط است.

- **Time Bound** : هدف باید مدت دار باشد و کاملاً مشخص باشد که ما در طول چه مدت می خواهیم به این هدف برسیم . ظرف ۳ ماه یا ۶ ماه و یا یکسال .

اهداف اختصاصی در چند حیطة قرار می گیرند:

• **اهداف از نوع فرایندی، تشکیلاتی، اجرایی** که نمونه این اهداف: تجهیزات لازم جهت مراقبت کلیه افراد گروه هدف در مدت یکسال بمیزان ۵۰٪ تجهیزات فعلی ارتقا یابد.

• **اهداف از نوع یادگیری** نمونه این اهداف:

۱- سه ماه پس از نصب پوستر آموزشی کاهش مصرف نمک در منطقه تحت پوشش، حداقل ۸۰٪ افراد گروه هدف از جلسات آموزشی تغذیه مطلع باشند. (سطح اطلاع رسانی)

۲- پس از توزیع مطالب آموزشی تغذیه بین کلیه افراد گروه هدف، باید ۸۰٪ آنها به روش مصاحبه تلفنی قادر به بیان مهمترین عامل خطر فشار خون بالا باشند. (سطح آگاهی)

۳- طی حضوردر یکی از جلسات آموزشی تغذیه و فشار خون ۵۰ درصد شرکت کنندگان معتقد باشند که رعایت تغذیه صحیح اهمیت زیادی دارد. (سطح نگرش)

۴- طی ۶ ماه آینده ۵۰ درصد از افراد مبتلا به فشار خون بالا، مهارت لازم برای تنظیم برنامه غذایی خود را کسب نموده اند. (سطح مهارت)

• **اهداف از نوع رفتاری(عملی)** نمونه این اهداف: در یک سال آینده، ۵۰ درصد افراد مبتلا به فشار خون بالا نمکدان را حذف کرده اند.

• **اهداف از نوع پیامد:** نمونه این اهداف: طی ۳سال آینده، بروز فشار خون بالا در افراد پرخطر به نصف کاهش یابد.

۵- تدوین برنامه عملیاتی

کارشناس تغذیه (مرکز بهداشت استان ، شهرستان ، مرکز سلامت جامعه) موظف به تدوین برنامه عملیاتی سالانه است. پس از تعیین اهداف برنامه عملیاتی تدوین می گردد. بدین صورت که برای هر هدف اختصاصی ، چند راهکار (استراتژی) تعیین می گردد . استراتژی یعنی راه رسیدن به هدف . فعالیتهای لازم برای هر راهکار به همراه مسئول اجرای فعالیت ، مکان، زمان، طول مدت ، منابع انسانی و مالی و روش ارزشیابی این فعالیت، در جدول برنامه عملیاتی ثبت می گردند. مداخلات باید دقیقاً منطبق بر اهداف اختصاصی باشند.

طراحی برنامه عملیاتی برای هر یک از اولویتهای تغذیه ای باید بر اساس شرایط موجود از قبیل نیروی انسانی، بودجه، زمان کافی و بویژه قابلیت اجرایی فعالیتها باشد. بنابراین در اجرای مداخلات آموزشی و غیر آموزشی ، میتوان انتظار داشت مداخلات دو مرکز خدمات سلامت یا مرکز بهداشتی درمانی شهری / روستایی در یک شهرستان با همدیگر تفاوت داشته باشند.

۶- پایش و ارزشیابی :

پایش (monitoring) : پایش به معنی نظارت بر روند اجرای برنامه و پیگیری روز به روز فعالیت ها در ضمن اجرا به منظور اطمینان از پیشرفت کار مطابق با جدول زمان بندی است. ضمن پایش برنامه می توان نقاط ضعف و مشکلات اجرایی موجود را شناسایی و برای رفع آنها اقدام نمود به نحوی که فعالیت ها از مسیر پیش بینی شده منحرف نشوند. برای پایش برنامه لازم است

چک لیست فهرست از پیش تهیه شده سوالات یا اقداماتی است که برای رسیدن به هدف برنامه باید به اجرا درآید. در حقیقت چک لیست فرم استاندارد است که با استفاده از آنمی توان وضعیت اجرای یک برنامه را پایش و کنترل نمود. سوالات موجود در چک لیست از طریق مصاحبه و یا مشاهده نحوه ارائه خدمات تکمیل و امتیاز بندی می شود به این ترتیب می توان عملکرد کارکنان بهداشتی را ارزیابی و نقاط ضعف را اصلاح نمود.

ارزشیابی (Evaluation) به معنای جمع آوری و تحلیل منظم اطلاعات برای تصمیم گیری است. ارزشیابی تاثیر برنامه را از نظر هزینه اثربخشی، دستیابی به اهداف و شناسایی فرصتهای پیشرفت مشخص میکند. در ارزشیابی باید دستیابی به اهداف مورد انتظار در برنامه عملیاتی مورد ارزیابی قرار گیرند. ارزشیابی مداخلات آموزشی باید بر اهداف مهارتی و رفتاری تاکید بیشتری نماید، زیرا هدف نهایی آموزش، بهبود رفتار است. هر نوع ارزشیابی توسط ابزار ویژه که می تواند پرسشنامه، مشاهده یا مصاحبه باشد، انجام می شود.

ارزشیابی فرایند (process) از طریق تعیین پیشرفت هر فعالیت (بر طبق چارچوب زمانی) و کیفیت انجام آن و رضایتمندی از اجرای برنامه انجام می گیرد و به استراتژیهای طراحی شده برای آن برنامه مربوط می گردد. با کاربرد جدول گانت، میزان پیشرفت هر فعالیت را می توان ارزیابی نمود. به عنوان مثال اگر مقرر شد آموزش کارکنان تا پایان سال جاری اجرا شود، و این آموزشها در عمل تا سال بعد از آن به طول انجامد، فرایند برنامه آموزش موفق نبوده است،

ارزشیابی پیامدهای بلندمدت نیازمند تحلیل تغییرات طولانی مدت شاخصهای برنامه است و در نتیجه انجام این ارزشیابی برعهده بالاترین سطح هر واحد بهداشتی، یعنی واحدهای معاونت بهداشتی دانشگاه و دفتر بهبود تغذیه جامعه است.

برنامه های بهبود تغذیه جامعه در ایران:

کشور ما نیز مانند سایر کشورهای جهان دوران گذار اپیدمیولوژیک تغذیه را طی می کند و در این گذار، از یک طرف سوءتغذیه پروتئین انرژی بشکل کم وزنی، کوتاه قدی و لاغری در کودکان زیر ۵ سال و کمبود ریزمغذی های آهن، روی، کلسیم، ید، ویتامین های A و D در گروههای سنی مختلف وجود دارد و از سوی دیگر اضافه وزن و چاقی روند رو به افزایشی دارد. اضافه وزن و چاقی زمینه ساز ابتلا به بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان ها، بیماری های مفصلی استخوانی است. در حال حاضر مهمترین علل مرگ و میر در کشور ما بیماری های غیر واگیر است و مهمترین عوامل خطر ابتلا به این بیماریها الگوی غذایی نامناسب، تحرک بدنی ناکافی، مصرف دخانیات و استرس می باشد اولویت برنامه های بهبود تغذیه جامعه: در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی برنامه های زیر در اولویت برنامه های بهبود تغذیه جامعه قرار دارد:

- پیشگیری و کنترل سوءتغذیه پروتئین انرژی در کودکان زیر ۵ سال
- پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذیها (اختلالات ناشی از کمبود ید، کم خونی فقر آهن، کمبود روی، کمبود ویتامین A، کمبود ویتامین D)
- بهبود وضعیت تغذیه نوجوانان و دانش آموزان و جوانان
- بهبود وضعیت تغذیه میانسالان و سالمندان
- بهبود وضعیت تغذیه مادران باردار و شیرده

- ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه
- پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
- جلب همکاری صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی سلامت محور
- بهبود کیفیت تغذیه در اماکن و مراکز جمعی از جمله غذاخوری های دانشگاه ها و خوابگاه ها، مدارس شبانه روزی، مهدکودک ها ، آسایشگاههای سالمندان، اداره ها، سربازخانه ها و زندان ها و رستوران ها و اغذیه فروشی ها
- مدیریت خدمات تغذیه در شرایط بحران و بلایا

اهداف :

- ارتقاء آگاهی و سواد تغذیه ای خانواده ها
- کاهش شیوع سوءتغذیه پروتئین انرژی در گروههای آسیب پذیر از جمله کودکان زیر ۵ سال، دانش آموزان و نوجوانان ، مادران باردار و شیرده)
- کاهش شیوع کمبود ریزمغذیها (کم خونی فقر آهن ، کمبود ید ، کمبود روی ، کمبود ویتامین A ، کمبود ویتامین D در گروههای سنی مختلف
- کاهش شیوع میانه یدادار کمتر از ۱۰ میکروگرم در دسی لیتر در دانش آموزان ۱۰-۸ ساله
- افزایش پوشش مصرف نمک یددار تصفیه شده
- کاهش مصرف قند، نمک و چربی در خانواده ها
- افزایش دریافت روزانه فیبر ، شیر و لبنیات ، سبزی و میوه در خانواده ها
- کاهش سرعت فزاینده اضافه وزن و چاقی در گروههای سنی مختلف

برنامه های ملی بهبود تغذیه جامعه

در این قسمت محورهای برنامه های بهبود تغذیه جامعه شرح داده شده است. برای اطلاعات بیشتر به فصل های بعدی مراجعه کنید.

برنامه بهبود تغذیه کودکان

فعالیت های عمده :

- **ترویج تغذیه با شیرمادر**: تغذیه کودک با شیرمادر به فاصله ۳۰ دقیقه پس از تولد باید آغاز شود و تا ۶ ماه تمام بطور انحصاری (فقط شیر مادر) و از پایان شش ماهگی تا دوازده ماهگی شیر مادر همراه تغذیه تکمیلی و تا ۲۴ ماهگی شیرمادر همراه با غذای سفره ادامه یابد.
- **پایش رشد**: پایش رشد کودک فرایندی است که اقدامات زیر را در بر می گیرد:
 - (۱) اندازه گیری وزن، قد و دور سر کودک و ثبت نقاط بر روی منحنی های مرتبط و رسم منحنی ها (۲) مقایسه روند رشد کودک با منحنی های استاندارد رشد (۳) تفسیر روند رشد کودک و قضاوت در زمینه وضعیت رشد کودک (۴) انجام مداخلات لازم، آموزش و مشاوره با مادر (۵) پیگیری وضعیت رشد کودک (۶) ارزیابی مداخله آموزشی. برای اطلاعات بیشتر به راهنمای مراقبت ادغام یافته کودک سالم مراجعه کنید.
- **مکمل یاری ریزمعدیها**: به منظور پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذیها شامل کم خونی فقر آهن، کمبود ویتامین A و D، از طریق شبکه های بهداشتی درمانی کشور برنامه مکمل یاری براساس دستور العمل های موجود انجام می شود.

برنامه مشارکتی و حمایتی پیشگیری از سوء تغذیه کودکان :

با توجه به ماهیت چند بعدی سوء تغذیه کودکان، دفتر بهبود تغذیه جامعه از سال ۱۳۷۵ تا سال ۱۳۷۸ با همکاری انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، یونیسیف، وزارت کشاورزی، آموزش و پرورش، نهضت سواد آموزی، جهاد سازندگی، کمیته امداد امام خمینی و بهزیستی طرح مداخله ای کاهش سوء تغذیه در کودکان مناطق روستایی سه شهرستان ایلام (استان ایلام)، بردسیر (استان کرمان) و برازجان (استان بوشهر) را به مورد اجرا گذاشت تا بر مبنای آن الگوی اجرایی مناسبی که قابل تعمیم به کل کشور باشد بدست آید. بعد از بررسی وضعیت موجود در هر سه منطقه، ابعاد مشکل سوء تغذیه و علل اصلی آن مشخص گردید و سپس راهکارهای تدوین شده در سه استان جمع آوری شد و در کمیته راهبری مورد بحث قرار گرفت و این راهکارها که به طور خلاصه **مشکات سلامت** نامیده شد از حرف اول کلمات مختلفی تشکیل شده است که راهکارهای اصلی برای مقابله با سوء تغذیه را در این مناطق روشن کرد.

س= سبزیکاری در باغچه منزل

م= بهداشت محیط

ل= لبنیات و استفاده از آن

ش= شیر مادر

ا= انرژی و رعایت تنوع و تعادل در رژیم غذایی

ک= کارت رشد

ارزشیابی این طرح مداخله ای پس از ۳ سال اجرا، حاکی از آن است که میزان شیوع سوء تغذیه کودکان در مناطق مورد مداخله تا حدود ۵۰٪ کاهش یافت. تجربیات حاصل از این طرح نشان می دهد که محوریت استاندارد و فرماندار و درگیر شدن مسئولین بخش های مختلف توسعه برای بهبود وضعیت تغذیه جامعه ضروری است. متأسفانه فقر و سوء تغذیه در کنار هم یک زنجیره و سیکل معیوبی را ایجاد می کنند که همدیگر را تقویت نموده و سبب بدتر شدن وضعیت جامعه در تمامی ابعاد می شود. مقابله با محرومیت، فقر و سوء تغذیه از جمله وظایف اصلی دولت هاست و تمامی ارگان های ذیربط باید در کنار هم بر علیه آن مقابله کنند. با توجه به این که رفع سوء تغذیه در آن دسته از کودکانی که به دلیل فقر دچار افت رشد می شوند از عهده بخش بهداشت خارج است و همان طوری که ارزشیابی طرح مداخله ای نشان داد پس از گذشت ۳ سال از اجرای طرح هنوز حدود ۵۰٪ کودکان دچار سوء تغذیه بودند که علت آن وجود فقر در خانواده بود. لذا با همکاری کمیته امداد امام خمینی برنامه حمایتی تغذیه کودکان زیر ۶ سال مبتلا به سوء تغذیه خانوارهای نیازمند از سال ۱۳۸۰ در شهرستان سواد کوه استان مازندران به اجرا گذاشته شد و نتایج مفید آن سبب گردید که اجرای برنامه به کل کشور تعمیم یابد. در این برنامه کمک های غذایی به شکل یک سبد غذایی که توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه طراحی شده است از طریق کمیته امداد امام بصورت رایگان به کودکان نیازمند مبتلاء به سوء تغذیه داده می شود.

برنامه تامین یک وعده غذای گرم در روستامهددا

برنامه تامین یک وعده غذای گرم برای کودکان ۳ تا ۶ سال در مهدهای کودک روستائی از مهر ۱۳۸۶ آغاز و تاکنون ادامه دارد. این برنامه با همکاری سازمان بهزیستی و وزارت رفاه در حال اجراست. یکی از اهداف این برنامه بهبود وضع تغذیه کودکان در روستامهددا می باشد. تامین غذای گرم حداقل در یک دوره شش ماهه در هر سال انجام می شود (ابتدای مهر تا پایان اسفند). به منظور ارزیابی برنامه در ابتدا و انتهای برنامه در هر سال کلیه کودکان تحت پوشش برنامه وزن و قدشان توسط کارکنان مراکز بهداشتی اندازه گیری و شاخص های تن سنجی (لاغری، اضافه وزن، چاقی، کوتاه قدی و کم وزنی) تعیین می شود. در حین برنامه مجموعه آموزشی تغذیه کودکان زیر پنج سال برای مدیران و مربیان آموزش داده می شود. تنظیم برنامه غذایی توسط کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی انجام می شود. در حال حاضر بیش از دویست هزار کودک در شش هزار روستا مهد تحت پوشش برنامه هستند.

برنامه ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه

ناآگاهی های تغذیه ای افراد جامعه از عوامل موثر در بروز ناامنی غذایی و سوء تغذیه به صورت کم خوری، بیش خوری و ناترازی های تغذیه ای در کشور است. زندگی ماشینی، تغییر الگوی مصرف غذایی و گرایش به سمت مصرف فست فودها و غذاهای غیرخانگی را به دنبال داشته است که یکی از عوامل عمده در روند رو به گسترش بیماری های غیرواگیر در کشور است. در کشور ما شیوع چاقی، اضافه وزن و بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری های قلبی عروقی، سکت های قلبی و مغزی، دیابت، انواع سرطان، بیماری های استخوانی روند رو به گسترش و هشدار دهنده ای را طی می کند که یکی از علل عمده آن تغییر الگوی مصرف غذایی، مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، مصرف زیاد نمک، مواد قندی و مصرف ناکافی سبزی هاومیوه ها می باشد. راهبرد های اصلی این برنامه عبارتند از:

۱. ظرفیت سازی و توانمندسازی جامعه از طریق آموزش و اطلاع رسانی
۲. توسعه ارتباطات چند بخشی جهت آموزش همگانی و اصلاح الگوی تغذیه جامعه

۳. آموزش کارکنان بین بخشی و درون بخشی

فعالیت های عمده در منطقه تحت پوشش شامل موارد زیر است:

- ۱- آموزش جامعه در خصوص هرم غذایی ، گروههای غذایی اصلی و جایگزین ها ، کاهش مصرف قند ، نمک ، چربی و روغن ، افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها ، افزایش مصرف شیر و مواد لبنی (ماست و پنیر کم چرب) ، افزایش مصرف حبوبات و اهمیت توجه به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی
- ۲- آموزش افراد در منطقه تحت پوشش بویژه زنان و مادران به صورت چهره به چهره و کلاس های گروهی
- ۳- آموزش و بازآموزی کارکنان سطح محیطی از جمله کاردان ها و مراقبین سلامت در زمینه تغذیه
- ۴- جلب همکاری سایر بخش ها از جمله مسئولین آموزش و پرورش ، بهزیستی ، شهرداری ، پایگاه های بسیج مقاومت ، و ..
- ۵- آموزش کارکنان سایر بخش ها از جمله آموزش مدیران و معلمان و مراقبین بهداشت مدارس ، دانش آموزان و اولیاء آنها ، مسولین و مربیان مهد کودک ها ،
- ۶- برگزاری جشنواره های غذای سالم با هدف ترویج مصرف غذاهای بومی و ارتقاء کیفیت تغذیه ای آنها با همکاری بخش های مرتبط

برنامه بهبود تغذیه مادران باردار و شیرده

پیروی از یک برنامه غذایی مناسب در دوران بارداری برای حفظ سلامت و پیشگیری از تخلیه ذخایر بدن از ریز مغذیها ضروری است. مهمترین اقداماتی که در این برنامه باید در نظر گرفته شود مراقبت های تغذیه ای پیش از بارداری ، در حین بارداری و دوران شیردهی است. پیش از بارداری با اندازه گیری قد ووزن و محاسبه نمایه توده بدنی (BMI) زنانی که دچار سوءتغذیه ، اضافه وزن و یا چاقی هستند توسط بهوزران و مراقبین سلامت براساس دستور عمل های موجود شناسایی شده و آموزش و مشاوره تغذیه برای رسیدن به وزن مناسب و شروع یک بارداری ایمن و بی خطر باید به آنها از طریق آموزش چهره به چهره و کلاس های گروهی داده شود. در دوران بارداری اقدامات عمده عبارتند از : آموزش و مشاوره تغذیه ، مکمل یاری ریز مغذیها ،پایش روند وزن گیری مادر باردار ، مراقبت تغذیه ای مادرانی که وزن گیری مطلوب ندارند و یا دچار اضافه وزن و چاقی هستند ، مادران دیابتیک و مادرانی که فشار خون بالا دارند.

مکمل یاری ریزمغذیها در دوران بارداری و شیردهی: به منظور پیشگیری وکنترل کمبود ریزمغذیها کلیه مادران باردار و شیرده تحت پوشش برنامه مکمل یاری قرار می گیرند. آموزش مادران در زمینه اهمیت مصرف مکمل ، زمان شروع ، نحوه و مقدار مصرف آن و هم چنین آموزش تغذیه در خصوص منابع غذایی ریزمغذیها بویژه آهن ، روی ، کلسیم ، اسید فولیک ، ویتامین A و D همزمان با تجویز مکمل از اقدامات مهمی است که توسط بهوزر ، کاردان ، کارشناس تغذیه و بهداشت خانواده و مراقبین سلامت باید انجام شود. موفقیت برنامه های مکمل یاری مستلزم آموزش مادران است .

برای آگاهی از برنامه مکمل یاری به دستور عمل های موجود مراجعه کنید.

برنامه حمایت تغذیه ای مادران باردار مبتلا به سوءتغذیه نیازمند:

مادران بارداری که مبتلا به سوءتغذیه هستند ،براساس ضوابط و معیارهای تعیین شده در دستور عمل بطور رایگان سبد غذایی هر دو ماه یکبار دریافت می کنند. این برنامه در حال حاضر در مناطق روستایی اجرا می شود و مادران باردار نیازمند توسط بهوزران شناسایی شده و از طریق مرکز بهداشت استان به بنیاد علوی برای دریافت سبد غذایی معرفی می شوند. ترکیب سبد غذایی براساس نیازهای تغذیه ای مادران باردار و توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه تعیین می شود . کارشناسان تغذیه در استان ها ، ترکیب سبد غذایی را بر اساس مواد غذایی محلی و موجود در . منطقه و با هماهنگی دفتر بهبود تغذیه و بنیاد علوی تنظیم می کنند. قبل از دریافت سبد غذایی ، مادران باردار باید در کلاس های آموزش تغذیه شرکت کنند. فعالیت های مهمی که در این برنامه توسط بهوزران و کارشناسان تغذیه باید انجام شود آموزش تغذیه به مادران باردار تحت

پوشش در زمینه تعادل و تنوع در رژیم غذایی، گروههای غذایی اصلی و جایگزین های آنها، اهمیت مصرف، زمان شروع و نحوه مصرف مکمل های، اسید فولیک، مولتی ویتامین مینرال حاوی ید به صورت چهره به چهره یا در کلاس های گروهی آموزش داده شوند. اجرای این برنامه در حاشیه شهرها نیز در دست پیگیری است.

برنامه بهبود تغذیه دانش آموزان و نوجوانان

چنانچه از همان ابتدای کودکی با آموزش تغذیه بتوان دانش و مهارت کودکان در زمینه تغذیه صحیح را بهبود بخشید، می توان در آینده به داشتن نسلی پویا و سالم امید داشت. آموزش دانش آموزان با توجه به حضور آنها در مدارس و امکان دسترسی آسان به آنها فرصت مناسبی برای ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه است. برای رسیدن به اهداف مورد نظر ارائه آموزش های لازم به دانش آموزان و جوانان، یادگیری چگونگی به کار گیری آنچه که آموخته اند و تصحیح ذائقه آنان به نحوی که رفتار های غذایی ناسالم از جمله مصرف بی رویه فست فودها، نوشابه های گازدار، مصرف زیاد شیرینی و شکلات و تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک، عدم صرف صبحانه و مصرف کم سبزی و میوه اصلاح شود، باید انجام شود. اهم اقداماتی که در این برنامه اجرا می شود عبارتند از:

پایگاه تغذیه سالم در مدارس: پایگاههای تغذیه سالم در مدارس با هدف ایجاد رفتار های غذایی سالم در دانش آموزان راه اندازی شده اند. در این پایگاهها نوعی از مواد غذایی باید عرضه شوند که فهرست آنها مطابق با تفاهم نامه مشترک وزارت بهداشت و وزارت آموزش پرورش بطور سالانه تنظیم و برای اجرا به مدارس کشور ابلاغ می شود. در این تفاهم نامه اقلام غذایی مجاز و غیرمجاز در بوفه مدرسه تعیین شده و مسولین بوفه ها موظفند اقلام غذایی که در فهرست مجاز اعلام شده اند را عرضه کنند. با توجه به شیوع روزافزون اضافه وزن و چاقی که زمینه ساز دیابت، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها در دوره بزرگسالی است، در تنظیم فهرست اقلام غذایی مجاز با نگاه تغذیه پیشگیر، عرضه کلیه محصولات غذایی که حاوی قند افزوده، چربی و نمک زیاد هستند ممنوع است. آموزش مدیران، معلمان، مراقبین بهداشت مدارس، دانش آموزان و اولیا، آنها در زمینه میان وعده های سالم و مغذی از مهمترین اقداماتی است که توسط کارشناسان تغذیه باید انجام شود.

برنامه شیرمدرسه: برنامه شیر مدرسه با هدف ترویج فرهنگ مصرف شیر از دوران کودکی براساس دستور عمل در مدارس کشور اجرا می شود. براساس دستور موجود، هر دانش آموز باید ۷۰ نوبت شیر در سال تحصیلی (شیر غنی شده با ویتامین D) دریافت کند. علاوه بر پایش و نظارت بر اجرای درست برنامه، دانش آموزان و اولیاء آنها در زمینه اهمیت مصرف شیر و ارزش تغذیه ای و نقش آن در رشد و سلامت کودکان سنین مدرسه توسط کارشناسان تغذیه و مراقبین بهداشت مدارس باید آموزش داده شوند.

برنامه مکمل یاری هفتگی آهن: با توجه به اینکه دختران در سنین بلوغ بدلیل جهش رشد و شروع عادت ماهیانه نیاز بیشتری به آهن دارند و معمولاً از طریق رژیم غذایی روزانه آهن مورد نیاز آنها تامین نمی شود، برنامه مکمل یاری هفتگی از سال ۱۳۸۰ به صورت توزیع یک عدد قرص فروز سولفات یا فر فولیک در هفته و به مدت ۱۶ هفته در هر سال تحصیلی در دبیرستان های دخترانه آغاز شد و در حال حاضر در کلیه دبیرستان های دخترانه کشور با همکاری آموزش و پرورش اجرا می شود. آموزش معلمان، دانش آموزان و اولیاء آنها در زمینه کم خونی فقر آهن و پیامد های آن، اهمیت مصرف مکمل آهن، منابع غذایی آهن و توصیه های تغذیه ای کاربردی و هم چنین پایش و نظارت بر اجرای این برنامه در منطقه تحت پوشش مرکز سلامت جامعه توسط کارشناس تغذیه باید انجام شود.

برنامه مکمل یاری ویتامین D: نتایج حاصل از دومین بررسی ملی ریزمغذیها در سال ۱۳۹۱ نشان داده است که کمبود ویتامین D در دختران و پسران ۲۰-۱۴ ساله کشور از شیوع بالایی برخوردار است. کمبود ویتامین D با عوارض متعددی از

جمله اختلال در جذب کلسیم ، اختلال در رشد استخوانی و رشد قدی ، افزایش خطر ابتلا به دیابت ، بیماری های قلبی عروقی ، بیماری های اتوایمیون مثل بیماری MS و پوکی استخوان همراه است. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D برنامه مکمل یاری دختران دبیرستانی از سال ۱۳۹۳ با توزیع ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی به مدت ۹ ماه تحصیلی آغاز شده است و از سال ۱۳۹۴ دبیرستان های پسرانه نیز تحت پوشش برنامه قرار گرفتند. آموزش مدیران ، معلمان ، دانش آموزان و اولیاء آنها در زمینه کمبود ویتامین D و اهمیت مصرف مکمل مطابق با دستور عمل های موجود ، توصیه به استفاده از نور مستقیم آفتاب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز برای ساخته شدن ویتامین D توسط پوست علاوه بر پایش و نظارت بر اجرای برنامه توسط کارشناسان تغذیه باید انجام شود.

برنامه بهبود تغذیه در مراکز جمعی

با توجه به اینکه بخش قابل توجه ای از جمعیت فعال کشور ، حداقل یک وعده غذای روزانه را در خارج از منزل صرف می کنند ، برنامه ریزی در جهت بهبود وضعیت تغذیه در مراکز جمعی عرضه و توزیع غذا از جمله سلف سرویس ها و رستورانهای ادارات دولتی و خصوصی ، سربازخانه ها ، دانشگاه ها ، مدارس شبانه روزی ، مهد کودک ها ، آسایشگاههای سالمندان ، به منظور حصول اطمینان از توزیع و عرضه غذاهای سالم و با ارزش غذایی ، حائز اهمیت است. هدف از اجرای این برنامه اصلاح الگوی مصرف غذایی در مراکز جمعی ، بهبود کیفیت غذای عرضه شده در مراکز جمعی و ارتقاء آگاهی و عملکرد تغذیه ای کارکنان در مراکز جمعی است.

برگزاری کلاس های آموزشی برای کارکنان و مسئولین طبخ و عرضه غذا در زمینه اصول تغذیه صحیح ، هرم غذایی ، گروههای غذایی و جایگزین های آنها و ارزش تغذیه ای هر یک ، اهمیت کاهش قند ، نمک و چربی در غذاهای تهیه شده برای مشتریان به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ، دیابت و بیماری های قلبی عروقی از جمله وظایف کارشناسان تغذیه است. پایش و نظارت بر اجرای دستورعمل تغذیه در مراکز جمعی با همکاری بازرسین بهداشت محیط در منطقه تحت پوشش باید انجام شود.

برنامه بهبود سیاستهای تغذیه ای در صنعت غذا

همسویی صنایع غذایی با اهداف سلامت تغذیه ای جامعه در سطح جهانی موردتوجه قرار گرفته است و در آخرین اجلاس جهانی بهداشت در ژنو در سال ۲۰۰۴ ، بعنوان یکی از استراتژی های عمده جهانی برای کاهش بیماریهای متابولیک و حفظ سلامت تغذیه ای مردم کشورها تاکید شده است. جلب همکاری صنایع غذایی برای بهبود کیفیت روغن های خوراکی با کاهش میزان اسیدهای چرب اشباع و ترانس ، افزایش تولید روغن های مایع با کیفیت مطلوب ، تولید شیر و مواد لبنی کم چربی و بدون چربی و تولید محصولات غذایی با میزان کمتر نمک ، روغن و موادقندی برای پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر از جمله دیابت ، انواع سرطان ها و قلبی عروقی حائز اهمیت است. جلب همکاری صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی حامی سلامت تغذیه ای از جمله اولویت هایی است که در برنامه بهبود تغذیه جامعه باید مورد توجه قرار گیرد. فعالیت های عمده در این برنامه آموزش و حساس سازی صاحبان صنایع غذایی و ترغیب آنها برای تولید و عرضه محصولات غذایی سلامت محور از طریق کاهش مقدار نمک ، چربی و روغن و نمک در محصولات ، غنی سازی مواد غذایی با فیبر ، پروبیوتیک ها و ریزمغذیهها و رعایت بر چسب گذاری تغذیه ای و چراغ راهنمایی که با سه رنگ سبز ، زرد و قرمز در برچسب محصولات غذایی درج شده است ، با همکاری کارشناسان اداره نظارت بر مواد غذایی است.

برنامه مدیریت تغذیه در بحران

بلایای طبیعی چون زلزله، آتشفشان، سونامی، سیل، خشکسالی، طوفان، آفتها و بیماریها، آتش سوزی، یخچالها، بهمین لغزش زمین و ... هر ساله باعث مرگ ۲۵۰۰۰۰ نفر در دنیا می شوند. متأسفانه کشور ما از جمله کشورهای آسیب پذیر بوده و یکی از بالاترین درصدهای رخداد بلایای طبیعی را به خود اختصاص داده است.

سازمانهای متولی تهیه و توزیع مواد غذایی مردم در شرایط بحران درایران باید با توجه به بحرانهای طبیعی و غیرطبیعی نیازهای غذایی جمعیت آسیب پذیر تغذیه ای (کودکان زیر ۶ سال، مادران باردار و شیرده، سالمندان و معلولین) را تامین کنند و در صورت عدم تامین به موقع نیازها، سوء تغذیه ناشی از کمبود دریافت انرژی، پروتئین و ریزمغذی ها (ویتامین ها و املاح) از مهم ترین چالش های فراروی دست اندرکاران بهداشتی در بحران ها خواهد بود. یکی از برنامه های عمده دفتر بهبود تغذیه جامعه تدوین استانداردهای تغذیه ای برای گروههای مختلف جامعه در شرایط بحران، توانمند سازی بخش های مسئول تغذیه در بحرانها و ارتقاء کیفیت خدمات تغذیه ای در بحرانها می باشد.

برنامه پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذی ها

کمبود ریزمغذیها از مشکلات تغذیه ای شایع در کشور است. با توجه به نتایج دومین بررسی ملی وضعیت ریز مغذیها، کم خونی، کمبود آهن، کمبود روی، کمبود ویتامین A و ویتامین D در گروههای سنی مختلف در کشور وجود دارد. نتایج دو بررسی ملی انجام شده در کشور نشان می دهد که در طی یک دهه شیوع کم خونی و کمبود آهن در همه گروههای سنی بطور قابل ملاحظه ای کاهش یافته است. در حالی که کمبود ویتامین A و ویتامین D در زنان باردار و کودکان زیر ۲ سال افزایش یافته است. هم چنین کمبود ویتامین D در سایر گروههای سنی از شیوع بالایی برخوردار است.

کمبود ید و گواتر نیز از یکی مشکلات عمده بوده است. اجرای برنامه پیشگیری و کنترل کمبود ید ویدار کردن نمکهای خوراکی طی سالیان گذشته موجب کاهش شیوع گواتر از ۶۸٪ به ۶/۵ درصد شده است.

برنامه کشوری پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید (IDD)

ید دار کردن نمک های خوراکی بعنوان بهترین راه پیشگیری و کنترل کمبود ید از سال ۱۳۷۰ در کشور آغاز شده است. براساس مقررات، کلیه کارخانه های تولی کننده نمک موظفند با افزودن ۴۰ گاما ید نمک های مصرفی خانوار را یددار کنند. براساس دستور عمل اجرایی پایش برنامه IDD که با امضای معاون بهداشت و معاون غذا و دارو به دانشگاههای علوم پزشکی کشور ارسال شده است لازم است پایش نمک های یددار در سه سطح تولید، عرضه و مصرف انجام شود.

مکمل یاری ید مادران باردار: در سال ۱۳۹۳ نتایج بررسی یدداران مادران باردار که توسط پژوهشکده غدد و متابولیسم دانشگاه علوم شهید بهشتی و همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه انجام شد نشان داد که میانه یدداران مادران از حد مطلوب کمتر است. با توجه به عواقب کمبود ید در بارداری از جمله ناهنجاری های مادرزادی، کاهش بهره هوشی، سقط، مرده زایی و هیپوتیروییدی مادرزادی، به توصیه کمیته کشوری IDD مکمل یاری ید در دوران بارداری باید انجام شود و کلیه مادران باردار باید از پایان ماه چهارم بارداری روزانه یک عدد مکمل مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید تا هنگام زایمان مصرف کنند. آموزش مادران باردار بصورت چهره به چهره و کلاس های گروهی در زمینه کمبود ید و عوارض ناشی از آن، مصرف نمک یددار تصفیه شده، نحوه نگهداری درست نمک یددار و مصرف مکمل مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید بر اساس دستور عمل موجود برای پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید توسط بهورزان، کاردان ها، پزشکان، مراقبین سلامت و کارشناسان

تغذیه باید انجام شود. هم چنین مصرف مکمل یدوفولیک حاوی ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک و ۱۵۰ میکروگرم ید از ۳ ماه قبل از بارداری مطابق با دستورالعمل باید توصیه شود.

نکته مهم: با توجه به عوارض مصرف زیاد نمک که مهمترین عامل فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی است، همواره باید توصیه شود نمک کم مصرف شود ولی همان مقدار کم از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.

آموزش همگانی در خصوص عدم مصرف نمک های غیر استاندارد از جمله نمک دریا که فاقد ید کافی است و ناخالصی های زیاد از جمله فلزات سنگین دارد توسط کارکنان بهداشتی و کارشناسان تغذیه حائز اهمیت است.

برنامه پیشگیری و کنترل کمبود آهن

کمبود آهن یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در کشور است. برای پیشگیری و کنترل کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن اقدامات زیر به مورد اجرا گذاشته شده است:

مکمل یاری آهن: در برنامه کشوری مکمل یاری آهن کلیه مادران باردار و شیرده و کودکان ۲۴-۶ ماهه بطور روزانه مکمل آهن از طریق شبکه های بهداشتی درمانی کشور و براساس دستور عمل های موجود دریافت می کنند.

پذیرش و مصرف مکمل آهن بستگی به آموزش مادران بصورت چهره به چهره و کلاس های گروهی در زمینه پیامد ها و عوارض کم خونی فقر آهن، اهمیت مصرف مکمل آهن، زمان شروع و نحوه صحیح مصرف مکمل و توصیه های کاربردی تغذیه ای برای جذب بهتر آن دارد.

مکمل یاری هفتگی آهن: گروه هدف این برنامه دختران دبیرستانی هستند که سنین بلوغ را پشت سر می گذارند و بدلیل نیاز بیشتر به آهن در معرض خطر کم خونی فقر آهن قرار دارند. در برنامه مکمل یاری هفتگی که همراه با آموزش تغذیه در سطح مدارس انجام می شود یک عدد قرص فروز سولفات یکبار در هفته و به مدت ۱۶ هفته در سال تحصیلی دریافت می کنند. آموزش معلمین، دانش آموزان و اولیاء آنها در زمینه پیشگیری و کنترل کمبود آهن و اهمیت مصرف مکمل هفتگی آهن همزمان با توزیع مکمل در دبیرستان ها توسط کارشناسان تغذیه و با هماهنگی مسئولین آموزش و پرورش باید انجام شود. توزیع قرص آهن در دبیرستان و توسط یک نفر از معلمین که مسئولیت اینکار را به عهده دارد، در روز معینی از هفته انجام می شود. برای پذیرش بهتر مکمل و کاهش عوارض جانبی شامل اختلالات گوارشی، درد معده و حالت تهوع، باید به دانش آموزان آموزش داده شود که قرص را با معده خالی مصرف نکنند. آموزش ها با استفاده از مطالب آموزشی موجود و با هماهنگی کارشناس تغذیه شهرستان توسط کارشناس تغذیه مرکز سلامت جامعه در مدارس تحت پوشش داده می شود.

برنامه ملی غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک: غنی سازی آرد با آهن اسید فولیک از سال ۱۳۸۰ در استان بوشهر آغاز و بتدریج در سایر استان ها اجرا شد. برنامه ملی غنی سازی آرد در سال ۱۳۸۶ تدوین و در سطح کشور به مورد اجرا گذاشته شده است. در این برنامه نان های تافتون، لواش و بربری با آهن و اسید فولیک غنی می شود. نان سنگک بدلیل دارا بودن سبوس بیشتر و در نتیجه آهن بیشتر غنی نمی شود. آرد غنی شده باید در کیسه های آرد که برچسب غنی شده با آهن و اسید فولیک دارند به نانوائی ها توزیع شود. در برنامه غنی سازی آرد انواع نان های باگت و ساندویچی غنی نمی شوند. مهمترین اقداماتی که در این برنامه باید انجام شود عبارتند از:

-پایش آرد غنی شده در کارخانجات تولید کننده آرد : در آزمایشگاه کارخانه آرد براساس دستور عمل موجود لازم است هرروز از خط تولید نمونه آرد بطور تصادفی انتخاب و به روش spot test آزمایش شود. در این روش با افزودن یک قطره از محلول استاندارد به نمونه آرد و تغییر رنگ آرد می توان غنی سازی آرد را در کارخانه پایش نمود. هم چنین کارشناسان اداره نظارت برمواد غذایی طی بازدید های دوره ای از کارخانه ، نمونه های تصادفی آرد را جمع اوری و به آزمایشگاه مواد غذایی استان ارسال می کنند. در آزمایشگاه با روش اسپکتروفتومتری میزان آهن در آرد اندازه گیری می شود. در مورد نمونه هایی که میزان آهن آنها در حد مطلوب نیست ، اقدامات قانونی براساس دستور عمل موجود انجام می شود.

در سطح نانوائی ها بازرسین بهداشت محیط باید بر چسب کیسه های آرد را کنترل نمایند. در تمام نانوائی های تافتون ، لواش و بربری بر اساس دستور عمل غنی سازی آرد ، در سطح کشور باید از آرد غنی شده با آهن واسید فولیک استفاده شود.

آموزش مردم در زمینه فواید مصرف نان غنی شده با آهن واسید فولیک ، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن و پیشگیری از آن با مصرف نان غنی شده توسط کارکنان بهداشتی و کارشناسان تغذیه از طریق کلاس های گروهی باید انجام شود.

پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A و D

شواهد موجود در کشور حاکی از شیوع کمبود ویتامین A در مادران باردار و کودکان زیر ۲ سال است. هم چنین نتایج بررسی مصرف غذایی خانوارهای شهری و روستای کشور حاکی از کمبود دریافت ویتامین A از برنامه غذایی روزانه است. اقداماتی که برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A در کشور انجام می شود شامل :

مکمل یاری روزانه کودکان از روز ۵-۳ پس از تولد با استفاده از قطره A+D و یا مولتی ویتامین که حاوی 1500IU ویتامین A و 400IU ویتامین D است برای کلیه کودکان اجرا می شود. آموزش و مشاوره با مادر در زمینه منابع غذایی ویتامین A و هم چنین آموزش در زمینه مقدار و نحوه مصرف مکمل و زمان شروع و دوره استفاده از آن در آموزش ها باید گنجانده شود. منابع غذایی ویتامین D فقیرند . بهترین راه پیشگیری از کمبود ویتامین D دادن روزانه ۲۵ قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین به کودکان تا ۲۴ ماهگی است. توصیه به استفاده افراد از نور مستقیم خورشید (نه از پشت شیشه) به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز به نحوی که دست و پا و صورت در معرض نور مستقیم آفتاب باشد ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین می کند.

مکمل یاری ماهانه ویتامین D : از سال ۱۳۹۳ برنامه مکمل یاری ویتامین D برای دختران دبیرستانی به مورد اجرا گذاشته شده است. از سال ۱۳۹۴ براساس دستور عمل کلیه دختران و پسران دوره اول و دوم متوسطه ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به مدت ۹ ماه در هر سال تحصیلی باید دریافت کنند. توزیع مکمل با همکاری آموزش و پرورش و در سطح دبیرستان انجام می شود. همراه با توزیع مکمل ، آموزش مدیران و معلمان ، دانش آموزان و اولیاء آنها در زمینه کمبود ویتامین D و راههای پیشگیری از آن باید انجام شود. پایش و نظارت بر اجرای برنامه توسط کارشناسان تغذیه در زمره وظایف کارشناس تغذیه می باشد.

مکمل یاری ویتامین D برای میانسالان با تاکید بر زنان و سالمندان به صورت ماهیانه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D از طریق شبکه های بهداشتی درمانی کشور از سال ۱۳۹۴ براساس دستور عمل ارسالی انجام می شود. سالمندان علاوه بر مکمل یاری ماهانه ، روزانه یک عدد مکمل کلسیم د مطابق با بخشنامه ارسالی باید دریافت کنند.

محصولات غذایی غنی شده با ویتامین D بخشی از ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین می کند. در حال حاضر برخی از صنایع لبنی اقدام به غنی سازی شیر و دوغ کرده اند و شیر غنی شده با ویتامین D در بازار در دسترس است و تشویق خانواده ها به مصرف شیر و دوغ غنی شده با ویتامین D به تامین این ویتامین کمک می کند

سایر اقداماتی که کارشناس تغذیه مرکز سلامت جامعه در منطقه تحت پوشش باید انجام دهد:

- در مراکز عرضه و فروش مواد غذایی :

کارشناس تغذیه لازم است از وضعیت عرضه مواد غذایی در منطقه تحت پوشش اطلاع داشته باشد. بدین منظور تعامل با کارشناس سلامت محیط و دریافت گزارشات وضعیت عرضه نمک یددار تصفیه شده در مراکز عرضه و فروش حائز اهمیت است. هم چنین برگزاری جلسات آموزشی برای فروشندگان مواد غذایی در زمینه عرضه مواد غذایی سالم (نمک یددار تصفیه شده ، روغن مایع ، شیر ولبنیات کم چرب و...) در زمره وظایف کارشناس تغذیه است.

- در نانوائی ها:

برگزاری جلسات آموزشی برای نانوایان و تعامل با بازرسی بهداشت محیط و اطلاع از وضعیت استفاده از نمک تصفیه شده ، حذف جوش شیرین ، حذف بلانکیت (جوهر قند) ، استفاده از آرد غنی شده با آهن و اسید فولیک در نانوائی های لواش ، تافتون و بربری ، کنترل برچسب کیسه های آرد در نانوائی از نظر درج عبارت آرد غنی شده با آهن و اسید فولیک ، اجرای استاندارد نمک در نان (کمتر از ۱ درصد) و وضعیت نانها از نظر میزان نمک از مواردی است که کارشناس تغذیه باید از آن مطلع باشد.

- در رستوران ها و اغذیه فروشی ها :

کارشناس تغذیه باید ضمن تعامل و هماهنگی با بازرسی بهداشت محیط از رستوران ها و اغذیه فروشی ها در منطقه تحت پوشش بازدید نموده و کیفیت غذاهای عرضه شده را مطابق با دستورالعمل "کنترل سلامت غذا و تعادل ترکیب غذا از نظر کیفیت تغذیه ای" را با استفاده از چک لیست های موجود کنترل کند. برگزاری جلسات آموزشی برای رستوران داران و اغذیه فروشی ها در زمینه تغذیه صحیح نیز از جمله وظایف کارشناس تغذیه مرکز سلامت جامعه می باشد.

وظایف کارشناس تغذیه در مدیریت بحران : کارشناس تغذیه باید با استفاده از چک لیست طراحی شده در مرکز اقدامات زیر را انجام دهد:

۱- پیش از وقوع بحران:

- ❖ جمع آوری اطلاعات لازم (وضعیت اقتصادی - اجتماعی و...) و برقراری یک نظام دقیق اطلاع رسانی در زمینه نحوه تغذیه در هنگام بحران در سطح شهرستان
- ❖ تهیه، بررسی و به روز نگه داشتن شاخصهای وضعیت تغذیه شهرستان در محلهای امن و قابل دسترس و ارایه به معاونت بهداشتی دانشگاه متبوع
- ❖ تعیین گروههای آسیب پذیر مثل کودکان کمتر از ۵ سال مبتلا به سوءتغذیه ، مادران باردار و شیرده، کودکان و سالمندان و غیره در سطح شهرستان و ارایه نتایج آن به معاونت بهداشتی دانشگاه متبوع
- ❖ ارائه دستورعمل روشهای استاندارد تغذیه و بررسی وضعیت آن در هنگام وقوع وضعیتهای اضطراری برای دست اندرکاران در کمیته بحران شهرستان

- ❖ نظارت بر اجرای برنامه ها و سبدهای غذایی اهدایی
- ❖ هماهنگی با سطوح بالاتر و پایین تر بهداشت محیط، معاونت درمان در خصوص فعالیت های نظارت بر نحوه تغذیه در هنگام وقوع وضعیت های اضطراری
- ❖ هماهنگی بین بخشی از طریق کمیته بهداشت و درمان حوادث غیر مترقبه شهرستان با سایر بخشهایی که قانوناً وظیفه تغذیه مردم را بعد از وقوع وضعیت های اضطراری بر عهده دارند. (جمعیت هلال احمر، ستاد حوادث غیر مترقبه، فرمانداری، سازمانها و تشکلهای خیریه دولتی و غیر دولتی ...)
- ❖ آموزش همگانی به مردم و سایر کارکنان بهداشتی درباره نحوه تغذیه سالم و بهداشتی در هنگام وضعیتهای اضطراری و اهمیت آن در حفظ سلامت گروه های آسیب پذیر ، بهداشت مواد غذایی ، تشخیص سلامت مواد غذایی مختلف ونحوه نگهداری و مصرف آنها در هنگام بحران در سطح شهرستان
- ❖ تهیه و توزیع مطالب آموزشی برای عموم مردم و کارشناسان ذیربط در سطح شهرستان در رابطه با مقوله غذا و تغذیه سالم در هنگام وقوع تغذیه اضطراری
- ❖ شرکت فعال در مانورهای آموزشی به منظور افزایش آگاهی عمومی مردم و کارشناسان و دست اندرکاران در سطح شهرستان در رابطه با مقوله غذا و تغذیه سالم در هنگام وقوع تغذیه اضطراری

۲- پس از وقوع بحران:

- ❖ برآورد و تخمین اولیه نیازهای غذایی افراد، خانواده ها، گروه های آسیب پذیر و کل جمعیت در منطقه و ارائه آن به کار گروه حوادث غیر مترقبه شهرستان
- ❖ شناسایی و ثبت گروه های آسیب پذیر منطقه شامل: کودکان کمتر از ۵ سال، مادران باردار و شیرده، سالمندان، بیماران خانواده های پرجمعیت، افراد تنها و یا بیوه و افرادی که از نظر طبقه اجتماعی- اقتصادی آسیب پذیر هستند و بررسی وضعیت ابتلا ایشان به سوء تغذیه پروتئین - انرژی و کمبود ریزمغذی های ضروری
- ❖ ارجاع گروه های مبتلا به سوء تغذیه به مراکز درمانی جهت دریافت خدمات تغذیه ای
- ❖ پایش و ارزشیابی فعالیت های مراکز درمانی ویژه کودکان زیر ۵ سال و ارائه گزارش آن به سطوح بالاتر
- ❖ ارائه گزارش فعالیت های انجام شده و تحولات منطقه به صورت منظم به کمیته تغذیه در بحران استان

فعالیت بدنی

تعریف فعالیت بدنی و ورزش :

به هرگونه حرکت بدن که بوسیله عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیاز به مصرف انرژی دارد فعالیت بدنی گفته میشود . بر حسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت ، فعالیت بدنی را به انواع سبک ، متوسط و شدید گروه بندی کرده اند که توضیح آن خواهد آمد.

ورزش نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی ، توانایی بیشتر ، تندرستی و یا آمادگی جسمانی به صورت حرکات منظم ، مکرر و یا برنامه ریزی شده انجام می شود. آمادگی جسمانی مجموعه ای از خصوصیات است که قابلیت و توانایی انجام فعالیت های بدنی لازم و مورد نیاز روزانه را با قدرت، هوشیاری، نشاط و شادابی بدون مواجهه با خستگی بی مورد، به فرد می بخشد.

انواع فعالیت بدنی :

کارشناسان فعالیت بدنی را به روشهای مختلف دسته بندی نموده اند . یک روش شایع بر اساس نوع فعالیتهایی است که در طول یک شبانه روز انجام می شود که به انواع کلی فعالیت بدنی در زمان کار ، استراحت ، سرگرمی و تفریح تقسیم می کنند.

و فعالیت در زمان سرگرمی و تفریحی را خود به سه قسمت ۱ - فعالیت ورزشی ۲ - فعالیت برای حفظ سلامتی و کارایی بدن (مثل نرمش کردن ، دویدن درجا ، طناب زدن) و ۳ - دیگر فعالیتها تقسیم می کنند. اصولاً هدف از اینگونه گروه بندی فعالیت بدنی تلاش برای برنامه ریزی در سبک و شیوه زندگی در خصوص تأمین یا مصرف انرژی است. پزشکان یا کارشناسان تغذیه، فعالیت بدنی فرد را در طول یک روز مورد ارزیابی قرار می دهند. واحد مصرف انرژی (کار) ژول و کالری می باشد هر کالری تقریباً معادل ۴/۲ ژول می باشد. امروزه بیشتر از کلمه کالری جهت تعیین میزان کسب انرژی (از طریق خوردن مواد غذایی و یا رساندن به بدن از طریق داخل عروقی) و یا مصرف انرژی (از طریق فعالیت بدنی یا متابولیسم بدن) استفاده می شود. میزان فعالیت بدنی را براساس میزان انرژی مصرف شده در طی یک روز یا یک هفته معلوم می نمایند. تحقیقات ثابت کرده است هر چه میزان انرژی مصرف شده در طول یک هفته (البته بطور منظم و حداقل ۶ هفته متوالی) بیشتر باشد اثرات مفید آن بر قلب و عروق بیشتر خواهد بود. بر حسب میزان شدت فعالیت بدنی دو گروه فعالیت متوسط و شدید را اینگونه تعریف می نمایند. فعالیت فیزیکی با شدت متوسط عبارت است از هر نوع از فعالیت که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شود ولی تعداد و شدت تنفس آن قدر زیاد نیست که شخص نتواند صحبت کند. معمولاً در اثر فعالیت و مصرف انرژی شخص احساس گرم شدن پیدا می کند و در حین فعالیت یا بعد از آن ممکن است عرق کند. در خصوص تعریف فعالیت بدنی شدید ، شدت فعالیت و تلاش برای انجام آن از حالت قبل بیشتر بوده و در حین فعالیت شخص براحتی نمی تواند صحبت کرده و بعلت نفس نفس زدن زیاد ، صحبت کردن منقطع و با اشکال صورت می گیرد. طوریکه شخص قادر نیست بیش از ۳ یا ۴ کلمه را پشت سر هم ادا کند. فعالیت بدنی سبک فعالیتهایی است که شدت آن از شدت متوسط کمتر بوده و تغییری در ضربان قلب و تنفس مشاهده نشده و یا قابل احساس نمی باشد مثل بسیاری از کارهایی که امروزه بانوان در خانه انجام داده مثل کشیدن جارو برقی ، ظرف شدن ، اطو کشیدن و غیره و یا آنچه که کارمندان و یا دانش آموزان عموماً در پشت میز مشغول انجام وظیفه می باشند و روش دیگر برای تعیین شدت فعالیت فیزیکی بدین ترتیب است که اگر میزان شدت فعالیت بدنی در حالت سکون و ایستاده را صفر و حداکثر توانایی فرد برای فعالیت بدنی را ده (۱۰) در نظر بگیریم درجه ۵ و ۶ برای شدت متوسط ، درجه ۷ و ۸ برای فعالیت شدید در نظر گرفته می شود. درجه ۹ و ۱۰ برای فعالیت بدنی بسیار شدید (طاقت فرسا) و یا خیلی سنگین طبقه بندی می گردد.

چه شدت و میزان فعالیت بدنی برای سلامتی فرد مناسب ، و تأثیر مطلوب دارد ؟

با توجه به تحقیقات بعمل آمده در مراکز علمی معتبر و تأیید سازمان جهانی بهداشت بیشترین فایده قلبی عروقی برای بالغین از ۱۸ سال به بالا ، "فعالیت بدنی با شدت متوسط بصورت روزانه ۳۰ دقیقه و منظم و حداقل ۵ بار در هفته و یا در تمام ایام

هفته " گزارش شده است . این میزان برای نوجوانان و دانش آموزان یعنی برای گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط می باشد . و برای کودکان زیر ۶ سال چون در مراحل رشد سریع بوده ، امکان تحقیقات نظام مند با توجه به شرایط کودکان وجود نداشته ولی اصول زیر برای فعالیت بدنی کودکان زیر ۶ سال مورد نظر متخصصین امر می باشد:

- به هیچ وجه نباید کودکان را مجبور کرد که در یک محیط محدود ، بی تحرک و ساکن بمانند یا بنشینند برای همین تفریحاتی مانند رفتن به سینما و تئاتر کمتر مورد علاقه ایشان و از نظر رعایت موارد بهداشت عضلانی - اسکلتی برای کودکان زیر ۶ سال مقبولیت ندارد.

- ۱۸۰ دقیقه یا ۳ ساعت فعالیت بدنی را در روز برای ایشان مفید و لازم دانسته اند (وزارت بهداشت استرالیا)

- اقدام و جهت دهی به فعالیت بدنی بیشتر برای کودکان باید بصورت تشویق و ترغیب ، تنها در قالب بازی و سرگرمی باشد.

برای بزرگسالان طبق تأیید سازمان جهانی بهداشت و بر اساس تحقیقات انجام شده ، میزان ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در ۵ روز هفته (حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط) و یا ۲۵ دقیقه فعالیت شدید حداقل ۳ بار در هفته (۷۵ دقیقه با شدت زیاد یا شدید) مطلوب می باشد. طبق تعریف مذکور و یا ترکیبی از فعالیت بدنی متوسط و شدید با نسبتهای متفاوت می تواند موجب حفظ سلامتی و عملکرد مناسب قلب و عروق گردد . اگرچنانچه فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بر قلب و عروق نیز بیشتر خواهد بود . در صورت عدم امکان توالی ۳۰ دقیقه ، ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش نیز تقریباً " همان اثرات مطلوب را خواهد داشت. در برنامه های ورزشی همراه با ورزش های هوازی باید برای ورزش های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. این حرکات موجب تقویت ساختمان اسکلتی - عضلانی شده و به میزان ۲ تا ۳ بار در هفته جهت افزایش استقامت عضلات و انعطاف پذیری بدن مطلوب می باشد . با داشتن عضلات قوی و کارایی خوب ، فشار بر قلب و عروق نیز کمتر خواهد شد . در ورزشهای قدرتی عضلات بزرگ بدن شامل عضلات جلو و پشت ران و ساق همچنین عضلات سینه ای ، شانه ای و زیر بغل و بازو بصورت آگاهانه و بمنظور افزایش قدرت آنها منقبض می شوند. افزایش تدریجی شدت فعالیتها و انجام نرمش و خصوصاً تمرینات کششی قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

فعالیت های هوازی:

فعالیت های بدنی هستند که توانائی عملکرد و تناسب قلبی عروقی را بهبود می بخشد و در صورتیکه حساب شده و تحت نظر پزشک باشد می توانند نشانه های بیماری قلبی را کم می کند. فعالیت های هوازی فعالیت های با شدت متوسط و مدت نسبتاً

طولانی هستند که گروه های عضلانی بزرگ را فعال می کنند و برای اجرای آن ها نیاز به مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن است، زیرا انرژی مورد نیاز برای این نوع فعالیت ها، عمدتاً از طریق سیستم هوازی تامین می شود. نمونه های فعالیت های هوازی شامل دویدن، طناب زدن، پیاده روی تند، شنا، دو آرام و دوچرخه سواری با سرعت کم و متوسط هستند.

شدت این گروه از فعالیت ها در حدی است که می توان آن ها را به مدت نسبتاً طولانی انجام داد و در عین حال سرعت ضربان قلب را به نحو بارزی افزایش داد. فعالیت های انجام شده در طول روز یا شیوه زندگی که شدت متوسطی دارند، مثل پیاده روی بجای رانندگی یا استفاده از ماشین و موتور، بالارفتن از پله ها بجای آسانسور و یا مقداری از راه را تا محل کار پیاده رفتن از نوع فعالیت های هوازی هستند و اگر از نظر تداوم فعالیت بیشتر از ۱۰ دقیقه باشند موجب اثرات مفید بر روی قلب و عروق و دیگر اعضاء بدن و در قالب فعالیتهای هوازی یا ائروبیک قلمداد می شوند. فعالیت های شدید تر مانند طناب زدن، دویدن یا دوچرخه سواری در سراسیبه به سمت بالا از نوع هوازی فعال هستند و برای تناسب قلبی عروقی و خصوصاً برای نوجوانان در سنین ۱۲ تا ۱۸ سال تأکید شده است و توصیه گردیده که در ۳ یا ۴ روز از هفته فعالیت بدنی شدید را در خلال یک ساعت فعالیت بدنی روزانه خود بگنجانند. اما توجه کنید که در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی نباید شدت فعالیت ها زیاد باشد.

فعالیت های غیر هوازی:

فعالیهایی هستند که جهت مصرف انرژی، اکسیژن دخیل نمی باشد. بدلیل عدم فرصت کافی برای تداخل اکسیژن در فرایند تولید انرژی، پس از انجام فعالیت بعلت واکنش انجام شده بدون حضور اکسیژن در محیط سلول و عضله، اسید لاکتیک تجمع پیدا می کند. این ماده موجب خستگی عضله و در صورت تجمع زیاد موجب درد می گردد. معمولاً در فعالیتهایی که احتیاج به سرعت عمل و واکنش سریع است این مسیر تولید انرژی بکار گرفته می شود. ورزشهایی مانند انواع پرتابه ها (مثل دیسک، نیزه، وزنه)، پرشها، کشتی و وزنه برداری که مشخصاً نیاز به قدرت عضله می باشد و به صورت لحظه ای یا حداکثر ۲ تا ۳ دقیقه ماکزیمم کارایی وجود دارد در گروه ورزشها یا فعالیتهای غیر هوازی تقسیم بندی می شوند که به مصرف اکسیژن وابسته نیستند.

ملاحظات کلی برای شروع ورزش یا فعالیت بدنی مناسب

- ۱- در زندگی شهری بعلت محدودیتهای موجود برای فعالیت و زندگی پرتحرک، سعی کنید از هر فرصتی برای فعالیت بدنی بیشتر خصوصاً همراه با کودکان و نوجوانان، در طول روز بهره برداری و استفاده کنید.
- ۲- سعی کنند حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنند.
- ۳- تمرین خود را بتدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۱۲-۸ هفته طول

بکشد تا بدن بتدریج به سازگاری به مدت دست یابند .

۴- اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنند، بیمار یا دانش آموز نباید زیاد احساس خستگی شود. در هنگام فعالیت باید بتوانند بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشند، صحبت کنند.

۵- لباس و کفش مناسب بپوشند. از لباسهای سبک و جاذب عرق (نخی یا کتان) که پوست بتواند براحتی تنفس کند استفاده کنند. در سرما از چند لایه لباس نازک بجای یک لباس کلفت استفاده کنند. که با فعالیت و گرم شدن بیشتر ، امکان در آوردن لایه های بیرونی آن را داشته باشد.

۶- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنند.

۷- اگر پیاده روی جزء تمرین است : دورتا دور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده روی کنند . پیاده روی در مسیر مستقیم باعث میشود از محل شروع ورزش دور شوند.

۸- از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنند. در ورزشهای طولانی مدت و بالای یک ساعت ، تحقیقات امکان آسیب به بدن را منتفی ندانسته اند.

۱۰- بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و حتی الامکان در ساعات اولیه بمنظور تداوم و تنظیم روزانه و استمرار انجام دهید.

۱۱- در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتماً " ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه پیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته ، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود نمایند. گرم کردن شامل شروع فعالیت بدنی به آرامی و با شدت کم می باشد که بتدریج عضلات و سیستم قلب و عروق خود را با افزایش شدت و تلاش بیشتر آماده نمایند این کار مانع از ایجاد بی نظمی کار کردی قلب (آریتمی) شده و خونرسانی بهتر بافتها ، عضلات را برای انجام کارهای با شدت بیشتر آماده می کند .

۱۲- در هنگام آلودگی هوا و در ساعات شلوغی و در مجاورت خیابان ها و و بزرگراهها باید از ورزش و فعالیت بدنی شدید اجتناب شود . چون در تحقیقات نشان داده شده است که در هنگام فعالیت بدنی شدید ، ریه ها و قلب تا ۵ برابر معمول ، افزایش کارایی داشته و مواد شیمیایی و مضر موجود در هوا را به داخل بدن و خون منتقل می نمایند. این امر خصوصاً " برای کودکان و نوجوانان که در مرحله رشد بوده و همچنین برای خانمهای باردار مضر است . بدین جهت یکی از هشدارهای مراجع ذی ربط در هنگام آلودگی هوا تعطیلی زنگ ورزش و یا اجتناب از فعالیت و حرکتهای غیر ضروری در محیط بیرون از منزل می باشد.

اثرات فعالیت بدنی

۱. **اثرات مثبت بر سیستم قلب و عروق** : فعالیت بدنی مناسب موجب تقویت عضلات ، انبساط یا افزایش قطر عروق و افزایش جریان خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی در اندامها و عضلات شده ، باعث کارایی بهتر فرد در انجام فعالیتها و افزایش ظرفیت عملکردی شخص می شود. به همین دلیل دارای اثرات پیشگیری کننده از سکنه قلبی و مغزی و باعث افزایش طول عمر افراد می شود

۲. **اثرات مثبت بر سیستم گوارشی**: شناخته شده ترین اثرات فعالیت بدنی مناسب و ورزش در سیستم گوارشی بدن، افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست مزمن است. انجام ورزش منظم باعث از سرطانهای کولورکتال در دو جنس می شود. چون فعالیت فیزیکی موجب می شود که حرکت مواد خورده شده در دستگاه گوارش تسهیل شده ، همین امر موجب می شود که جدار مخاطی قسمتهای انتهایی دستگاه گوارش (کولون و رکتوم) مدت زمان کمتری در معرض مواد باقیمانده از عملیات هضم که معمولاً دارای رادیکالهای آزاد فراوان و در طولانی مدت می توانند سرطان زا باشند ، قرار گیرند. این مواد در دراز مدت می توانند موجب تغییرات بدخیمی یا سرطانی شدن سلولهای دستگاه گوارش گردند. به همین دلیل است که در تعریف رژیم غذایی سالم وجود ۵ واحد میوه و سبزی را در این رژیم ضروری می دانند. چون میوه جات و سبزیها بعلت داشتن فیبر فراوان چون قابل جذب نمی باشد در مجرای گوارش ایجاد حجم کرده و از این طریق موجب حرکات بهتر دستگاه گوارش و تسهیل کننده عملیات دفع می باشند. ورزش و فعالیت بدنی هم از یبوست جلوگیری کرده و اثرات مفید آن در پیشگیری از سرطانهای دستگاه گوارش ثابت شده است.

۳. **اثرات مثبت بر روی دستگاه اسکلتی – عضلانی و تناسب بدن** : آرتروز، شایع ترین بیماری مفصلی در انسان است. چاقی عامل خطر مهمی برای آرتروز مفصل ران و زانو محسوب می شود. تحمل وزن اضافی مفاصل را فرسوده خواهد کرد. کاهش وزن ، فشار اضافی را از روی مفاصل ملتهب برداشته ، موجب تخفیف علائم آرتروز شامل درد هنگام حرکت ، خشکی صبحگاهی و احساس ضعف عضلانی و غیره می شود. فعالیت بدنی کافی و ورزش در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است. زمانی که بین میزان انرژی دریافتی از طریق خوردن غذا و انرژی مصرفی از طریق انجام فعالیتهای حیاتی بدن (شامل تنظیم کردن دمای بدن و یا حرکات غیر ارادی دستگاه گوارش، قلب و عروق ، غیره) و ورزش و فعالیتهای ارادی متعادل نباشد شخص لاغر یا چاق می شود. با فعالیت بدنی منظم از انباشت انرژی بصورت چربی در بدن جلوگیری می شود. از طرفی با افزایش توده عضلانی ، میزان متابولیسم پایه در بدن افزایش یافته و این امر موجب جلوگیری از افزایش وزن و باعث تناسب اندام می شود.

۴. **اثرات مثبت در حالات روحی - روانی :** مطالعات زیادی نشان داده‌اند که علائم افسردگی و اضطرابی با فعالیت بدنی منظم کاهش می‌یابند. به همین سبب است که در ورزشهایی مانند پیاده روی سریع ، یوگا و ورزشهای رزمی و کوهنوردی افراد عملاً " کاهش استرس و بار عصبی را در خود احساس و تجربه می‌کنند. در ورزش و فعالیت بدنی منظم شخص آگاهانه و از روی میل و رغبت استرس را بر بدن تحمیل می‌کند . متعاقب آن نیز با افزایش تونیسیتیه واگ (پاراسمپاتیکی) اثرات ضد سمپاتیکی آن عارض شده و در دراز مدت موجب غلبه سیستم پاراسمپاتیکی در بدن و موجب نوعی آرامش پایدار و معمول در شخص می‌کند . همچنین تحقیقات نشان داده است فعالیت بدنی منظم و ورزش موجب بهبود اختلالات خواب و تسهیل در خواب رفتن و همچنین موجبات خواب آرامش بخش را فراهم می‌آورد.

۵. به تأخیر انداختن پدیده **سالمندی** یا پیر شدن : با افزایش سن، مصرف انرژی پایه کاهش می‌یابد. این مسئله به دلیل از دست دادن توده عضلانی بدن و افزایش بافت چربی است . این تغییرات در ترکیب بدن را می‌توان با ورزش کاهش داد. ورزش توده عضلانی بدن را حفظ می‌کند و مصرف انرژی پایه را افزایش می‌دهد. همچنین از بیوست و بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند که به آن اشاره شد و بدین ترتیب پدیده سالمندی را به تأخیر می‌اندازد .

فواید فعالیت بدنی مناسب و ورزش

۱. بعلت شادی و نشاط کسب شده متعاقب فعالیت بدنی مناسب و ورزش ، سبک زندگی پر تحرک و ورزش را در سالهای آتی بعنوان یک رفتار و جزء ضروری از زندگی روزمره در کودکان و نوجوانان باعث می‌شود.
۲. با کاستن عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی - عروقی مانند فشارخون ، افزایش قند و چربی خون ، از عوامل مهم پیشگیری کننده ابتلاء به سکته های قلبی و مغزی در آینده بوده و از مرگ زودرس جلوگیری می‌کند.
۳. ظرفیت عملکردی افراد را به مقدار قابل توجهی افزایش داده باعث نوعی اعتماد بنفس ، استقلال عمل بیشتر در زندگی و حفظ عزت نفس افراد خصوصاً " در زمان سالمندی می‌شود.
۴. بعلت افزایش قدرت سیستم ایمنی و اثرات مفید روانی موجب کاهش علایم بیماریها و نوعی احساس رضایتبخش و مطلوب از زندگی در افراد ایجاد می‌کند. معمولاً " دانش آموزانی که دارای فعالیت بیشتر و هیكل متناسبی دارند از خلق و خوی بالاتری نسبت به هم کلاسیهای خود برخوردارند.
۵. با افزایش مصرف انرژی موجب کنترل وزن و تناسب اندام می‌شود .
۶. باعث استحکام استخوانها و از ابتلاء به بیماری پوکی استخوان (استئوپوروز) در سالهای آتی و خصوصاً " در دختران

دانش آموز و خانمها در سنین میانسالی و سالمندی جلوگیری می کند

۷. بعلت حساس شدن سلولهای بدن به اثرات انسولین ضمن پیشگیری از ابتلاء به بیماری قند (دیابت نوع ۲) ، در بیماران دیابتی باعث کنترل بهتر میزان قند خون آنها می شود . همچنین میزان احتیاج به انسولین و مقدار داروهای ضد قند خوراکی را کمتر می کند .
 ۸. -با اثر مثبت بر روی میزان چربی خون ، موجب کاهش چربی خون مضر (تری گلیسرید و تاحدی LDL) و افزایش چربی خون مفید (HDL) شده و از این طریق هم به سلامت قلب و عروق کمک می کند .
 ۹. باعث پیشگیری در ابتلاء به اضطراب و افسردگی و ایجاد نوعی احساس آرامش و خوب بودن در فرد نموده ، کیفیت زندگی افراد را بهبود می بخشد.
 ۱۰. بعلت جلوگیری از یبوست ، دارای اثرات مثبت و ثابت شده در پیشگیری از ابتلاء به سرطان دستگاه گوارش در هر دو جنس دارد. همچنین از ابتلاء به سرطان سینه و رحم در خانمها پیشگیری می کند.
- در دسترس ترین ، راحت ترین، ارزان ترین و کم عارضه ترین راه برای فعالیت بدنی مؤثر پیاده روی است.

میزان مطلوب فعالیت بدنی توصیه شده از نظر مقدار مصرف انرژی

دانشمندان میزان فعالیت بدنی مطلوب افراد در طول هفته را بصورت یک هرم در نظر می گیرند که در قاعده هرم که بیشترین میزان صرف وقت در طول روز یا هفته را شامل می شود به انجام کارهای روزمره با تشویق و التزام به فعالیت بدنی بیشتر اختصاص دارد . بطوریکه توصیه می شود برای تغییر مکان به طبقات بجای استفاده کردن از پله برقی یا آسانسور از پله استفاده شود . ویا درصورت امکان از دوچرخه برای رفت و آمد استفاده شده و پیاده روی روزانه ، فعالیتهای باغبانی برای کسانی که در منزل باغچه دارند ، شستن ماشین و بعبارتی هرچه در طول روز های هفته فعالیت بدنی بیشتر باشد به همان نسبت امکان برخورداری از سلامت بیشتر می شود . در یک سطح بالاتر از هرم ، فعالیتهای ورزشی و برنامه ریزی شده هوازی است که موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس می شود بطوریکه میزان ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع به میزان ۵ تا ۷ بار در هفته را شامل می شود . با توجه به فرصت و امکان کمتر ۳۰ دقیقه پشت سر هم ورزش یا پیاده روی سریع همچنان که قبلاً" اشاره شد ، سه دوره ۱۰ دقیقه ای هم در طول روز موجب اثرات مفید آن بر سیستم قلب و عروق اعمال خواهد شد که در اصطلاح به اینگونه فعالیت هایی که موجب افزایش ضربان قلب همراه با افزایش تعداد تنفس بمنظور کسب اکسیژن بیشتر و شدت فعالیت متوسط است فعالیت و یا ورزش ایروبیکی می نامند . در سطح سوم هرم فعالیتی ورزشهای تفریحی است که در آنها کشش عضلات و همچنین میزان قدرت و استقامت عضلات بدن در آنها باید تأمین و یا بکار گرفته شود تا بدن همواره سلامتی

و شادابی خویش را حفظ کند. همانطور که می دانید در حالت طبیعی و معمول عضلات دارای یک نوع فشار و انقباض ذاتی بنام تونیسیتیه هستند. در صورتیکه عضله تحت کشش قرار نگیرد تونیسیتیه موجود در عضلات موجب کوتاه شدن تدریجی عضلات و در اصطلاح عمومی و عوام موجب خشک شدن عضلات و مفاصل می شوند. لذا یک رفتار بهداشتی جهت حفظ کارایی عضلات انجام حداقل دو بار کشش عضلات در آخرین حد حرکت مفاصل می باشد. در خصوص کشش عضله به میزان ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در آخرین حد محور حرکتی مفصل، موجب کار کرد بهتر عضله و حرکت مفاصل در محدوده حرکتی آنها می باشد. برای تقویت عضلات، میزان بار مناسب وارد بر یک عضله به نسبت توانمندی عضله مقداری است که شخص بتواند ۸ تا ۱۲ مرتبه آن بار یا وزنه را در تمام طول محور حرکتی مفصلی که آن عضله مربوط به آن است را جابجا یا تکرار کند. با تداوم این کار یعنی تا ۱۲ بار انقباض عضله پشت سرهم بتدریج عضله قوی شده طوری که ظاهراً "سبک بنظر می رسد در این مرحله به بعد میزان بار یا سنگینی وزنه را به میزان ۱۰ درصد بیشتر می کنند. بدین ترتیب به مرور عضله قوی و قوی تر می شود. و بالاخره در قله یا نوک هرم فعالیتی که منظور کمترین زمان صرف شده در طول هفته برای انواع فعالیت‌های این گروه است، کم تحرکی یا فعالیت‌هایی مانند دیدن تلویزیون، کار با کامپیوتر و تفریحات کامپیوتری و یا سرگرمی‌های بدون فعالیت بدنی مانند شطرنج و غیره می باشد. اینگونه فعالیتها باید در کمترین مقدار و بطور مثال حداکثر دو ساعت در روز باشد.

ارتباط تغذیه و فعالیت بدنی

همان طور که می دانید انرژی و کار را معادل یکدیگر در نظر می گیرند و واحد آنها ژول یا کالری می باشد عبارتی هرچقدر انسان کار بیشتری انجام دهد در حقیقت انرژی بیشتری مصرف خواهد نمود. مواد غذایی همان ملکول های دارای انرژی شیمیایی هستند که پس از خوردن در دستگاه گوارش هضم شده و به صورت قند و چربی و مولکولهای قابل جذب از روده وارد خون می شوند. خون وظیفه حمل و نقل مواد غذایی و اکسیژن را به ترتیب از روده ها و ریه ها به سلولهای ماهیچه ای که قادر به کوتاه و بلند شدن و در نتیجه حرکت دادن استخوانها و بدن هستند را بر عهده دارد. چون سلولهای عضلانی کشیده و به شکل یک رشته می باشند به آن فیبر عضلانی می گویند. از مجموع فیبرهای عضلانی در یک دسته، عضله یا ماهیچه اسکلتی پدید می آید. هرچه میزان فعالیت سلولهای عضلانی بیشتر باشد سلول باید انرژی بیشتری بسوزاند عبارتی اگر فشار وارده بر عضلات زیاد باشد مانند هنگامی که شخص مجبور است یک بار سنگینی را بلند کند و یا اینکه بار سنگین نبوده ولی مداومت بر حرکت لازم است (مثل شیشه یا دیوار پاک کردن یا ماشین شستن که عضلات شانه، بازو و ساعدها مرتباً فعالیت می کنند) در نتیجه انرژی مصرف شده، همزمان با سوختن این مواد در سلولها، گرما نیز آزاد می شود. در نتیجه با فعالیت عضلانی بدن گرم می شود و برای اینکه گرمای اضافی از بدن دفع شود عروق قسمتهای سطحی بدن گشاد شده و صورت بر

افروخته یا سرخ می گردد. معمولاً" در افرادی که دارای پوست سفید می باشند این پدیده به راحتی قابل رؤیت می باشد. همچنین از طریق تعریق نیز گرمای اضافی از بدن خارج می شود. در خصوص تناسب اندام و چاقی و لاغری ، اگر میزان دریافت انرژی توسط مواد غذایی بیشتر از سوختن انرژی توسط فعالیت بدنی یا متابولیسم و کارکرد بدن باشد ، اضافه انرژی جذب شده در بدن بصورت مولکولهای چربی در زیر پوست و در دیگر قسمتهای بدن بصورت بافت چربی تجمع پیدا می کند و باعث چاقی می شود. و اگر این تعادل برعکس شود یعنی از طریق رژیم و کم خوری باعث کاهش منبع دریافتی انرژی و با انجام فعالیت بدنی زیاد باعث مصرف انرژی بیشتر از میزان انرژی دریافتی باشیم بدن مجبور به استفاده از ذخایر انرژی خود یعنی کاهش حجم چربی بدن و در نتیجه کاهش وزن و تناسب اندام خواهیم شد. حال ببینیم نقش دستگاه قلب و عروق هنگام فعالیت بدنی چگونه است .

فعالیت بدنی در بالغین و افراد سالمند

فعالیت بدنی منظم باعث افزایش کارایی افراد سالمند و سبب افزایش سطح کیفیت زندگی آنها میشود . بطور معمول برای حفظ سلامتی افراد بالغ یا سالمند میزان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در ۵ روز از ایام هفته توصیه می شود. بسیاری از بیماریهای غیرواگیر شایع در سالمندان با شرکت آنها در فعالیت فیزیکی منظم ، بهبود یافته و اثرات مثبت آن در آنها ظاهر خواهد شد. بیماری های قلبی عروقی، آرتروز، پوکی استخوان و فشار خون بالا ،یبوست ، ابتلاء به بعضی سرطانها از جمله این بیماری ها هستند. نکته مهم این است که فعالیت بدنی در زمانهای دورتر و ایام سالمندی نیز اثرات مفید خود را نشان می دهد. ضمن اینکه در افراد سالمندی که به طور منظم مبادرت به فعالیت بدنی می کنند ، افزایش توانایی در زمینه های تعادل، قدرت، هماهنگی و کنترل عضلات، انعطاف پذیری جسمانی و استقامت در فعالیت های عضلانی رخ می دهد.

متعاقب افزایش این تواناییها احتمال افتادن و سقوط افراد پیر که مهمترین عامل ناتوانی و معلولیت در افراد پیر است با انجام فعالیت فیزیکی منظم کاهش می یابد. فعالیت فیزیکی همچنین باعث افزایش سلامت روانی و اعمال شناختی افراد پیر شده و اثرات مفیدی در کنترل اختلالات افسردگی و اضطراب و الگوی خواب آنها دارد . شیوه زندگی فعال در افراد پیر ،ایجاد کننده موقعیتهایی برای تشکیل دوستیهای جدید،حفظ ارتباطات اجتماعی و تعامل با دیگر افراد در سنین مختلف می شود. با وجود این همه اثرات مفید که بر فعالیت فیزیکی مترتب است کاهش میزان شرکت در فعالیت های فیزیکی درافراد سالمند (در ارتباط با افزایش سن) یک شیوع جهانی دارد و وظیفه حکومتها ، برای ایجاد بستر مناسب جهت افزایش فعالیت بدنی این قشر از افراد جامعه را دو چندان میکند.

فعالیت بدنی در زنان

زنان در حالی که نیمی از جمعیت جوامع را تشکیل داده افزون بر مشکلات مطرح شده فوق با مشکلات عدیده دیگری روبرو هستند که آنها را از داشتن فعالیت فیزیکی مناسب محروم می نمایند. زنان عموماً "مسئولیت کارهای خانه و مراقبت از دیگر اعضاء خانواده را بعهده داشته ، احساس مسئولیت پذیری و تعهد آنها موجب می شود کمتر برای ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب وقت پیدا کنند. علاوه بر محدودیت های فوق ملاحظات فرهنگی و تربیت خانوادگی در مورد زنان و شرکت آنها در فعالیتهای ورزشی نیز یکی از مهمترین عوامل در شیوع کم تحرکی نزد زنان می باشد . مشکلات مالی و امنیت نیز از جمله مسایلی است که در اسناد سازمان جهانی بهداشت بعنوان عوامل مسبب کم تحرکی در زنان اشاره شده است . در دنیا علیرغم اثرات مفید اثبات شده فعالیت بدنی مطلوب در پیشگیری از سرطانهای مرتبط با ایشان و خصوصاً "استئوپروز میزان کم تحرکی نزد زنان از شیوع بیشتری برخوردار است . در ایران نیز میزان فعالیت بدنی زنان و دختران بعلت مسایل فرهنگی و شرایط اجتماعی از لحاظ دسترسی به مکانهای ورزشی ، فضاهای مناسب و غیره از وضعیت نامطلوبی برخوردار است .

بیماری هایی که زنان بعلت نداشتن فعالیت فیزیکی کافی از آن رنج می برند عبارتند از:

۱- بیماری های قلبی عروقی: حدود ۱/۳ از مرگ و میرهای زنان در سراسر دنیا و ۱/۲ از علل مرگ در زنان بالای ۵۰ سال در

کشورهای توسعه یافته را موجب می شود

۲- بیماری دیابت: حدود ۷۰ میلیون زن در جهان به آن مبتلا بوده و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ به دو برابر این تعداد

افزایش پیدا کند.

۳- پوکی استخوان (استئوپوروز): در این بیماری استخوانها پوک و مستعد شکستن می شوند و در زنان یائسه شیوع زیادی

دارد.

۴- سرطان پستان: شایعترین سرطان شناخته شده در بین زنان می باشد.

فعالیت بدنی همچنین باعث افزایش سلامت روانی افراد از طریق کاهش استرس ، اضطراب و افسردگی می باشد. خصوصاً در

مورد افسردگی که نشان داده شده میزان ابتلای زنان به این بیماری در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه تقریباً دو

برابر مردان می باشد . علاوه بر این فعالیت بدنی نقش مهمی در شکل گیری اعتماد بنفس و عزت نفس زنان داشته، وسیله با

ارزشی جهت اتحاد و انسجام جمعیت زنان در جامعه می شود.

زن ایرانی با احساس مسئولیت نسبت به همسر و فرزندان و تأمین محیط امن و آرامش در محیط خانواده کانون وحدت این

مهمترین واحد اجتماعی است . خصوصاً زنان شاغل در محیط خارج از خانه علاوه بر وظیفه سنگین مادری و همسر داری ،

متحمل استرسهای ناشی از محیط کار نیز می باشند. پرداختن به ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب، باید جزء لاینفک زندگی

بانوان ایرانی باشد. تحقیقات مختلف اثرات مثبت ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب را در کاهش فشارخون، چربی خون، زیادی قند خون (بیماری دیابت)، کنترل وزن و چاقی، کاهش فشارهای عصبی و ایجاد آرامش و غیره به اثبات رسانده اند. سیاستگذاران و مدیران همه بخشها باید برای افزایش کارایی مجموعه های تحت امر خود به امر ورزش و خصوصا" با تأکید بیشتر بر ورزش زنان، اعمال مدیریت نموده تا موجبات تحقق این شعار "شادابی زنان، شادکامی خانواده، نشاط اجتماعی" فراهم آید.

در حال حاضر در کشورهای توسعه یافته با برنامه ریزی صحیح در جهت آموزش و اصلاح نگرش مردم نسبت به شیوه زندگی سالم و فعالیت فیزیکی بیشتر، تلاش زیادی در حال انجام است. همچنین از طریق سیاستگذاری و هماهنگی مدیران و عوامل اجرایی برای تبیین عوامل اجتماعی تأثیر گذار بر سلامت و مداخلات لازم مانند ایجاد مکانهای ورزشی و دادن تسهیلات لازم، ایجاد فضاهای سبز و پارکها بعنوان محیطهای مناسب برای ورزش، جلوگیری از آلودگی هوا و محیط زیست، ایجاد پیاده رویهای همسطح و مناسب برای پیاده روی راحت تر و ایمن، ایجاد مسیرهای ویژه جهت دوچرخه سواری و تشویق به فعالیت فیزیکی بیشتر و غیره... تا حد زیادی نسبت به کشورهای در حال توسعه و فقیر نسبت به این معضل جهانی یعنی کم تحرکی و شیوع بیماریهای غیر واگیر موفق تر عمل نموده اند. لذا ضمن تأکید مجدد بر مسئولیت همه ما برای حفظ سلامت خود و جامعه از طریق داشتن زندگی همراه با فعالیت بدنی بیشتر و تشویق و ترویج آن در جامعه، نکات زیر قابل طرح است:

۱- پیاده روی در سطح صاف راحت ترین، در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت فیزیکی برای جلب سلامتی می باشد. به هر بهانه ای زمینه را برای پرداختن به این کار (مانند رفتن به خرید، رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی، پیاده شدن یکی دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد و غیره) را برای خود فراهم آورید.

۲- یک شخص بزرگسال سالم بمنظور برخورداری از فواید فعالیت فیزیکی مؤثر باید بطور متوسط ۱۰۰۰۰ قدم در طول یک شبانه روز بردارد بمنظور پایش این مقدار یا ارزیابی میزان قدمهای پیموده شده توسط فرد وسیله ای بنام پدومتر یا قدم شمار (که از نظر اندازه و وزن تقریباً نصف تا یک سوم یک موبایل معمولی بوده و بر روی کمر در بالای یکی از اندامهای تحتانی قرار می گیرد) می تواند بسیار کمک کننده باشد.

۳- از آن جهت که شرکت در فعالیتهای گروهی و دسته جمعی معمولاً یکی از عوامل تثبیت و پایداری در کسب عادات و رفتارهای اجتماعی می باشد. لذا شرکت در فعالیتهای ورزشی گروهی در پارکها و یا برنامه های فدراسیون ورزشهای همگانی می تواند در انجام فعالیت بدنی بیشتر کمک کننده باشد.

۴- در صورت عدم امکان شرکت در فعالیتهای گروهی، سی دی های آموزشی ورزش های ایروبیک تأیید شده نیز می تواند وسیله خوبی برای آموزش و القاء نگرش مثبت (با دیدن چهره های خندان و احساس شادی و نشاط در ورزشکاران) نسبت به انجام فعالیت بدنی بیشتر و ورزش باشد.

۵- در طول شبانه روز سعی کنید حداقل دو بار در حد امکان مفاصل خود را در تمام طول دامنه حرکتی آنها به حرکت در آورید. بدینوسیله با کشش ملایم عضلات هر بخش، با تسهیل جریان خون در مویرگها (در طول روز بعلت عدم احتیاج به انقباض عضله در زوایای خاصی از دامنه حرکتی مفصل، مویرگهای مربوطه بعضاً" در حالت کولاپس موقتی و یا عدم خونگیری نسبی بوده با کشش ملایم فعال می شوند) اکسیژن و مواد غذایی بیشتر به قسمت‌های مختلف عضله رسانده شده، بدین گونه احساس نشاط و شادابی خواهید کرد

۶- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی است که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می سازد. کفش بهتر است حداقل ۳ سانتیمتر پاشنه داشته باشد. کفشهای ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً" نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و سفت در خارج می باشند بهترین گزینه می باشند.

۷- طبق توصیه کارشناسان برای دانش آموزان و نوجوانان ۶ تا ۱۸ سال روزانه ۶۰ دقیقه و برای بالغین بالاتر از ۱۸ سال جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریها لازم است که حداقل فعالیت بدنی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه در روز و ۵ تا ۷ روز از هفته با شدت متوسط انجام شود. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش نیز، اثرات مفید خود را دارا می باشد. ورزش با شدت متوسط " فعالیت است که در طول آن ضربان قلب و تنفس افزایش می یابد ولی نفسها به شماره نیفتاده، عبارتی شخص می تواند در طول ورزش بدون کم آوردن نفس صحبت کند" تعریف می شود.

۸- همیشه در ابتدای پیاده روی یا ورزش (۵ دقیقه اول) اصطلاحاً" بدن را گرم کنید. یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن بدست آورند. همچنین ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از اتمام ورزش نیز باید از شدت و سرعت ورزش کاست تا دستگاه های بدن برای دفع مواد زاید تولید شده در عضلات فرصت کافی داشته باشند بدین طریق ورزش باعث شادابی، و از دردهای عضلانی پس از ورزش پیشگیری می شود.

۹- ورزشهایی که عضله برای غلبه بر یک مقاومت (مثل ترا باند یا کش) و یا نیروی وزن یک شی (دمبل یا هارتل) باید منقبض شود را ورزش مقاومتی یا تقویتی و در صورت تکرار انقباضات ورزشهای استقامتی، نامیده می شوند. مطالعات نشان داده اند که ورزشهای مقاومتی و استقامتی برای حفظ قدرت عضله و عدم خستگی پذیری در فعالیتهای تکراری ضروری است. دو بار در هفته حداقل با فاصله ۴۸ ساعت بهتر است انجام گردد. برای حفظ تندرستی و کسب سلامتی حداقل ۱۰ حرکت برای ماهیچه های بزرگ بدن مانند انقباض عضلات سینه، شانه و بازو، ساعد، پشت و جلوی ران و ساق پا حداقل دو بار در هفته کافی است. (طبق هرم فعالیت بدنی). میزان مطلوب بار یا فشاری که برای یک عضله در نظر گرفته می شود عبارت از مقاومتی

است که عضله بتواند بصورت پشت سر هم ۸ تا ۱۲ مرتبه، مفصل مرتبط به آن عضله را در حد کامل دامنه حرکتی جابجا کند تا به مرحله خستگی برسد .

۱۰- برای بیماران قلبی علامت دار مقدار ورزش توصیه شده باید توسط پزشک متخصص و آگاه تجویز شود.

باتوجه به توصیه های بالا خودتان را ارزیابی کنید. سبک زندگی خود را از منظر میزان فعالیت بدنی و ورزش چگونه ارزیابی می کنید؟ در صورت داشتن تحرک بدنی کافی و بیشتر از موارد ذکر شده و رعایت اجتناب از دیگر عوامل خطر ساز مانند اجتناب از مصرف دخانیات خصوصاً "قلیان که ضرر آن بیشتر از سیگار است و همچنین اجتناب از غذاهای پرچرب و فست فود شما مطمئناً تا حد زیادی از بیماریهای غیر واگیر در امان خواهید بود. در صورتیکه میزان تحرک بدنی ایرانیان کمتر از موارد فوق باشد حتماً "فعالیت فیزیکی مناسب و مؤثر را باید در اولین اولویت کارهای خود قرار دهند . جامعه سالم ، وبا نشاط موجب شکوفایی استعدادها و بالندگی اجتماع بوده ، بکوشیم با دوری از کم تحرکی و ترویج فعالیت بدنی بیشتر در جامعه موجبات سرفرازی ایران عزیز را با داشتن ملتی سالم و توانمند فراهم آوریم .

فعالیت بدنی در نوجوانان و دانش آموزان

برای اینکه اطمینان از سلامت و رشد بچه ها در سنین مدرسه حاصل شود لازم است نوجوانان در سنین مدرسه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. این مقدار ورزش اثرات مهمی در سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی افراد جوان دارد.

تمرین مناسب فعالیت بدنی در افراد نو جوان به موارد زیر کمک می کند:

- تکامل بهتر و سلامتی دستگاه ماهیچه ای-اسکلتی (استخوانها ، مفاصل ، ماهیچه ها)
- سلامت دستگاه قلبی عروقی (قلب و ریه ها)
- سلامتی سیستم عصبی ماهیچه ای مانند هماهنگی و کنترل بهتر حرکات
- کنترل و نگهداری وزن مناسب و متعادل

فعالیت بدنی همچنین دارای اثرات مفید روانی در افراد نوجوان بصورت افزایش کنترل بر خود و غلبه بر اضطراب و افسردگی می باشد. همچنین شرکت در فعالیتهای ورزشی کمک می کند دانش آموز موقعیتهایی را برای ابراز وجود ،افزایش اعتماد بنفس ، ایجاد تعاملات اجتماعی و همدلی با دیگر افراد جامعه را پیدا کنند. همچنین افراد دارای فعالیت بدنی مطلوب ، در کسب عادات مفید بهداشتی و اجتناب از رفتار سوء (مانند سیگار کشیدن ، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر) موفق تر بوده ، در انجام تکالیف مدرسه و فعالیتهای علمی هم از تواناییهای بیشتری برخوردار می باشند

مباحث تخصصی و رژیم درمانی

کلیات تنظیم رژیمهای غذایی:

تغذیه، عاملی مهم و اساسی در حفظ و ارتقاء سلامت و کنترل و درمان بیماریها می باشد. هر فرد، باتوجه به عواملی همچون جنسیت، سن، وزن، قد، وضعیت فیزیولوژیک و ابتلا به بیماریهای مختلف با شدت و مدت متفاوت، به رژیم غذایی خاصی نیازمند است. از این رو، تنظیم رژیمهای غذایی انفرادی برای هر شخص، به ویژه بیماران، از اهمیت به سزایی برخوردار خواهد بود. ممکن است برخی افراد و خصوصاً مبتلایان به بیماریها، با محدودیتهایی رژیمی مواجه باشند، با این حال باید به خاطر داشت که نخستین و مهمترین هدف از رژیم درمانی، تأمین نیازهای اساسی تغذیه‌ای افراد است و این موضوع باید همواره مورد توجه کارشناسان تغذیه قرار گیرد.

جهت تنظیم رژیمهای غذایی انفرادی، باید به تعادل و تناسب از همه گروههای غذایی بهره گرفت و بدین منظور، از فهرست جانشینی مواد غذایی استفاده می شود. براساس فهرست جانشینی، مواد غذایی به شش گروه اصلی شامل گروه نان و غلات و مواد نشاسته‌ای، گروه گوشتها، گروه شیر و لبنیات، گروه میوه‌ها، گروه سبزیها و گروه چربی‌ها تقسیم می شوند. در ادامه، به شرح گروههای یادشده، واحدها و جانشین‌های هر گروه خواهیم پرداخت.

گروههای مواد غذایی

۱- گروه نان و غلات و مواد نشاسته‌ای:

این گروه شامل انواع نانها، برنج، ماکارونی، حبوبات (مانند نخود، لوبیا، عدس، ماش، ...) و سبزیهای نشاسته‌ای (مانند سیب زمینی، کدو حلوايي، چغندر، نخودفرنگی، ذرت، باقلا، ...) و انواع محصولات آردی مانند بیسکوئیت و شیرینی است. یک واحد از گروه غلات و مواد نشاسته‌ای شامل هر یک از موارد زیر است و می توان آنها را به جای یکدیگر مورد استفاده قرار داد:

- ✓ یک برش 10×10 سانتی متری (به اندازه یک کف دست) نان سنگگ (به وزن تقریبی ۳۰ گرم)
- ✓ یک برش 7×7 سانتی متری نان بربری (به وزن تقریبی ۳۰ گرم)
- ✓ سه برش 10×10 سانتی متری نان لواش (به وزن تقریبی ۳۰ گرم)
- ✓ یک برش نان فانتزی (به وزن تقریبی ۳۰ گرم)
- ✓ یک کفگیر متوسط (معادل چهار قاشق غذاخوری) برنج پخته

- ✓ یک کفگیر متوسط ماکارونی پخته
 - ✓ یک کاسه کوچک (نصف لیوان) انواع حبوبات پخته
 - ✓ یک عدد سیب زمینی متوسط پخته
 - ✓ یک عدد چغندر متوسط پخته
 - ✓ یک کاسه کوچک (نصف لیوان) ذرت، نخودفرنگی یا باقلای پخته
 - ✓ دو عدد بیسکوئیت دیجستيو (ساقه طلايي)
 - ✓ سه عدد بیسکوئیت پتی بور ساده
- هر واحد از گروه غلات و مواد نشاسته‌ای حاوی حدوداً ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین و ۸۰ کیلوکالری انرژی است.

۲- گروه گوشتها:

این گروه شامل انواع گوشت‌های قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر و فراورده‌های گوشتی (مانند سوسیس، کالباس و همبرگر) است.

یک واحد از گروه گوشتها شامل هر یک از موارد زیر است و می توان آنها را به جای یکدیگر مورد استفاده قرار داد.

- ✓ ۳۰ گرم گوشت قرمز؛ گوسفند یا گوساله (حدوداً" به اندازه یک قوطی کبریت)
- ✓ ۳۰ گرم گوشت مرغ (حدوداً" به اندازه یک قوطی کبریت)؛ مثلاً یک طرف سینه مرغ معادل ۴ واحد، یک عدد ران مرغ معادل سه واحد، و یک عدد ساق مرغ معادل ۲ واحد گوشت است.
- ✓ ۳۰ گرم گوشت ماهی
- ✓ ۳۰ گرم پنیر
- ✓ یک عدد تخم مرغ کامل
- ✓ دو تا سه عدد سفیده تخم مرغ
- ✓ ۳۰ گرم سوسیس یا کالباس

گوشتها به سه گروه شامل گوشت‌های کم چرب، گوشت‌های با چربی متوسط و گوشت‌های پرچرب تقسیم می‌شوند.

- هر واحد گوشت کم چرب مانند گوشت قرمز کاملاً" لخم، مرغ و ماهی بدون پوست و پنیر کم چرب، حاوی ۷ گرم پروتئین، سه گرم چربی و ۵۵ کیلوکالری انرژی است.

- هر واحد گوشت با چربی متوسط مانند گوشت قرمز با اندکی چربی، مرغ و ماهی با پوست، تخم مرغ و پنیر با چربی متوسط، حاوی ۷ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۷۵ کیلوکالری انرژی است.
- هر واحد گوشت پرچرب مانند گوشت قرمز همراه با چربی، ماهی‌های چرب، سوسیس و کالباس و پنیر پرچرب، حاوی ۷ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی و ۱۰۰ کیلوکالری انرژی است.

۳- گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر و ماست می‌باشد. توجه داشته باشید که پنیر جزو گروه گوشتها و کره و خامه جزو گروه چربی‌ها هستند.

یک واحد از گروه شیر و لبنیات شامل هر یک از موارد زیر است و می‌توان آنها را به جای یکدیگر مورد استفاده قرار داد:

- ✓ یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) شیر
- ✓ یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) ماست
- ✓ دو تا سه لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) دوغ

شیر و ماست به سه گروه کم چرب، با چربی متوسط و پرچرب تقسیم می‌شوند.

- هر واحد شیر یا ماست کم چرب (مانند شیر و ماست ۱/۵٪ چربی) حاوی ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۳ گرم چربی و ۹۰ کیلوکالری انرژی است.
- هر واحد شیر یا ماست با چربی متوسط (مانند شیر و ماست ۲/۵٪ چربی) حاوی ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۱۲۰ کیلوکالری انرژی است.
- هر واحد شیر یا ماست پرچرب (مانند شیر و ماست ۵-۳٪ چربی) حاوی ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی و ۱۵۰ کیلوکالری انرژی است.

۴- گروه میوه‌ها:

این گروه شامل تمامی انواع میوه‌های تازه، آبمیوه‌های طبیعی و میوه‌های خشک شده می‌باشد.

یک واحد از گروه میوه‌ها شامل هر یک از موارد زیر است و می‌توان آنها را به جای یکدیگر مورد استفاده قرار داد:

- ✓ یک عدد سیب قرمز یا زرد متوسط (حدوداً" به وزن ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم)
- ✓ یک عدد پرتقال متوسط

- ✓ یک عدد موز متوسط
- ✓ یک عدد لیموشیرین متوسط
- ✓ دو عدد نارنگی متوسط
- ✓ دو عدد کیوی متوسط
- ✓ سه عدد زردآلوی متوسط
- ✓ ۴-۵ عدد انجیر متوسط
- ✓ یک قاچ هندوانه، خربزه یا طالبی (به اندازه یک عدد سیب متوسط)
- ✓ دو عدد شلیل متوسط
- ✓ ۱۰ عدد گیلان متوسط
- ✓ یک عدد خوشه انگور (به اندازه یک عدد سیب متوسط)
- ✓ سه عدد خرما متوسط
- ✓ نصف لیوان (حدوداً ۱۰۰ میلی لیتر) آبمیوه طبیعی
- ✓ یک چهارم لیوان (حدوداً ۵۰ گرم) میوه خشک

هر واحد از گروه میوه‌ها حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی است.

۵- گروه سبزیها:

این گروه شامل همه انواع سبزیها، اعم از برگ‌ی و غیربرگی است. سبزیهای برگ‌ی مانند انواع سبزی خوردن، کاهو، خیار، فلفل سبز، پیازچه، تربچه، قارچ و امثالهم بدون کالری محسوب می‌شوند. یک واحد از سبزیهای غیربرگی اما شامل هر یک از موارد زیر است و می‌توان آنها را به جای یکدیگر مورد استفاده قرار داد.

- ✓ یک عدد گوجه فرنگی متوسط
- ✓ یک عدد بادنجان متوسط
- ✓ یک عدد هویج متوسط
- ✓ یک عدد کدوخورشی متوسط

هر واحد از سبزیهای غیربرگی حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است. با این وجود، سبزیهای غیربرگی نیز به واسطه داشتن مقادیر زیاد فیبر و حرکت سریع در دستگاه گوارش که عدم امکان جذب مواد مغذی را سبب می‌شود، معمولاً "به مانند سبزیهای برگی بدون کالری محسوب می‌شوند."

۶- گروه چربی‌ها:

این گروه شامل تمامی انواع چربی‌ها و روغن‌ها (گیاهی و جانوری)، کره، خامه، مارگارین، مایونز و دانه‌های روغنی مانند بادام، تخمه، فندق، گردو، بادام زمینی و زیتون است.

یک واحد از گروه چربی‌ها شامل هر یک از موارد زیر است و می‌توان آنها را به جای یکدیگر مورد استفاده قرار داد:

✓ یک قاشق مرباخوری انواع روغن (۵گرم)

✓ یک قاشق مرباخوری کره (۵گرم)

✓ یک قاشق مرباخوری مایونز (۵گرم)

✓ یک قاشق غذاخوری خامه (۱۵گرم)

✓ ۶-۵ عدد بادام، بادام زمینی، بادام هندی یا فندق

✓ ۲-۱ عدد گردو

✓ ۸-۷ عدد زیتون

یک واحد از این گروه حاوی ۵ گرم چربی و ۴۵ کیلوکالری انرژی است.

نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز هر فرد:

برای محاسبه انرژی مورد نیاز افراد می‌توان از روشها و فرمولهای گوناگونی استفاده نمود. یکی از معمول‌ترین فرمول‌ها برای این منظور، فرمول هریس بندیکت است که انرژی مصرفی پایه یا انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیتهای حیاتی پایه (Basal Energy Expenditure; BEE) نظیر تنفس، تپش قلب، انجام واکنش‌های بیوشیمیایی بدن و امثالهم را محاسبه می‌کند. فرمول هریس بندیکت برای محاسبه BEE در مردان و زنان به قرار زیر است:

Men; BEE=66.47 + (Weight × 13.75) + (Height × 5) – (Age × 6.76)

Women; BEE= 655.1 + (Weight ×9.56) + (Height × 1.85) – (Age × 4.68)

برای محاسبه انرژی کل مورد نیاز روزانه افراد، باید BEE را در یک ضریب فعالیت ضرب نمود. ضریب فعالیت برای افرادی که فعالیت روزانه متعارف دارند، معادل 1.3 می‌باشد. مقدار این ضریب برای افرادی که روزانه به فعالیت بدنی بیشتر یا ورزش می‌پردازند، معادل 1.4 یا 1.5 است. در بیماریهای عفونی، بیماریهایی که با افزایش متابولیسم همراه هستند و یا در مواردی همچون سوختگی و تروما، ضریب مورد استفاده معادل 1.4 تا 1.7 می‌باشد.

نحوه تنظیم رژیم غذایی

یک رژیم غذایی متعادل و متناسب حدوداً " حاوی ۵۰ تا ۶۰ درصد کربوهیدرات، ۱۵ تا ۲۰ درصد پروتئین و ۲۵ تا ۳۰ درصد چربی است. براین اساس، مقادیر کربوهیدرات، پروتئین و چربی یک رژیم غذایی مثلاً " ۲۰۰۰ کیلوکالری، به ترتیب زیر محاسبه می‌شود:

CHO: $2000 \times 55 / 100 = 1100$; $1100 \div 4 = 275g$

PRO: $2000 \times 18 / 100 = 360$; $360 \div 4 = 90g$

FAT: $2000 \times 27 / 100 = 540$; $540 \div 9 = 60g$

با استفاده از تعداد واحدهای مختلف هر یک از گروههای غذایی می‌توان به مقادیر فوق دست یافت. مثلاً " برای رژیم غذایی ۲۰۰۰ کیلوکالری، تعداد واحدهای هر یک از گروههای غذایی تقریباً " بدین قرار خواهد بود:

✓ نان و مواد نشاسته‌ای: ۱۰ واحد

✓ گوشت: ۵ واحد (با چربی متوسط)

✓ شیر و لبنیات: ۲/۵ واحد (با چربی متوسط)

✓ میوه: ۵ واحد

✓ چربی: ۴ واحد

✓ سبزی: ۲ واحد

هنر مشاوره:

با آنکه انجام صحیح و دقیق محاسبات مربوط به تعیین کالری و مواد مغذی و نیز تنظیم مطلوب برنامه غذایی از ارکان اصلی برنامه رژیم درمانی است، باید توجه داشت که مهارت برقراری ارتباط مؤثر و جلب اعتماد بیماران و همچنین تلاش در جهت اصلاح عادات و رفتارهای غذایی ایشان نیز از اهمیت به سزایی برخوردار است. در واقع، هنر اصلی کارشناسان تغذیه، انتقال دانسته‌های خود به بیماران و آموزش ایشان به گونه‌ای است که به تغییر رفتار مؤثر ایشان منجر شود. لذا کارشناسان تغذیه به منظور اجرای صحیح مشاوره تغذیه و رژیم‌درمانی، نیازمند آشنایی با علوم روانشناسی و جامعه‌شناسی نیز هستند و ضمناً باید از شکیبایی و اخلاق نیکو نیز بهره‌مند باشند.

رژیم برای کاهش وزن

تعریف کلی

اضافه وزن به حالتی گفته می‌شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹٪ بالاتر از وزن ایده‌ال برای قد و سن است ($BMI = 25-29/9$). چاقی به حالتی گفته می‌شود که وزن بدن ۲۰٪ یا بیشتر، بالاتر از وزن ایده‌ال است ($BMI = 30-30/9$). رژیم برای کاهش وزن، رژیمی است که با محدود کردن انرژی روزانه و تغییر در عادات رفتاری، همراه با شروع نوعی ورزش، فرد بتواند بدون آسیب به بافت‌های عضلانی، وزن اضافی خود را کاهش دهد.

هدفها

- ۱- محدود کردن میزان انرژی دریافتی به منظور کاهش وزن، تأکید بر کاهش ذخایر چربی و نه بافت عضلانی.
- ۲- کاهش وزن درحدی که فرد بتواند وزن موردنظر را حفظ کند و دوباره وزن وی افزایش نیابد (معمولاً به مقدار ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته).
- ۳- آموزش فرد در مورد تغذیه صحیح (با تأکید بر مصرف بیشتر دانه‌های کامل غلات، میوه‌ها و سبزیها) و تغییر رفتارهای مرتبط با غذا.
- ۴- گنجاندن نوعی برنامه منظم ورزش مداوم به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز.

کفایت تغذیه‌ای

رژیم کمتر از ۱۲۰۰ کیلوکالری قادر به تأمین مواد مغذی مورد نیاز فرد نخواهد بود. بنابراین، فقط در برخی شرایط (مانند بیماران که به جراحی نیاز دارند و کاهش وزن سریع، در آنها ضروری است) و برای مدت زمان کوتاه توصیه می‌شود. رژیم‌های کمتر از ۱۲۰۰ کیلوکالری در خانمها و کمتر از ۱۸۰۰ کیلوکالری در آقایان، همراه با مولتی ویتامین و املاح توصیه می‌شود.

ارزیابی تغذیه‌ای

گردآوری اطلاعات زیر در این بیماران ضروری است.

تن سنجی	بیوشیمیایی	بالینی
Ht Wt IBW/HBW BMI WHR تغییرات وزن ٪ وزن ایده آل بدن ٪ وزن اضافی ٪ چربی بدن ضخامت چین پوستی	Glu Alb/Prealb Chol/TG Uric Acid T3 T4	فشارخون

مشخصات رژیم غذایی

انرژی:

۱- کاهش متوسط میزان انرژی

در خانمها: ۱۲۰۰ Kcal/Day

در آقایان: ۱۴۰۰ Kcal/Day یا بیشتر

۲- رژیم کم کالری (LCD) Low Calorie Diet

در خانمها: ۸۰۰-۱۲۰۰ Kcal/Day

در آقایان: ۸۰۰-۱۴۰۰ Kcal/Day

۳- رژیم بسیار کم کالری (VLCD) Very Low Caloric Diet

در خانمها و آقایان: کمتر از ۸۰۰ Kcal/Day

پروتئین:

۱۵-۲۵٪ کل انرژی روزانه

کربوهیدرات:

۵۵-۵۰٪ کل انرژی روزانه

چربی:

۳۰٪ یا کمتر کل انرژی روزانه

فیبر:

مقدار فیبر مصرفی باید تا حد امکان افزایش یابد تا باعث سیری و کاهش زمان تخلیه موادغذایی از معده شود.

مایعات:

آب به مقدار ۶-۸ لیوان در روز توصیه می‌شود.

قندهای ساده: در حد امکان محدود شوند.

ویتامین‌ها و املاح:

مکمل مولتی ویتامین و املاح در رژیم‌های کمتر از ۱۲۰۰ کیلوکالری در خانمها و ۱۸۰۰ کیلوکالری در آقایان توصیه می‌شود.

• برخی توصیه‌های کلی در رابطه با رژیم غذایی که در همه مواقع از آنها باید پیروی کرد:

۱- مصرف دانه‌های کامل غلات، میوه و سبزیها به صورت روزانه

۲- کاهش میزان چربیهای اشباع و کلسترول در رژیم غذایی

۳- کاهش میزان مصرف نوشابه‌ها و موادغذایی حاوی قندهای ساده

راهنمای موادغذایی مجاز و غیرمجاز در رژیم برای کاهش وزن

گروه غذایی	مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیرمجاز
شیر و لبنیات	شیر، ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی	شیر؛ ماست و پنیر پرچرب، خامه، سرپیر
نوشیدنیها	چای، قوه، نوشابه رژیمی	نوشیدنی تهیه شده از شیر پرچربی یا خامه، نوشابه غیررژیمی
تخم مرغ	حداکثر ۳ عدد زرده در هفته	بیشتر از ۳ عدد زرده در هفته
گوشت	هر نوع گوشت گاو و گوساله (کم چرب)، مرغ(بدون پوست) یا ماهی، به صورت پخته یا کبابی	هر نوع گوشت گوسفند، گاو، مرغ یا ماهی سرخ کرده، گوشت معمولی چرخ کرده، سوسیس و کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، کله پاچه
نان و غلات	انواع نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی، حبوبات پخته، دانه کامل غلات	سیب زمینی سرخ کرده، چیپس
سبزیها	هر نوع سبزی خام یا پخته، تازه، منجمد یا کنسرو شده	سبزیهای سرخ شده، یا مخلوط با سسهای پرچربی (سسهای دارای کره، خامه یا مایونز)
میوه‌ها	هر نوع میوه خام	کمپوت میوه
چربیها	روغن مایع	سایر چربیها، بخصوص چربیهای حیوانی، مایونز، انواع آجیل، روغن نباتی جامد، کره و خامه
دسرها	هیچکدام	انواع دسر
سایر موارد	نمک، ادویه، ترشی، آبلیمو، آب انار، آبغوره، آب نارنج، سرکه	سسهای چرب (مانند مایونز)، عسل، مربا

*مقدار مصرف مواد غذایی مجاز بستگی به مقدار انرژی رژیم غذایی هر فرد دارد.

نمونه رژیم غذایی برای کاهش وزن

این رژیم غذایی حاوی ۱۲۰۰ کیلوکالری انرژی، ۱۳۹ گرم (۴۶٪) کربوهیدرات، ۸۱ گرم (۲۵٪) پروتئین و ۴۰ گرم (۲۹٪) چربی است.

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام	پیش از خواب
نان ۲ برش پنیر کم چربی ۳۰ گرم شیر کم چربی یا بدون چربی ۱ ل	میوه ۱ عدد	سالاد فصل ۱ کاسه سالادی روغن زیتون ۱ ق.م. سرکه یا آبلیمو به مقدار دلخواه خوراک گوشت کم چربی با برنج برنج ۵ ق.غ. گوشت پخته ۹۰ گرم سبزیها پخته ۱/۲ ل	میوه ۱ عدد	سوپ و جوجه کباب سوپ سبزیجات ساده ۱ ل جوجه کباب ۹۰ گرم نان ۱ برش ماست کم چربی ۱ ل	میوه ۱ عدد

ملاحظات در زمینه داروهای معمول

داروهای مورد استفاده برای کاهش وزن دو نوع هستند:

۱- داروهای فعال کننده سیستم اعصاب مرکزی (CNS acting agents): خشکی دهان، سردرد، بی خوابی و یبوست از عوارض این داروهاست.

۲- داروهای محرک ترشح کاتکولامینها (Catecholaminergic agents): بر روی مغز اثر گذاشته و باعث افزایش ترشح نوراپی نفرین می شوند.

مثال ۱- داروهای آمفتامین باعث کاهش اشتها می شوند.

مثال ۲- فی ترمین، داروی کمکی کوتاه مدت (چند هفته) در درمان چاقی است. این داروی ضداشتهها، هم خانواده آمفتامین است. ولی اثرات قبلی عروقی آن نسبت به آمفتامین کمتر است. از مصرف نوشیدنیهای کافئین دار همزمان با این دارو باید خودداری شود. این دارو باعث افزایش فشارخون نیز می شود. بنابراین، حتی در افرادی که فشار خون متوسطی دارند، باید با احتیاط مصرف شود.

• داروهای Serotonergic: باعث افزایش سطح سروتونین در مغز می شوند.

مثال - فن فلورآمین HCL داروی کاش دهنده اشتها است که برای کوتاه مدت در درمان چاقی توصیه می شود (چند هفته). بیشتر در افرادی که BMI آنها بالای ۳۰ است و مبتلا به هیپرلیپیدمی یا دیابت نیز هستند، موثر است. استفاده از این دارو در کودکان و نوجوانان جایز نیست. به علت داشتن عوارض خطرناکی، مانند هیپرتانسیون ریوی و بیماریهای دریچه قلبی، استفاده از این دارو در برخی کشورها منع شده است.

• ترکیب عوامل Catecholaminergic-Serotonergic: مانع بازجذب نوراپی نفرین و سروتونین می‌شوند. هنگام استفاده از این داروها باید فشارخون و ضربان قلب بیمار، کاملاً تحت کنترل باشد.

۳- داروهای فعال کننده خارج از سیستم اعصاب مرکز (non CNS acting agents) مثال: Orlistat این دارو باعث کاهش اشتها نمی‌شود، بلکه جذب چربی در دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد. این دارو را با رژیم کم کالری تجویز می‌کنند که در این صورت باعث ۳۰٪ کاهش در جذب چربی می‌شود. همچنین می‌تواند باعث کاهش LDL و افزایش HDL، کاهش فشارخون و تنظیم گلوکز خون می‌شود.

چند تذکر مهم

۱- همانطور که گفته شد، سه عامل در موفقیت یک برنامه کاهش وزن مؤثر است. محدودیت انرژی، تغییر عادات و رفتارهای مرتبط با غذا و گنجاندن نوعی ورزش در برنامه زندگی روزانه. در بخش مشخصات رژیم غذایی، در مورد محدودیت انرژی نکاتی آورده شد. در اینجا اطلاعاتی در مورد ۲ عامل دیگر ارائه می‌شود:

تغییر عادات و رفتارهای مرتبط با غذا در جدول زیر ارائه شده است.

راهنمای تغییر عادات و رفتارهای مرتبط با غذا

حذف عواملی که باعث پرخوری می‌شوند:
<ul style="list-style-type: none"> - فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید. - پس از اتمام غذا، میز غذا را ترک کنید. - غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیتها، مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید. - همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه‌ایی که می‌خواهید صرف کنید. در ظرف خود بکشی و دوباره سر دیگ غذا نروید. - مواد غذایی ناسالم خریداری نکنید و به منزل نیاورید (مانند نوشابه، چیپس و شیرینی) - مواد غذایی را داخل گنج‌ها نگهداری کنید تا جلوی دید نباشد. - همیشه خرید آذوقه را در مواقعی که گرسنه نیستید. انجام دهید. - مقدار محدودی پول با خود برای خرید آذوقه ببرید تا جلوی خریدهای اضافه را بگیرید. - نوع غذاهایی را که در هر وعده، غذاهای اضافی را فوری در یخچال بگذارید. - سایر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری تشویق کنید. - از میوه‌ها و سبزیهای تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید.
رفتارهایی که می‌توانند در کاهش مصرف غذا و افزایش زمان صرف غذا مؤثر باشد:
<ul style="list-style-type: none"> غذا را آهسته بخورید. قاشق و چنگال خود را پس از در دهان گذاشتن هر لقمه، بر روی بشقاب بگذارید. ترجیحاً در صورت امکان با چنگال غذا بخورید. غذا را در ظرف کوچکتری بکشید.

ورزش:

توصیه می‌شود که ورزش به صورت روزانه، به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر و با شدت متوسط انجام شود. ورزش در کاهش وزن بسیار مؤثر است. زیرا با افزایش بافت عضلانی در مقایسه با چربی، باعث افزایش متابولیسم و عمل سوخت و ساز بدن می‌شود.

ورزشهای هوازی (aerobic) مانند شنا، باعث کاهش ذخایر گلیکوژن و در نتیجه، استفاده از چربی به عنوان سوخت اصلی بدن می‌شوند. ورزشهای استقامت، باعث افزایش بافت عضلانی می‌شوند و همچنین در استحکام استخوانها که در زنان بسیار اهمیت دارد، مؤثر هستند.

تذکر ۱: با کاهش مقدار چربی بدن، لزوماً وزن کاهش نمی‌یابد. زیرا فعالیتهای ورزشی باعث افزایش توده عضلانی می‌شوند که این توده‌های عضلانی سنگین‌تر از چربی هستند. البته بافت عضلانی تا مقدار محدودی افزایش می‌یابد و با ادامه ورزش در نهایت کاهش وزن نیز ایجاد خواهد شد.

تذکر ۲: برخلاف آنچه تصور می‌شود، ورزش باعث کوچک شدن قسمتهای خاصی از بدن نمی‌شود، بلکه چربی از قسمتهایی از بدن که ذخایر بزرگتری از چربی دارند، سوخته می‌شود.

۲- رژیم‌های بسیار کم کالری (VLCD) فقط در شرایط زیر مورد استفاده قرار می‌گیرند:

- فرد حداقل ۳۰٪ اضافه وزن دارد، با BMI حداقل ۳۲.

- هیچ یک از این بیماریها یا شرایط را ندارد: باراری شیردهی، سرطان فعال، بیماریهای کبدی، نارسایی کلیوی، نارسایی قلبی. ۲-۴ هفته پیش از شروع VLCD، فرد باید تحت رژیم ۱۲۰۰ کیلوکالری قرار گیرد. رژیم VLCD فقط به مدت ۱۶-۱۲ هفته می‌تواند ادامه داشته باشد. پس از دوره VLCD به مدت ۲-۴ هفته، غذا بتدریج وارد رژیم غذایی می‌شود تا مانع افزایش سریع وزن شود. سپس به مدت ۱۲ ماه، فرد باید تحت نظر کارشناس تغذیه و پزشک قرار گیرد تا هنگامی که قادر به حفظ محدودیت غذایی در حد متعادل باشد. همه این افراد به نوعی ورزش دایمی نیاز دارند.

۳- ترک سیگار در افرادی که سیگار می‌کشند، می‌تواند باعث افزایش وزن شود، زیرا بیشتر این افراد به خوردن غذاهای حاوی قندساده (مانند شیرینی) گرایش پیدا می‌کنند. این افراد باید مقدار انرژی دریافتی روزانه خود را بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری کمک کنند تا در افزایش وزن جلوگیری شود. همچنین مصرف میوه می‌تواند جایگزین قندهای ساده شود.

۴- افزایش وزن به مقدار ۱ تا ۲/۵ کیلوگرم، پیش از عادت ماهانه در هر ماه، طبیعی تلقی می‌شود و به منزله ازدیاد وزن دایمی نیست.

۵- افراد که BMI آنها مساوی یا بیشتر از ۳۵ تا ۴۰ است و علائم خطر دیگری نیز در آنها وجود دارد، نمی‌توانند با روشهای توصیه شده وزن خود را کم کنند. آنها می‌توانند با عمل جراحی حجم معده خود را کوچک کنند.

عمل جراحی:

دو نوع عمل جراحی رایج تر می‌باشد:

- عمل گاستریک بای پس (Gastroplasty) که توسط منگنه‌هایی از جنس فولاد زنگ نزن (Stainless steel) حجم معده را کاهش می‌دهند.
 - عمل گاستریک بای پس (Gastric Bypass) که توسط منگنه، حجم معده را کاهش می‌دهند و سپس با ایجاد سوراخ کوچکی در قسمت فوقانی معده، آن را به روده باریک متصل می‌کنند.
- در هر دو روش، حجم معده به اندازه حداقل ۳۰ میلی لیتر کاهش می‌یابد و به علت آنکه فرد قادر به خوردن غذا در حجم همیشگی نمی‌باشد. وزن خود را از دست خواهد داد. حالت تهوع و استفراغ از عوارض این عمل جراحی است. در ۶ هفته اول پس از عمل جراحی، مواد غذایی به صورت مایع یا پوره در تعداد دفعات بیشتر ولی حجم کمتر تأمین می‌شود. توجه به مقدار مصرف پروتئین و ویتامین و املاح بویژه ویتامین B12 فولات و آهن ضروری است. توصیه می‌شود غذا آهسته خورده شود و بخوبی جویده شود. این افراد باید به طور مرتب تحت نظر تیم پزشکی که شامل کارشناس تغذیه است، باشند. امکان بروز کم خونی، کمبود ویتامین های B12 و فولات و املاح پتاسیم و منیزیم در این افراد وجود دارد.

رژیم درمانی در دیابت ملیتوس نوع ۲

تعریف کلی

۹۰ تا ۹۵ درصد موارد بیماری دیابت، از نوع ۲ است. عوامل خطر دیابت نوع ۲ عبارتند از: سن بالا، چاقی، تاریخچه دیابت در خانواده، تاریخچه دیابت دوران بارداری و کمبود فعالیت جسمانی. با اینکه ۸۰ درصد این بیماران هنگام تشخیص بیماری چاق هستند، این بیماری در افراد غیرچاق به ویژه در افراد مسن نیز مشاهده می‌شود. از مشخصات دیابت نوع ۲ افزایش مقاومت بدن نسبت به انسولین و کمبود انسولین است. البته چون کمبود انسولین مطلق نیست، این بیماران عموماً "به تزریق انسولین جهت جلوگیری از کتوز نیاز ندارند، اما برای کنترل هیپرگلیسمی ممکن است به مصرف قرصهای ضد دیابت (و در برخی موارد حتی انسولین) نیاز داشته باشند.

هدف‌ها

- ۱- حفظ گلوکز خون نزدیک به محدوده طبیعی
- ۲- حفظ لیپیدهای خون نزدیک به محدوده طبیعی
- ۳- حفظ و نگهداری وزن بدن در محدوده مطلوب
- ۴- تنظیم زمان مصرف وعده‌ها و میان وعده‌ها به منظور پیشگیری از تغییر گلوکز خون در افرادی که نیاز به دارو دارند
- ۵- پیشگیری و درمان عواقب مزمن دیابت مانند بیماریهای کلیوی، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی عروقی.

کفایت تغذیه‌ای

اگر این رژیم به درستی تنظیم شود، می‌تواند نیازهای بیمار را از لحاظ مقدار انرژی و مواد مغذی فراهم کند. در رژیم‌های ۱۲۰۰ کیلوکالری یا کمتر نیازهای روزانه در حد RDA تأمین نمی‌شود. لذا در صورت استفاده از رژیم ۱۲۰۰ کیلوکالری، مصرف مکمل مولتی ویتامین توصیه می‌شود (۱ عدد در روز).

ارزیابی تغذیه‌ای

گردآوری اطلاعات زیر در این بیماران ضروری است:

بالینی	بیوشیمیایی	تن سنجی
فشارخون	FBS, HbA1C GTT BUN, Cr Na+, K+ Ca++, Mg++, Po4 Alb Chol, HDL, LDL, TG گلوکز ادرار، کتون ادرار	Ht Wt IBW/HBW WHR/BMI

همچنین ملاقات مرتب با بیمار، به ویژه در سال اول پس از تشخیص بیماری، می‌تواند در موفقیت درمان مؤثر باشد. توصیه می‌شود این ملاقاتها به صورت زیر باشد:

- ۲ ماه اول، حداقل هر ۲ هفته یکبار
- بقیه سال اول، ماهی یکبار

ارزیابی تغذیه‌ای کامل بیماران دیابتی علاوه بر موارد بالا، شامل گردآوری تاریخچه پزشکی، تاریخچه عادات غذایی و الگوی فعالیت روزانه ایشان است.

مشخصات رژیم غذایی

راهنمای میزان انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در NIDDM

انرژی	Kcal/kg ۳۰ در افراد با وزن مناسب Kcal/Kg ۲۵ برای کاهش وزن Kcal/Kg ۳۵ برای افزایش وزن
پروتئین	به طور معمول ۲۰-۱۰٪ کل انرژی دریافتی. در بیماران دیابتی با نارسایی کلیوی: ۱۰٪ کل انرژی دریافتی یا ۰/۸ g/kg
کربوهیدرات	۵۰-۶۰٪ کل انرژی دریافتی مقدار بیشتری از کربوهیدرات‌های پیچیده (مانند حبوبات، غلات کامل و سبزی‌ها) تأمین شود.
چربی	۲۰-۳۰٪ کل انرژی دریافتی
فیبر	۲۵-۴۰ گرم در روز
سدیم	در فشارخون طبیعی ۲۴۰۰-۳۰۰۰ mg/day در فشارخون متوسط ۲۴۰۰ mg/day یا کمتر در فشارخون بالا ۲۰۰۰ mg/day یا کمتر

مواد غذایی غیرمجاز

مصرف مواد غذایی با سدیم بالا، مواد غذایی چرب با کلسترول بالا و قندهای ساده در مقادیر بالا برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ غیرمجاز است.

نمونه رژیم غذایی در دیابت نوع ۲

این رژیم حاوی ۱۸۳۵ کیلوکالری انرژی، ۲۲۷/۵ گرم کربوهیدرات (۵۰٪)، ۱۱۰ گرم پروتئین و ۵۶ گرم چربی (۲۷٪) است.

صبحانه	ناهار	شام	پیش از خواب
نان ۳ برش پنیر ۳۰ گرم میوه ۱ عدد شیر کم چربی ۱ ل چای ۱ ل کشمش خشک یک ق.غ.	چلوخورش کدو برنج ۱۵ ق.غ. گوشت گوساله کم چرب ۹ گرم کدو ۲ عدد متوسط روغن مایع ۲ ق.م. ماست کم چربی ۱ ل سالاد به میزان دلخواه با آبلیموی تازه	ماهی و سبزیجات: ۲ عدد سیب زمینی کوچک آب پز ماهی کبابی ۹۰ گرم انواع سبزیهای پخته ۲ ل روغن مایع ۲ ق.م.	ماست کم چرب یک دوم ل نان سبوس دار ۱ برش

ملاحظات در زمینه داروهای معمول

- ۱- **متفورمین HCL**: داروی خوراکی درمان بیماران **NIDDM** است که باید با اولین لقمه هر وعده اصلی مصرف شود. اسهال، دل درد، حالت تهوع و کمبود اشتها از عوارض آن است. در استفاده درازمدت، جذب ویتامین **B12** و فولات از روده را کاهش می‌دهد. بیمارانی که دچار سیروز کبدی، **IBD**، اولسر روده، انسداد بخشی از روده و **DKA** هستند، نباید از این دارو استفاده کنند.
- ۲- **داروهای سولفونیل اوره**: این داروها سلول‌های بتا در لوزالمعده را به ترشح بیشتر انسولین تحریک می‌کنند. از عوارض جانبی این داروها می‌توان به حالت تهوع، استفراغ و اسهال اشاره کرد. این داروها به نسل اول و دوم (**First and Second Generation**) طبقه بندی می‌شوند.
 - استفاده از این داروها در شرایط زیر توصیه نمی‌شود:
 - در دیابت نوع **I**، بارداری و شیردهی، هنگام استرس، جراحی یا عفونت شدید.
- این داروها در بیماران مبتلا به **NIDDM** که چاق نیستند یا بیماری دیگری ندارند، تأثیر بیشتری دارد.
- مصرف داروهای ضدانعقاد خون، آسپیرین و داروهای ضدصرع باعث افزایش اثر این داروها می‌شود. برعکس، مصرف تیازیدها (از انواع داروهای مدر) باعث کاهش اثر این داروها می‌شود.
- برای جلوگیری از خطر افت گلوکز خون در هنگام خواب، بیمارانی که از این داروها مصرف می‌کنند می‌توانند یک میان وعده پیش از خواب مصرف کنند.
- ۳- در بیماران **NIDDM** در زمان استرس، عفونت یا بارداری ممکن است تزریق انسولین هم ضرورت یابد.
- ۴- مصرف بیش از اندازه ویتامین **C** می‌تواند به طور کاذب باعث مثبت شدن آزمایش گلوکز ادرار شود.
- ۵- استفاده از استروئیدها، مسدودکننده‌های بتا و داروهای مدر می‌توانند منجر به هیپرگلیسمی شود.

داروهای مصرفی در دیابت (Sulfonylureas)

نام دارو	مقدار (mg/day)	مقدار مصرف روزانه	مدت فعالیت (ساعت)
نسل اول Tolbutamide (Orinase) Tolazamide (Tolinase) Chlorpropamide (Diabinase)	۵۰۰-۲۰۰۰ (حداکثر ۳۰۰۰)	۲-۳ بار	۶-۱۲
	۱۰۰-۷۵۰ (حداکثر ۱۰۰۰)	۱-۲ بار پیش از غذا	۱۲-۲۴
	۱۰۰-۵۰۰ (حداکثر ۷۵۰)	۱ بار (همراه با صبحانه)	کمتر یا مساوی ۶۰
نسل دوم Glipizide (Glucotrol) Glyburide (Micronase Diabeta)	۵-۲۵ (حداکثر ۴۰)	۱-۲ بار پیش از غذا	۱۰-۲۴
	۲/۵-۱۰ (حداکثر ۲۰)	۱-۲ بار	۱۲-۲۴

چند تذکر مهم

- ۱- اکثر افراد مبتلا به NIDDM اضافه وزن دارند. هدف اصلی، رسیدن به وزن متناسب است. این وزن لزوماً با وزن ایده‌آل فرد یکسان نیست، بلکه میزان وزنی است که بیمار قادر به حفظ آن باشد. تحقیقات نشان داده که محدود کردن انرژی و کاهش وزن، حتی در حد ۴ تا ۹ کیلوگرم، می‌تواند در کنترل دیابت مؤثر باشد.
- ۲- چند توصیه هنگام بروز بیماری‌های حاد در NIDDM:
 - استرس ناشی از بیماری، آسیب یا جراحی می‌تواند باعث افزایش گلوکز خون شود. در چنین شرایطی در بیماران NIDDM، برخلاف بیماران مبتلا به IDDM خطر DKA بسیار کم است.
 - ولی اگر در همین بیماران، گلوکز وارد ادرار شود و فرد به اندازه کافی آب دریافت نکند، احتمال بروز HHNK (Hyperosmolar Hyperglycemic Nonketonic Syndrome) وجود دارد. درمان شامل جایگزین کردن آب بدن و تزریق کم و تدریجی انسولین به منظور رفع هیپرگلیسمی است.
 - اگر بیمار قادر به دریافت مواد غذایی معمول نباشد، کربوهیدرات موردنیاز روزانه باید از مواد غذایی نرم و زودهضم تأمین شود. در شرایطی که این روش نیز میسر نباشد (مثلاً در حالت تهوع یا استفراغ) باید از مایعات قندی (مانند نوشابه، آبمیوه و بستنی یخی) استفاده شود.
- ۳- در بیماران مبتلا به NIDDM ورزش سبک (مانند روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت متوسط)، به خصوص پس از صرف غذا، در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر است. ورزش منظم و مداوم در این بیماران، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد.

رژیم درمانی در بیماری کرونر قلب

تعریف کلی

بیماری کرونر قلب (CHD) در اثر جریان خون ناکافی عروق کرونر ایجاد می‌شود. آرترواسکلروز، علت اصلی کاهش جریان خون کرونر است. در تشکیل پلاکهای آرترواسکلروزی انواع مختلفی از سلولها و لیپیدها شامل لیپوپروتئینها، کلسترول، تری گلیسرید، پلاکتها، منوسیتها، سلولهای آندوتلیال، فیبروبلاستها و سلولهای عضلات صاف دخالت دارند.

هدفها

- ۱- به دست آوردن و حفظ وزن ایده‌آل بدن
- ۲- تعدیل سطح لیپیدهای سرم، به ویژه کلسترول بیش از ۲۰۰ mg/dl و تری گلیسرید بیش از ۲۵۰ mg/dl
- ۳- کاهش میزان کلسترول LDL و افزایش میزان کلسترول HDL. نسبت ایده‌آل کلسترول HDL به LDL ۳۵ به ۶۵ است.
- ۴- تعدیل و اصلاح مقادیر بالای هموسیستئین سرم
- ۵- تأمین و حفظ تغذیه مناسب و کافی

کفایت تغذیه‌ای

اگر رژیم باتوجه به نیازهای بیمار تنظیم شود، از نظر تأمین مواد مغذی براساس RDA و DRI است. تأمین انرژی باید به گونه‌ای باشد که نیاز بیمار برآورده شود و از افزایش وزن جلوگیری شود.

ارزیابی تغذیه‌ای

گردآوری اطلاعات زیر در این بیماران ضروری است.

بالینی	بیوشیمیایی	تن سنجی
I&O فشارخون ضربان قلب درجه حرارت بدن آنژیوگرافی اکوگرافی	TG Chol, HDL, LDL, VLDL HDL, 65% LDL (ایده) آل: Hgh, Hct Serum Fe Na+, K+ Ca++, Mg++ AST, ALT Hcy (سطح هموسیستئین) Serum Folate, B12, B6 ALK phos LDH CBC, WBC, PT	Ht Wt

خطر بیماریهای قلبی و عروقی برحسب سطح لیپیدهای خون در بزرگسالان

مقدار بالا (mg/dl)	مقدار مرز (mg/dl)	مقدار پایین (mg/dl)	
< ۲۴۰	۲۰۰-۲۳۹	> ۲۰۰	کلسترول
< ۱۳۰	۱۰۰-۱۲۹	> ۱۰۰	کلسترول LDL
< ۴۵	۳۵-۴۵	> ۳۵	
< ۴۰۰	۲۰۰-۳۹۹	> ۲۰۰	

مشخصات رژیم غذایی

به منظور کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، رژیم غذایی از نظر محدودیت چربی در دو مرحله تنظیم می‌شود.

رژیم دومرحله ای برای کاهش کلسترول

مرحله اول	مرحله دوم	
کمتر یا مساوی ۳۰٪ کل انرژی مصرفی	کمتر یا مساوی ۳۰٪ کل انرژی مصرفی	چربی
۱۰-۸٪ کل انرژی مصرفی	کمتر از ۷٪ کل انرژی مصرفی	چربی اشباع شده
حداکثر ۱۰٪ کل انرژی مصرفی	حداکثر ۱۰٪ کل انرژی مصرفی	چربی چند غیراشباع
حداکثر ۱۵٪ کل انرژی مصرفی	بیش از یا مساوی ۵۵٪ کل انرژی مصرفی	چربی تک اشباع
تقریباً ۱۵٪ کل انرژی مصرفی	تقریباً ۱۵٪ کل انرژی مصرفی	پروتئین
کمتر از ۳۰۰ mg/day	کمتر از ۲۰۰ mg/day	کلسترول
درحد رسیدن به وزن مطلوب و حفظ آن	درحد رسیدن به وزن مطلوب و حفظ آن	انرژی

رژیم مرحله اول برای پیشگیری از CHD به عنوان یک توصیه عمومی برای همه افراد جامعه است. در این رژیم، کاهش چربی دریافتی به کمتر از ۳۰٪ انرژی مصرفی توصیه می‌شود. اسیدهای چرب اشباع نیز نباید بیش از ۳/۱ کل چربی را تشکیل دهند. در این رژیم غلات و نانهای تهیه شده از آرد سبوس‌دار، سبزیها و میوه ها جایگاه خاصی دارند. توصیه می‌شود حتی افرادی که نیاز به کاهش وزن ندارند، غذاهای غنی از کربوهیدرات پیچیده را جایگزین چربی کنند.

با رعایت رژیم مرحله اول انتظار می‌رود، کلسترول سرم به میزان ۳ تا ۱۴ درصد کاهش یابد. سطح کلسترول سرم باید ۶ هفته پس از شروع رژیم غذایی و دوباره ۳ ماه بعد اندازه‌گیری شود. اگر کلسترول سرم به حد موردنظر نرسیده باشد، فرد تحت رژیم مرحله دوم قرار داده می‌شود. رژیم مرحله دوم می‌تواند میزان کلسترول سرم را ۳ تا ۷ درصد کاهش دهد. قبل از شروع دارو درمانی بیماران باید حداقل ۶ ماه تحت رژیم درمانی باشند.

مواد غذایی غیرمجاز

مغز، جگر، دل، زبان، کله پاچه، قسمت‌های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت دنده، گوشت چرخ کرده پرچرب، سوسیس، کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، گوشت غاز و مرغابی، خاویار، شیر و ماست پرچربی (بیش از ۲٪)، پنیر محلی (تهیه شده از شیر ۴٪ چربی)، پنیر خامه‌ای، پنیرهای چرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سس‌های حاوی زرده تخم مرغ و کرم‌دار، روغنهای حاوی چربیهای اشباع شده، کره، دنبه، روغن حیوانی، روغن نارگیل، مارگارین، بیسکویت، شیرینی جات خامه دار، کیک، دونات، شکلات، چیپس و غذاهای سرخ کرده.

نمونه رژیم غذایی در بیماری کرونر قلب

رژیم کم کلسترول

این رژیم حاوی ۲۰۸۰ کیلوکالری انرژی، ۱۳۰ گرم پروتئین، ۷۴ گرم چربی، ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم و ۲۷۸ میلی گرم کلسترول است.

صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام
نان (ترجیحا" سبوس دار) ۴ برش پنیر کم چرب و بی نمک ۳۰ گرم شیر کم چرب ۱ ل چای کم رنگ شکر ۱ ق.م.	میوه ۱ عدد متوسط	چلو و جوجه کباب: برنج (تهیه شده با روغن مایع) ۸ ق.غ. جوجه کباب (بدون پوست) ۱۵۰ گرم گوچه فرنگی یا سبزیهای آب پز ۱۰۰ گرم ماست کم چرب ۱ ل سالاد فصل (بدو روغن یا و سس مایونز) به مقدار دلخواه	میوه ۱ عدد متوسط	خوراک ماهی و سوپ: سوپ، جوجه صاف شده ۱ ل نان ۳ برش ماهی آب پز یا کبابی ۱۵۰ گرم سبزی‌های آب پز ۱۰۰ گرم ماست کم چرب ۱ ل سالاد فصل (بدون روغن یا سس مایونز) به میزان دلخواه

ملاحظات در زمینه داروهای معمول

- ۱- شروع دارو درمانی در این بیماران براساس سطح LDL در جدول ۴-۲۵ ارایه شده است.
- ۲- جدول ۴-۲۵ شروع دارودرمانی براساس سطح کلسترول LDL خون

سطح هدف برای LDL (mg/dl)	سطح توصیه شده برای شروع دارودرمانی (mg/dl)	
LDL	LDL	نبود CHD و حضور کمتر از ۲ مورد از عوامل خطر
LDL	LDL	نبود CHD و حضور ۲ مورد یا بیشتر از عوامل خطر
LDL	LDL	وجود CHD

عوامل خطر عبارتند از: سن، مردان ۴۵ سال به بالا و زنان ۵۵ سال به بالا، تاریخچه خانوادگی ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی زودرس، استعمال سیگار، فشارخون بالا، کلسترول HDL و ابتلا به بیماری دیابت.

- ۱- در مردان کمتر از ۳۵ سال و زنان قبل از یائسگی که سطح کلسترول LDL آنها بین ۱۹۰-۲۱۹ mg/dl است. دارودرمانی باید به تأخیر انداخته شود. بجز در مواردی که فرد در معرض خطر بالاست، نظیر ابتلاء به دیابت
- ۲- در بیماران قلبی که سطح کلسترول LDL آنها ۱۲۹-۱۰۰ mg/dl است. پزشک باید براساس نظر خود در مورد شروع دارودرمانی تصمیم بگیرد.

داروهای کاهش دهنده چربی خون (کلسترول و تری گلیسیرید) عبارتند از:

نام دارو	تداخل های تغذیه‌ای/عوارض جانبی
۱- ترکیباتی که مانع جذب اسیدهای صفراوی می‌شوند: - کلسترآمین	کاهش جذب کلسیم، چربی، ویتامین‌های محلول در چربی، فولات، MCT و گلوکز در بیمارانی که وضع تغذیه‌ای خوبی دارند تجویز مکمل ضروری نیست. عوارض جانبی: تهوع، استفراغ، آروغ زدن، سوء هاضمه، درد دستگاه گوارش، یبوست. همراه با آب یا شیر مصرف شود.
۲-۲- اسید نیکوتینیک	به منظور پیشگیری از عوارض جانبی دستگاه گوارش همراه با شی یا غذا مصرف شود. عوارض جانبی: تهوع، استفراغ، زخم معده، گرفتگی عضلانی، اسهال، نفخ، هیپرگلیسمی، هیپر اورسمی و ادم.
۳- مهارکننده آنزیم HMG-CoA ردوکتاز: - لواستاتین	همراه با غذا مصرف شود عوارض جانبی: تهوع، سوء هاضمه، دل درد، نفخ، اسهال، سوزش معده، تغییر در حس چشایی
۴- مشتقات اسید فیبریک: - جمیبروزیل	نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود. عوارض جانبی: تهوع؛ سوء هاضمه، دل درد، نفخ، اسهال، سوزش معده، تغییر در حس چشایی
Probucol	همراه با غذا مصرف شود عوارض جانبی: تهوع، استفراغ، دل درد

چند تذکر مهم

- ۱- برای جلوگیری از افزایش چربیهای خون، رژیم غذایی، با کنترل وزن و افزایش فعالیت و ورزش توصیه می‌شود.
- ۲- کاهش چربی دریافتی، بویژه کاهش سهم چربی اشباع شده و افزایش چربیهای غیراشباع، یکی از اصول رژیم غذایی مناسب در پیشگیری و درمان بیماریهای قلبی و عروقی است.

- ۳- محدودیت در مصرف کافئین، به کمتر از ۵ لیوان قهوه در روز یا معادل آن، الزامی است.
- ۴- توصیه می‌شود که فیبرهای محلول در آب نظیر پکتین، صمغها و موسیلاژ که باعث کاهش کلسترول و LDL می‌شوند، در رژیم غذایی افزایش یابند. ۶ گرم از کل فیبر توصیه شده (۲۰-۳۰ g/day) باید از فیبرهای محلول باشد. این میزان را به راحتی می‌توان با افزایش تعداد واحدهای توصیه شده میوه و سبزی (بیشتر یا مساوی ۵ واحد) تأمین کرد. منابع غنی فیبرهای محلول عبارتند از: سبزیها، میوه‌ها، جو دوسر، سبوس جو، حبوبات.
- ۵- افزایش مصرف آب انگور، گریپ فروت، چای، پیاز و سیب که حاوی فلاونوئید هستند، توصیه می‌شود.
- ۶- مصرف ویتامین E به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن به مقدار روزانه ۱۰۰-۲۰۰ IU می‌تواند مفید باشد.
- ۷- بالابودن سطح هموسیستئین خون عامل خطر مستقل در بیماری کرونر قلب است. در صورتی که میزان هموسیستئین بالا باشد، غذاهای غنی از فولاد و ویتامین‌های B6، B2 و B12 باید بیشتر مصرف شوند یا اینکه به صورت مکمل دریافت شوند. افزایش مقدار ویتامین‌های فوق در رژیم غذایی باعث کاهش سطح هموسیستئین خون می‌شود.
- ۸- چاقی همراه با بالبودن نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) در هر دو جنس باید اصلاح شود. در زنان WHR بیشتر یا مساوی ۰/۸ و در مردان WHR بیشتر یا مساوی ۱/۰ به معنای چاقی شکمی (Upper body obesity) است که خود عامل خطر در بیماریهای قلبی عروقی است.
- ۹- انفارکتوس میوکارد (MI) عبارت است از ایسکمی عروق کرونر که منجر به نکروز، تخریب بافت و در برخی موارد، مرگ ناگهانی می‌شود. MI اغلب در افرادی اتفاق می‌افتد که از قبل دچار بیماری زمینه‌ای آرترواسکلروز کرونر بوده‌اند و علت اصلی مرگ و میر ناشی از CHD محسوب می‌شود. در مواردی که MI منجر به مرگ نمی‌شود، استراحت عضله قلب و رژیم درمانی می‌تواند نقش مهمی در درمان و بهبود بیماران داشته باشد.
- رژیم غذایی در MI: بیمار پس از حمله قلبی، از راه دهان تغذیه نمی‌شود. با تأیید پزشک در ۲۴ ساعت اول، رژیم غذایی با رژیم "مایع کاردیاک" شروع می‌شود. (رژیم تمام مایع، با حذف نمک و کافئین و محدودیت کلسترول) در مراحل اولیه بهبودی، به منظور استراحت ماهیچه قلب، رژیم مایع صاف یا کامل تجویز می‌شود که باید از اسپیراسیون و استفراغ پیشگیری کرد. میزان مایع و کافئین با نظر پزشک تنظیم می‌شود. بعد از آن رژیم غذایی نرم که به راحتی قابل هضم است و از نظر کلسترول و چربیهای اشباع و سدیم (۲ گرم در روز) محدودیت دارد، در وعده‌های متعدد و کم حجم تجویز می‌شود. به منظور کاهش فشار بر ماهیچه قلب پیشنهاد می‌شود از رژیم کم کالری استفاده شود. همچنین بیمار باید از خوردن غذاهای حجیم و نفاخ پرهیز کند. محدودیت شدید سدیم و مایعات در صورت برو نارسایی احتقانی قلب و ادم بانظر پزشک تجویز می‌شود (به بخش نارسایی احتقانی قلب مراجعه شود). بیمار پس از گذراندن مرحله حاد اولیه می‌تواند تحت رژیم مرحله دوم کاهش کلسترول قرار گیرد.

مدیریت تغذیه در بحران و حوادث غیر مترقبه

انتظار می رود فراگیران پس از مطالعه این فصل:

۱. با تعاریف کلی بحران ، مخاطره آشنا شوند.
۲. انواع حوادث غیر مترقبه و سطوح پاسخ به آنها را بدانند.
۳. پیامدهای سوء تغذیه ای در بحران ها را شرح دهند.
۴. چرخه مدیریت بحران و مراحل آن را بیان کنند.
۵. اقدامات تغذیه ای و درمانی را شرح دهند.
۶. گروه های آسیب پذیر را تعریف کنند.
۷. توصیه های بهداشتی – تغذیه ای برای جامعه حادثه دیده را بیان کنند.

مقدمه :

بحران (Disaster) : یک رویداد اسف بار است که باعث مرگ و میر، رنج و اندوه بیش از حد انسان و صدمات مادی بسیار زیاد می شود و براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی پدیده های زیست محیطی ناگهانی که از چنان شدتی برخوردارند که عملکرد جامعه را مختل و کمک رسانی خارجی را طلب می کنند یا باعث ایجاد نیاز مازاد بر ظرفیت پاسخ یک جامعه می گردد و پاسخ مناسب فراتر از ظرفیت های جامعه است.

مخاطره (Hazard) : پدیده ای که می تواند بالقوه آسیب زا باشد و باعث آسیب جانی به مردم و پرسنل و یا آسیب به تجهیزات ، مراکز بهداشتی- رمانی و اختلال عملکرد شود .

انواع حوادث غیر مترقبه:

حوادث غیر مترقبه به حوادث طبیعی (Natural Hazard) و حوادث بشر ساخت (Man - Made) یا تکنولوژیکی (Technological hazard) تقسیم می شوند.

پاسخ به حوادث غیر مترقبه:

برای پاسخ باید نوع و شدت مخاطره در نظر گرفته شود و پاسخ مناسب به آنها به براساس توانایی و امکانات به شرح زیر طبقه بندی می شود:

- پاسخ در سطح محلی (Local): پاسخ مناسب به بحران و تبعات آن ازسوی منابع و سازمانهای محلی در منطقه حادثه دیده داده می شود.
- پاسخ در سطح ملی (National) زمانی که ارائه پاسخ از توان نیروهای محلی و منطقه ای خارج می شود و لازم است از سطوح بالا تر پاسخ های مناسب داده شود.
- پاسخ در سطح بین المللی (International): اگر شدت مخاطره به اندازه ای باشد که دولت جمهوری اسلامی ایران صلاح بداند از کمک ها و مشورت ها صاحب نظران بین المللی نیز استفاده خواهد شد.

پیامدهای تغذیه ای مخاطرات :

هریک از مخاطرات بسته به نوع مخاطره و شدت آن اثرات سویی بر سلامت و وضعیت تغذیه جامعه آسیب دیده خواهند داشت که برخی از آنها عبارتند از:

- سیل: تخریب ناگهانی محصولات کشاورزی، از بین رفتن منابع امرار معاش (دام، محصولات کشاورزی و...)، قطع دسترسی مردم به فروشگاه های مواد غذایی و آسیب مراکز خدمات بهداشتی درمانی .
- زلزله: افزایش میزان مرگ در جمعیت آسیب دیده، تخریب محصولات کشاورزی، انبار مواد غذایی و جاده ها و تخریب تسهیلات بهداشتی - درمانی و سیستم آب و فاضلاب
- خشکسالی: کاهش تولیدات کشاورزی و دام، افزایش قیمت مواد غذایی، کاهش دسترسی به مواد غذایی، کاهش دسترسی به آب سالم
- آلودگی هوا: آلودگی هوا آثار مخربی را بر دستگاه تنفس، سیستم گوارشی، اعصاب و روان افراد بر جای گذاشته و اختلالاتی را در عملکرد آن ها ایجاد می کند. در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن رادیکال های آزاد را خنثی و بی ضرر می کند. اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراء بنفش و آلودگی های محیط باعث می شوند بدن نتواند با این رادیکال های آزاد مبارزه کند در نتیجه ساختمان و عمل سلول های بدنی توسط رادیکال های آزاد تخریب شده و منجر به بیماری های التهابی، قلبی عروقی، آسم آلرژیک و ... می شود.

• طغیان بیماری های منتقله از آب و غذا: Food and Waterborne Out breaks

تعریف آن عبارت است از : دو نفر یا بیشتر که از یک غذا یا آشامیدنی استفاده کرده و علائم بالینی مشترک داشته باشند و یک مشکل جهانی رو به گسترش است. یکی از دلایل اصلی بروز این طغیانها دسترسی ناکافی به آب سالم و دفع غیر بهداشتی فاضلاب می باشد که منجر به بروز بیماری هایی مانند سالمونلوزها، شیگلوزها، اشرشیاکولی، مسمومیت های غذائی استافیلوکوکی و بوتولیسم می شود. به جهت پیشگیری و کنترل همه گیریهای بیماریهای منتقله از آب لازم است اقدامات به هنگام و موثر در خصوص بهداشت آب و فاضلاب انجام گیرد. به منظور کاهش ابتلاء، مرگ و میر و هزینه های فراوان ناشی از این طغیان ها باید آزمایشگاه های تشخیص این عفونت ها در بخش دولتی و خصوصی تقویت و همچنین آزمایشگاه های غذا و دارو برای تشخیص آلودگی های غذائی تجهیز شوند.

• **جنگ و بحران های سیاسی:** از یک سو تولید و یا ورود مواد غذایی محدود شده و از سوی دیگر توان اقتصادی جمعیت می تواند کاهش یابد، بدنبال آن دسترسی جمعیت به مواد غذایی مورد نیاز نه به طور کامل بلکه به طور نسبی محدود شده است.

چرخه مدیریت بحران

براساس نمودار ۱ چهار مرحله برای بحران تعریف شده است که عبارتند از :

۱. **فاز پیشگیری (Mitigation):** جلوگیری از عدم وقوع مخاطره یا عدم مواجهه با آن از طریق به حداقل رسیدن بلایای محیطی با به کار گیری فناوری های مرتبط و سرمایه گذاری بر اقدامات پیشگیرانه انجام می شود.
۲. **آمادگی (Preparedness):** فعالیت هایی که برای اجتناب کامل از وقوع آثار ناگوارمخاطره انجام می شود. آگاهی و آموزش های عمومی مرتبط با کاهش خطر بلا، سبب تغییر نگرش و رفتار و افزایش آمادگی می شود.
۳. **پاسخ (Response):** کمک رسانی یا انجام مداخلات حین یا بلافاصله بعد از مخاطره به منظور حفظ جان و تامین حداقل نیازهای پایه ای مردم آسیب دیده است که می تواند فوری، کوتاه مدت یا بلند مدت باشد.
۴. **بازیابی (Recovery):** تصمیمات و اقداماتی است که پس از یک مخاطره برای بازگرداندن یا بهبود شرایط زندگی جامعه ی آسیب دیده به وضعیت قبل از وقوع مخاطره انجام می گیرد.

مدیریت تغذیه در بحران

تعریف : فعالیت بین بخشی است که سازمانهای ذیربط در مراحل چهارگانه مدیریت بحران (پیشگیری - آمادگی - پاسخ و بازیابی) به منظورتامین انرژی کافی برای عموم مردم و سالم بودن مواد غذایی برنامه ریزی و همکاری داشته باشند . زیرا نیازهای اساسی افراد در بحران ها و حوادث غیر مترقبه شامل آب، بهداشت محیط، پناهگاه، مراقبتهای بهداشتی و غذا و تغذیه است .

اهداف: ارتقاء کیفیت خدمات تغذیه ای، کنترل شیوع سوء تغذیه (کمبود دریافت انرژی - پروتئین و ریز مغذی) و جلوگیری از بروز موارد جدید سوء تغذیه به ویژه در گروه‌های آسیب پذیر، ارتقاء آگاهی جامعه و کارکنان و طراحی و اجرای مداخلات مناسب است.

اقدامات: در مدیریت تغذیه در بحران بسته به شدت مخاطرات، اقدامات شامل پاسخ های تغذیه ای، درمانی و بهداشتی است.

اقدامات تغذیه ای و درمانی:

۱) **برنامه تغذیه همگانی:** غذا برای کل جمعیت حادثه دیده را فراهم می آورد که بایستی از طریق مواد غذایی مناسب روزانه حداقل ۲۱۰۰ کیلوکالری انرژی و ۵۰ گرم پروتئین برای هر فرد در اوایل بحران تامین نماید. محاسبه انرژی مورد نیاز، بستگی به شرایط زیر دارد:

- دمای محیط (دمای مبنا در جه سانتی گراد) ۲۰
- وضعیت بهداشت و تغذیه جمعیت
- فعالیت فیزیکی
- توزیع دموگرافی جمعیت

اگر جمعیت آسیب پذیر کاملاً" به کمک خارجی نیاز داشته باشد ذخیره غذایی باید حداقل ۲۱۰۰ کیلو کالری انرژی در روز را برای هر نفر تامین کند. زمانی که مردم مبتلا به سوء تغذیه بوده، هوا سرد باشد، یا فعالیت فیزیکی سنگین انجام گیرد این مقدار افزایش می یابد.

پروتئین: میانگین دریافت پروتئین هر فرد در شرایط بحران از یک رژیم مخلوط از غلات، حبوبات، سبزیهاست. زمانی که غذای مصرفی، انرژی کافی فراهم نکند بدن برای تامین انرژی شروع به مصرف پروتئین که برای رشد و ترمیم مورد نیاز است خواهد کرد. پروتئین به نسبت های معین در بسیاری غذاها دریافت می شود برای مثال غلات ۱۲-۸ درصد، حبوبات بیش از ۲ برابر آن پروتئین دارند و پروتئین های منشأ حیوانی (شیر- تخم مرغ - گوشت- پنیر- ماهی و....) تمام اسیدهای آمینه را به اندازه متعادل دارند و پروتئین های با منشأ گیاهی برخی از اسیدهای آمینه ضروری را ندارند و از طریق ترکیب غذاهای گیاهی برای مثال غلات با حبوبات یا افزودن مقداری پروتئین حیوانی به منابع گیاهی پروتئین مورد نیاز بدن فراهم می شود. بدین ترتیب پروتئین با کیفیت کافی به طور کامل از منابع گیاهی مخلوط بدست می آید.

۲) انواع برنامه تغذیه تکمیلی:

الف) برنامه تغذیه تکمیلی همه جانبه: زمانی مورد نیاز است که میزان سوء تغذیه (یعنی نسبت وزن برای قد کمتر از ۲SD- از میانه استاندارد) بیشتر از ۱۵٪ و یا ۱۰٪ همراه با عوامل تشدید کننده سوء تغذیه باشد. مقدار غذای اضافی برای کل جامعه حلدته دیده باید در نظر گرفته شود.

ب) برنامه تغذیه تکمیلی هدف مند زمانی که میزان سوء تغذیه بیشتر از ۱۰ درصد و یا ۵ درصد همراه با سایر عوامل تشدید کننده سوء تغذیه یا بیماری عفونی اپیدمیک باشد. غذای اضافی برای افراد منتخب و گروه های آسیب پذیر تغذیه ای در نظر گرفته می شود.

۳ (برنامه تغذیه درمانی:

تغذیه درمانی برای کودکان با وزن برای قد بیش از زیر ۳ انحراف معیار از استاندارد یا کمتر از ۷۰٪ مقدار میانگین یا قد کمتر از ۱۱۰ سانتی متر انتخاب می شود. جهت کاهش میزان مرگ در کودکانی که از سوتغذیه شدید پروتئین- انرژی رنج می برند لازم است یک رژیم بازتوانی با دادن غذای غنی از انرژی در فواصل زمانی متعدد که بتواند ۲۰۰ - ۱۵۰ کیلو کالری انرژی و ۳ - ۲ گرم پروتئین در هر کیلوگرم وزن کودک را روزانه تامین کند باید فراهم گردد. علاوه بر مراقبت پزشکی باید هر سه ساعت در طول ۲۴ ساعت غذا داده شود.

گروه های آسیب پذیر: دلایل آسیب پذیری از لحاظ فیزیولوژیکی و شرایط بدنی آن هاست که این افراد عبارتند از:

- نوزادان و کودکان: رشد سریع و نیاز تغذیه ای نسبتا بالا؛ استعداد ویژه به سوء تغذیه
- نوجوانان: به ویژه دختران به دلیل جهش رشد دوران بلوغ
- زنان باردار و شیرده: به دلیل رشد سریع جنین؛ شیردادن و افزایش نیازهای تغذیه ای در این دوران
- سالمندان و معلولین: تامین نشدن نیازهای تغذیه ای آنان توسط جیره غذایی؛ کاهش اشتها؛ مشکلات بلع و..

اقدامات بهداشتی:

کودکان:

سالم ترین روش برای تغذیه نوزادان زیر ۶ ماه تغذیه انحصاری شیر مادر است. در شرایط بحران که مراقبتهای بهداشتی کاهش یافته و خطر عفونت بسیار بالا باشد باید شیردهی را حمایت کرد. جایگزین های شیر مادر. با توجه به مشکلات تهیه آن ها و استفاده از شیشه های شیر غیر بهداشتی ممکن است خطرناک باشد در این زمینه باید حمایت از شیردهی آموزش لازم داده شود.

کودکان و افراد جوان بیشترین آسیب ها را می بینند و آنان باید دسترسی مساوی و عادلانه به خدمات اولیه را داشته باشند. پیشنهاد می گردد که ۳۰٪ از محتوای انرژی رژیم غذایی از منابع چربی تهیه شود. هنگامی که واکسیناسیون علیه سرخک انجام می شود باید مکمل های ویتامین A نیز به کودکان بین ۶ تا ۵۹ ماهه داده شود .

اصول کلی تغذیه کودکان در بحران ها:

- ۱- غذا به طور کامل پخته شود.
- ۲- از نگهداری غذاهای پخته شده خودداری گردد.
- ۳- از تماس غذاهای خام و پخته با همدیگر اجتناب شود.
- ۴- میوه ها و سبزیجات را خوب بشویند.
- ۵- از آب سالم استفاده شود.
- ۶- دست ها را مکررا بشویند.
- ۷- از تغذیه کودکان با شیر خشک خودداری شود.
- ۸- غذا از تماس با حشرات، جوندگان و سایر حیوانات محافظت گردد.
- ۹- مواد غذایی فاسد شدنی در مکان های امن نگهداری شود.

زنان باردار و شیرده:

خطرات مربوط به جذب ناکافی مواد غذایی برای زنان باردار و شیرده شامل مشکلات دوران بارداری، مرگ و میر مادران، تولد کودکان کم وزن، شیردهی غیر مستمر می باشد. در برنامه ریزی تغذیه همگانی در شرایط بحران باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده را نیز مدنظر قرار داد. به علاوه زنان باردار و شیرده باید مکمل آهن و اسید فولیک کافی دریافت نمایند و همچنین انجام اقدامات لازم برای کاهش موارد کمبود آهن از طریق رژیم غذایی متنوع بسیار مهم است. زنانی که در دوران بعد از زایمان به سر می برند نیز باید طی شش هفته پس از زایمان ویتامین A دریافت کنند.

سالمندان:

اگرچه نقش بزرگی از آسیب دیده ترین گروه در جمعیت بحران زده را سالمندان تشکیل می دهند. اما این گروه نقش کلیدی در احیا و بازتوانی جمعیت آسیب دیده را بر عهده دارند. تجربه نشان داده است که سالمندان بیشتر کمک رسان هستند. در صورت حمایت سالمندان، آنان در مدیریت منابع در بحران ها نقش مهمی را ایفا می کنند. سالمندان بیشترین آسیب از بحران را می بینند و عوامل خطر زای تغذیه ای منجر به کاهش دسترسی به غذا و افزایش نیازهای تغذیه ای آنان می شوند، بنابراین:

- سالمندان باید امکان دسترسی به منابع غذایی را داشته باشند.
- تهیه و مصرف غذاها برای آنان آسان باشد.
- غذاهای تهیه شده باید نیازهای پروتئینی و ریزمغذی های آنان را در بر داشته باشد.

معلولین:

دارای ناهنجارهای جسمی، حسی هستند و در یادگیری مشکل دارند و گروه آسیب پذیر خاصی هستند و برای ادامه حیات باید به تسهیلات خاص مورد نیاز خود دسترسی آسان داشته باشند. ممکن است با برخی خطرات تغذیه ای مواجه شوند که این عوامل نیز با توجه به شرایط اضطرار که در آن زندگی می کنند تشدید می شوند. مانند، مشکلات موجود در جویدن، بلعیدن نامناسب که باعث کاهش میزان مصرف غذا و خفگی می شوند، قدرت حرکت کم که دسترسی به غذا و نور آفتاب را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث کمبود ویتامین D می گردد، شیوع یبوست خصوصاً در افرادی که دچار فلج مغزی هستند و لازم است تمهیداتی خاص از قبیل دسترسی به غذای پرانرژی، قاشق و نی برای آنان فراهم گردد.

مبتلایان به بیماری ایدز (AIDS):

. مبتلایان به ایدز بیشتر در معرض ابتلاء به سوء تغذیه قرار می گیرند. کاهش میزان مصرف غذا بر اثر بی اشتها یا مشکلات موجود در بلعیدن، جذب ناکافی مواد مغذی به دلیل اسهال انگل یا تخریب سلول های روده، تغییر در متابولیسم، عفونت، بیماری های مزمن از جمله عواملی هستند که منجر به سوء تغذیه این افراد می شوند. نیاز به انرژی در افراد مبتلا به ایدز بر حسب میزان پیشرفت عفونت تغییر می کند. ریزمغذی ها نقش بسیار مهمی در حفظ ایمنی و ارتقاء حیات این افراد دارند. تهیه غذاهای غنی و مخلوط شده راهکارهای عملی برای دسترسی این افراد به رژیم غذایی مناسب می باشد.

توصیه های بهداشتی - تغذیه ای برای جامعه حادثه دیده:

- حتی الامکان از غذاهای کنسرو شده استفاده شود.
- با توجه به نیاز تنوع مصرف مواد غذایی، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و) استفاده شود.
- از کنسروهای آسیب دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، باد کرده) به هیچ وجه استفاده نشود.
- از مواد غذایی بسته بندی شده که بسته های آنها آسیب دیده اجتناب شود.
- قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتما به تاریخ تولید و انقضاء آن دقت شود.
- در صورت قطع برق، در ماه های گرم سال روی یخچال و فریزر را با مواد عایق مانند پتوی پشمی بپوشانید تا محتویات یخچال تا ۱۲ ساعت و در فریزر تا ۲۴ ساعت سالم خواهد ماند.
- در ماه های سرد توام با بارندگی، مواد غذایی را از انجماد باید محافظت کرد و مواد غذایی خشک را از رطوبت حفظ نمود.
- از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جدا " خودداری شود.
- در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین تر از $+4$ درجه سانتی گراد) مواد غذایی باقیمانده را در هوای سرد بیرون نگهداری کنید.
- گوشت چرخ شده به هیچ وجه نگهداری نکنید.
- در شرایط بحران، غذای پرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم شود.
- از مصرف غذاهای کپک زده، ترشیده، آلوده به حشرات خود داری شود.
- سبزی و میوه های خام را قبل از مصرف بایستی سالم سازی کنید.
- تخم مرغ با پوسته سالم را می توان در شرایط معمولی نگهداری کنید و در صورت گرم بودن هوا، بهتر است در عرض ۱۵ روز مصرف شود.
- برای پیشگیری از سوء تغذیه مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مکملهای آهن و مولتی ویتامین در اختیار آنان قرار گیرد.
- در برنامه ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مد نظر قرار گیرد.
- برای کودک زیر ۲ سال به ازاء هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه شود.
- واکسیناسیون کودکان مطابق جدول واکسیناسیون به موقع باید انجام شود.

پیوست ها

فهرست دستورالعمل های کشوری دفتر بهبود تغذیه جامعه

۱. دستورالعمل آهن یاری
۲. دستورالعمل اجرایی پایش برنامه کشوری پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید (IDD)
۳. دستورالعمل اجرایی برنامه مشارکتی
۴. دستورالعمل کنترل سلامت غذا و تعادل ترکیب غذایی
۵. دستور العمل پایش و ارزشیابی برنامه حمایت تغذیه ای از زنان باردار خانواده های نیازمند
۶. مجموعه دستور العمل های اجرایی مدیریت تغذیه در بحران
۷. دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم و تعاونی های مدارس
۸. دستورالعمل مکمل یاری ویتامین D

دستورالعمل کنترل سلامت غذا و تعادل ترکیب غذایی

یکی از معضلات بهداشتی در کشور، رعایت ناکافی موازین و مقررات بهداشتی در رستورانها و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی اعم از دولتی و خصوصی و عدم تناسب رشد کمی مراکز و اماکن با پتانسیل اجرایی بازرسی بهداشت محیطی کشور می باشد که از دیر باز یکی از دغدغه های مهم سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.

از سوی دیگر توجه به تغذیه سالم در این مراکز که بر اساس الگوی تغذیه صحیح همچون محدود کردن غذاهای حاوی روغن، چربی، نمک و قند بالا، جایگزین کردن نوشابه های گازدار با نوشیدنی های سالم، ترویج مصرف لبنیات و میوه و سبزی سالم در کنار غذا (به عنوان پیش غذا) و ... باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. بازرسی بهداشت محیط ضمن بازدید از واحد های غذا خوری و رستوران ها موارد زیر را نیز باید پایش نمایند. کارشناس تغذیه در تعامل با بازرسی بهداشت محیط از کیفیت غذا های ارائه شده در غذا خوری ها باید مطلع باشد.

- در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس پائین تر از ۱۰ درصد (ترجیحاً از روغن مایع یا نیمه جامد) استفاده شود.
- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- استفاده مکرر از روغن برای سرخ کردن ممنوع است .
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها؛ در تهیه انواع خورش ها مانند قورمه سبزی، خورش کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در کنار غذا، کره حیوانی و یا گیاهی قرار داده نشود. در صورت درخواست مشتری منعی ندارد .
- استفاده از ماست پاستوریزه کم چرب در کنار غذا بصورت روزانه ضروری است.
- از نان های واجد بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحاً " نان حجیم و نیمه حجیم استفاده شود .
- استفاده از انواع نوشابه های گازدار ممنوع است.
- از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود.

- استفاده از نوشیدنی های دارای ارزش تغذیه ای مانند ماء الشعیر و دلستر بلامانع است.
- استفاده از سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است.
- نمک مصرفی باید تصفیه شده و حاوی ید باشد.
- برای خیساندن برنج می توان از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده نمود .
- نمک باید در ظروف با بسته بندی سالم و پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود.
- بر روی بسته های نمک خریداری شده باید عنوان نمک خوراکی و درجه خلوص حداقل ۹۹/۲ درصد قید شده باشد .
- سبزی و صیفی تازه مانند کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه ای به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
- شستشو و گندزدایی سبزی های خام جهت سرو در کنار غذا و تهیه سالاد (با رعایت مراحل سالم سازی سبزیجات) الزامی است.
- برای تهیه سالاد به جای سس مایونز از آبلیمو، سرکه، آبغوره، آب نارنج ، انواع ادویه و پودر سبزیجات خشک شده و روغن زیتون با بسته بندی دارای مجوز بهداشتی استفاده شود.
- در صورت توزیع میان وعده از انواع میان وعده های سالم از قبیل میوه تازه، نان و پنیر، شیر و خرما و یا خشکبار بهداشتی استفاده شود.
- مواد غذایی پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط قرار گیرد. در ضمن نگهداری مواد غذایی پخته توصیه نمی شود و تا حد امکان غذا باید به اندازه مصرف روزانه تهیه شود.
- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای سرو غذای گرم، از ظروف با پایه گیاهی(نشاسته ذرت یا کاغذ) استاندارد و بهداشتی استفاده شود و استفاده از ظروف یکبار مصرف با پایه پلی استایرنی بدلیل مشکل انتقال مونومر ممنوع شود.
- مراکز غذاخوری باید حداقل دو نوع غذا در هر وعده برای سرو داشته باشند و لازم است حداقل یک نوع از غذا های سرو شده غیر سرخ کردنی باشد .

دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم و تعاونی های مدارس

در سال ۱۳۸۷ وزارت بهداشت با همکاری وزارت آموزش و پرورش و با هدف ارتقای سلامت تغذیه‌ای دانش‌آموزان به منظور تأمین بخشی از انرژی موردنیاز دانش‌آموزان، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم‌ارزش تغذیه‌ای به دانش‌آموزان، اقدام به تهیه و تنظیم دستورالعمل مربوط به بوفه مدارس نمود. این دستورالعمل در سال ۱۳۹۲ توسط وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت بازنگری شده و با امضا مشترک وزرا، جهت اجرا در مدارس، ابلاغ گردید.

دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم براساس ماده سه آیین‌نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان مصوب هیأت وزیران به شماره ۵۵۰۲۸/ت/۵۵۰۲۸ مورخ ۱۳۸۴/۹/۹ با هدف ارتقای تأمین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم‌ارزش تغذیه‌ای به آنها، تهیه و تنظیم شده است. این دستورالعمل در سال ۱۳۹۲ بازنگری و ابلاغ شده است :

۲-۱ - پایگاه تغذیه سالم

به مکانی اطلاق می‌شود که تهیه و یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام گرفته و فاقد سالن پذیرایی می‌باشد.

۲-۲ - میان وعده

مواد غذایی است که در فواصل بین غذاهای اصلی مصرف می‌گردد. با مصرف این میان وعده بخشی از مواد مغذی مورد نیاز روزانه دانش‌آموزان تأمین می‌شود.

۲-۳- وزارتین

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و واحد های تابعه
وزارت آموزش و پرورش و واحد های تابعه

۲-۴- تغذیه سالم

بدین معنی است که تمام نیاز های تغذیه ای بدن را تامین کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل باشد.

۲-۵- مواد غذایی سالم

غذای سالم یا ایمن غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد و عاری از مواد زیان بخش و مضر باشد.

۲-۶- مواد غذایی فاسد و یا غیر قابل مصرف:

مواد غذایی است که رنگ، بو، مزه و قوام آن تغییر کرده و یا تاریخ مصرف آن منقضی شده و یا در شرایط نامطلوب نگهداری شده باشد.

۳ - مواد غذایی سرد یا گرم

۳-۱ - میوه و سبزی هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، باید مطابق با دستور عمل های وزارت بهداشت به دقت شسته و ضد عفونی گردند.

۳-۲ - مواد غذایی از قبیل سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته و ضد عفونی شده و در یخچال نگهداری شوند.

۳-۳ - محصولات غذایی بسته‌بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت و تاریخ تولید و مصرف باشد.

۳-۴ - غذا باید در محلی تمیز و عاری از گرد و خاک، مگس، حشرات و جانوران موزی نگهداری شوند.

۳-۵ - در صورت تهیه لقمه سالم در محل پایگاه تغذیه سالم، نان به طور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد. (توصیه می‌شود از نان‌های سفید کم تر استفاده شود و به جای آن از انواع نان‌های سبوس‌دار و غنی شده استفاده شود).

۳-۶ - غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط نمود.

۳-۷ - ترجیحاً به جای سرخ کردن از روش های سالم تر مثل آب پز، تنوری، بخارپز و کبابی در تهیه غذا استفاده شود و در صورت تمایل به سرخ کردن فقط از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

۳-۸ - غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند.

۳-۹ - در تهیه غذا، از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد، استفاده شود.

۳-۱۰ - از بسته‌بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله و روزنامه و کیسه‌های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود.

۳-۱۱ - در صورت استفاده از ظروف یک بار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.

۳-۱۲ - غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد.

۳-۱۲-۴ - مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد (یخ زدگی) باید هر چه زودتر مصرف شوند و از انجماد مجدد مواد غذایی خودداری گردد.

تبره: غذاهایی که از بیرون (مراکز پخت) تهیه می‌شوند، وضعیت بهداشتی مرکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق

با آیین‌نامه مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. در مورد این نوع غذاها به نکات زیر نیز توجه شود:

کم نمک باشد

کم چرب باشد و روغن به کار رفته اسیدچرب ترانس کم تر از ۲ درصد داشته باشد.

غذا در حجم مناسب ارایه شود.

☒ غذا در ظروف یک بار مصرف مناسب توزیع شود.

☒ از توزیع نوشابه‌های گازدار و ماء‌الشعیر همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد.

کارشناسان تغذیه موظف به کنترل پایگاه تغذیه سالم مدارس (بوفه مواد غذایی) تحت پوشش از نظر نوع مواد خوراکی ارائه شده به دانش آموزان بر اساس فهرست مواد مجاز و غیر مجاز بر اساس چک لیست تهیه شده در مرکز می باشد.

فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع کم نمک یا بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها خرما، کشمش) انواع میوه خشک، انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام‌هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، عدس بو داده، ذرت بو داده که همگی بسته بندی شده و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت
۲	شیر و فرآورده‌های آن	انواع ماست، انواع شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و ترجیحاً از نوع کم چرب شیر بهتر است که به صورت ساده و یا ساده غنی شده باشد اما شیر های طعم دار مثل شیر کاکائو، شیر قهوه و ... را نیز می توان مصرف کرد.
۳	نوشیدنی	دوغ بدون گاز صنعتی، آب معدنی
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و (شسته شده و ضد عفونی شده و در بسته‌بندی یک نفره)
۵	بیسکویت، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (اعم از صنعتی و سنتی)، بیسکویت ترجیحاً از نوع سبوس‌دار و کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده با ریز مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسیدچرب با ترانس زیر ۲ درصد و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت
۶	لقمه سالم	- نان و پنیر و گردو - نان و تخم‌مرغ - نان و پنیر و خیار - نان و پنیر و گوجه‌فرنگی - نان و کره و عسل در بسته بندی تک نفره، انواع ساندویچ های صنعتی به استثناء ساندویچ های غیر مجاز - خیار و گوجه فرنگی، که شسته و ضد عفونی شده باشند. - توصیه می‌شود، از نان‌های سفید که فاقد سبوس هستند و ارزش غذایی کمی دارند کم تر استفاده شود و به جای آن از انواع نان سبوس‌دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده استفاده گردد.
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، شله‌زرد، فرنی، شیربرنج و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند: - پخت به صورت روزانه - پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین‌نامه بهداشت محیط مدارس - رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی - سرو در ظروف یک بار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ با پایه گیاهی سرو - توزیع به صورت کاملاً داغ
۸	انواع نان ها	نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده

فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم غیرمجاز است

مواد غذایی غیرمجاز
۱ - انواع پفک و چیپس مثل چیپس سیب زمینی و ذرت
۲ - انواع یخمک
۳ - نوشابه‌های گازدار و ماء‌الشعیر
۴ - دوغ گازدار
۵ - آدامس های حاوی مواد قندی
۶ - سوسیس و کالباس
۷ - سالادالویه
۸ - انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی
۹ - آب‌نبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند
۱۰ - انواع آب میوه‌ها
۱۱ - فلافل، سمبوسه، اشترودل
۱۲ - بستنی‌یخی
۱۳ - پاستیل
۱۴ - خیار شور و انواع سس ها

تذکر: جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم و جدول مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه سالم

غیرمجاز است، باید در محل مناسب و در معرض دید دانش‌آموزان و کارکنان مدارس نصب گردد.

- برنامه ریزی جهت انجام بررسی های دقیق تر (Surveys) به منظور ارزیابی تغذیه مردم حادثه دیده در مرحله بازتوانی بحران
- پیشنهاد و طراحی برخی مداخلات مناسب بهداشتی - تغذیه ای برای ایجاد امنیت غذایی در جامعه حادثه دیده با همکاری سایر بخش های توسعه
- پایش و ارزشیابی اجرای مداخلات بهداشتی - تغذیه ای

دستور العمل مدیریت تغذیه در بحران

اهم وظایف کارشناس مرافب سلامت در بحران ها:

- حضور در جلسات کمیته بحران منطقه به منظور اخذ اطلاعات مربوط به جمعیت آسیب دیده ، شناسایی امکانات تغذیه ای.
- همکاری با مشاورین تغذیه منطقه در برنامه ریزی غذایی منطقه آسیب دیده
- شناسایی بیماری های شایع (منتقله از آب و غذا) منطقه براساس گزارش ارسالی از واحد بیماریها و هماهنگی جهت ارائه خدمات اولیه
- پیشگیری و کنترل بیماری های شایع منتقله از آب و غذا در بحرانها
- نظارت بر آموزش تغذیه به جامعه و کارکنان ارائه خدمات بهداشتی در مراحل پیشگیری - آمادگی
- کنترل سوءتغذیه در منطقه حادثه دیده
- پیشگیری از بروز موارد جدید سوءتغذیه
- نظارت بر ارتقاء کیفیت خدمات تغذیه ای در بحران ها
- ارزیابی اولیه و غربالگری و تعیین مشکلات گوناگون تغذیه ای در بحران ها
- شناسایی گروه های آسیب پذیر منطقه حادثه دیده و دریافت مشاوره های خدمات درمانی با همکاری تیم سلامت
- همکاری در اجرای برنامه تغذیه درمانی جهت کاهش میزان مرگ و میر در کودکان سوء تغذیه شدید
- پیگیری تامین ریزمغذیها ی مورد نیاز جامعه حادثه دیده
 - توزیع قرص مولتی ویتامین برای کلیه افراد (۵ عدد در هفته)
 - توزیع کپسول مگادوز ویتامین آ
- همکاری در انجام بررسی های دقیق تر (Surveys) به منظور ارزیابی تغذیه مردم حادثه دیده
- پیشنهاد برخی مداخلات مناسب بهداشتی - تغذیه ای برای ایجاد امنیت غذایی در جامعه حادثه دیده با همکاریهای سایر بخش های توسعه
- پایش و ارزشیابی از اجرای مداخلات بهداشتی - تغذیه ای

اهم وظایف کارشناس تغذیه در مراحل مختلف بحران:

- حضور در جلسات کمیته بحران منطقه به منظور اخذ اطلاعات مربوط به جمعیت آسیب دیده ، شناسایی امکانات تغذیه منطقه و ...
- همکاری با کارشناسان تغذیه ستاد استان و شهرستان در برنامه ریزی غذایی منطقه آسیب دیده
- نظارت بر آموزش تغذیه به جامعه و کارکنان ارائه خدمات بهداشتی در مراحل پیشگیری - آمادگی
- پیشگیری از بروز موارد جدید سوءتغذیه
- کنترل سوءتغذیه در منطقه حادثه دیده
- نظارت بر ارتقاء کیفیت خدمات تغذیه ای در بحران ها
- همکاری در ارزیابی اولیه، غربالگری و تعیین مشکلات گوناگون تغذیه ای
- شناسایی گروه های آسیب پذیر منطقه حادثه دیده و ارائه خدمات درمانی
- همکاری در اجرای برنامه تغذیه درمانی جهت کاهش میزان مرگ و میر در کودکان سوء تغذیه شدید ناشی از بحران

- پیگیری تامین ریزمغذی های مورد نیاز جامعه حادثه دیده
 - توزیع قرص مولتی ویتامین برای کلیه افراد (۵ عدد در هفته)
 - توزیع کپسول مگا دوز ویتامین آ

برنامه کشوری مصرف مکمل ها در گروه های سنی و فیزیولوژیک

نام دارو	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و طرز دادن دارو	به هر مراجعه کننده چقدر می توانید از این دارو بدهید
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا ۱ پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ + د یا مولتی ویتامین	یک شیشه
مولتی ویتامین مینرال یا حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید	قرص یا کپسول	مادران باردار؛ شروع از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه بعد از زایمان	روزی یک عدد	باتوجه به زمان مراجعه بعدی روزی یک عدد
	قرص یا کپسول	**مادران شیرده؛ روزی یک قرص تا سه ماه بعد از زایمان	روزی یک عدد	باتوجه به زمان مراجعه بعدی روزی یک عدد
	قطره	** از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه ۱ میکروگرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن تا حداکثر ۱۵ میکروگرم آهن المنتال معادل ۱۵ قطره در روز	یک شیشه
آهن یا سولفات فرو	قرص	دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۸ سال	هفته ای یک عدد به مدت ۱۶ هفته در طول هر سال تحصیلی	ارائه به مدارس بر اساس برنامه ریزی دانشگاه مربوطه
	قرص	مادران باردار؛ شروع از هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری	روزی یک قرص	باتوجه به زمان مراجعه بعدی روزی یک عدد
	قرص	مادران شیرده؛ روزی یک قرص از زمان زایمان تا سه ماه بعد از زایمان	روزی یک عدد	باتوجه به زمان مراجعه بعدی روزی یک عدد
اسیدفولیک	قرص	به محض اطلاع از بارداری و یا ترجیحاً سه ماه قبل از شروع بارداری تا پایان بارداری **	روزی نصف قرص یک میلی گرمی	باتوجه به زمان مراجعه بعدی روزی یک عدد

ماهی یک عدد	نوجوانان سن مدرسه (۱۸-۱۲ سال)	پرل	ویتامین D (۵۰ هزار واحدی)
باتوجه به زمان مراجعه بعدی ماهی یک عدد	میانسالان	پرل	
باتوجه به زمان مراجعه بعدی ماهی یک عدد	سالمنندان	پرل	
روزانه یک عدد	****سالمنندان	قرص	کلسیم / کلسیم D (حاوی ۵۰۰ میلی گرم کلسیم/۴۰۰ یا ۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین D)
باتوجه به زمان مراجعه بعدی روزی یک عدد			

* تعداد قطرات طوری محاسبه گردد که روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ از سن ۳ تا ۵ روزگی تا پایان ۲۴ ماهگی به کودکان داده شود.

** در صورتی که قرص یا کپسول مولتی ویتامین دارای اسید فولیک یا قرص فر فولیک تجویز شود نیاز به دادن اسید فولیک بصورت جداگانه تا پایان بارداری نیست.

*** همزمان با شروع تغذیه تکمیلی است که معمولاً در پایان ۶ ماهگی آغاز می شود ولی با توجه به منحنی رشد کودک می توان از پایان چهار تا شش ماهگی شروع کرد. چنانچه در ترکیبات قطره مولتی ویتامین آهن وجود داشته باشد لازم است این نوع قطره همزمان با شروع تغذیه تکمیلی به کودک داده شود.

**** م صرف همزمان مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D با قرص کلسیم D بدون اشکال و در محدوده ایمن از نظردریافت ویتامین D قرار دارد.

توجه کنید: موارد زیر به مادر آموزش داده شود

- ۱- فرآورده های آهن را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- ۲- سولفات آهن، مدفوع را تیره و سیاه رنگ می کند.
- ۳- فرآورده های آهن را نباید به همراه مواد لبنی مانند شیر و مواد غذایی مانند: چای، حبوبات و داروهای ضد ترشی معده مصرف کرد.
- ۴- داروها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ۵- توصیه کنید قطره آهن را ته دهان شیرخوار بچکانند و پس از هر بار مصرف به کودک کمی آب دهند. در غیر اینصورت دندانهای شیرخوار را جرم تیره رنگی می پوشاند.
- ۶- به زنان باردار آموزش دهید که قرص آهن را حتماً بعد از غذا و قبل از خواب مصرف نمایند تا از بروز عوارضی مانند حالت تهوع و استفراغ جلوگیری شود.
- ۷- اگر چنانچه زن باردار علیرغم مصرف صحیح قرص دچار علائمی مانند بی اشتها، تهوع، استفراغ، عرق کردن، تشنگی بیش از حد و سرگیجه شود، دارو را قطع نمایید و علاوه بر توصیه به مصرف بیشتر مایعات، او را به پزشک ارجاع نمایید.
- ۸- در ارائه داروهای مراقبتی برای اطفال زیر یکسال و خانمهای باردار همواره باید آخرین دستورالعمل های وزارت متبوعه مدنظر باشد.
- ۹- میزان مورد نیاز اسیدفولیک در بارداری روزانه ۴۰۰ میکروگرم (تقریباً نصف قرص یک میلی گرمی) می باشد بنابراین اگر قرص های موجود قابل نصف کردن (خط دار) هستند مصرف نصف قرص به طور روزانه برای مادر باردار کافی می باشد.
- ۱۰- مطابق دستورالعمل مجموعه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران بهتر است مصرف اسیدفولیک از سه ماه قبل از بارداری شروع شود(نسخه توسط پزشک).

منابع:

۱. کتاب تغذیه در سنین مدرسه و بلوغ برای کارکنان بهداشتی ، معلمین و مراقبین بهداشت مدارس (سال ۱۳۹۳)
۲. مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت در برنامه پزشک خانواده (سال ۱۳۹۲)
۳. کتاب پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان (دکتر کلشادی سال ۱۳۹۴)
۴. کتاب " از نوشیدنی ها چه می دانید؟ " از مجموعه کتابهای اصلاح الگوی مصرف (۱۳۹۱)
۵. کتاب " آنچه باید درباره چربی ها و روغن ها بدانیم " از مجموعه کتابهای اصلاح الگوی مصرف (۱۳۹۰)
۶. کتاب " تخم مرغ معجزه ای در سفره " از مجموعه کتابهای اصلاح الگوی مصرف (۱۳۹۰)
۷. کتاب " تغذیه و سلامت مردان " (۱۳۹۰)
۸. کتاب " راهنماهای پیشگیری از سرطان " (۱۳۹۰)
۹. کتاب " تغذیه در ماه مبارک رمضان " (۱۳۹۰)
۱۰. کتاب " رهنمودهای غذایی ایران، چگونه با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، سالمتر زندگی کنیم؟ " (۱۳۹۰)
۱۱. کتاب " درباره نان برکت الهی چه می دانید؟ " از مجموعه کتابهای اصلاح الگوی مصرف (۱۳۸۷)
۱۲. کتاب " راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی " ویژه پزشک خانواده (۱۳۸۷)
۱۳. کتاب " تغذیه سالمندان در سلامت و بیماری " (۱۳۸۷)
۱۴. کتاب " ریزمغذی ها و راهکارهای پیشگیری از کمبود آنها با تاکید بر غنی سازی مواد غذایی " (۱۳۸۶)
۱۵. کتاب اسید فولیک و نقش آن در سلامت (سال ۱۳۸۶)
۱۶. کتاب تغذیه ، ورزش و سلامت استخوان (۱۳۸۵)
۱۷. کتاب بهبود رشد و تغذیه کودکان. مجموعه آموزشی ویژه پزشکان (۱۳۸۴)