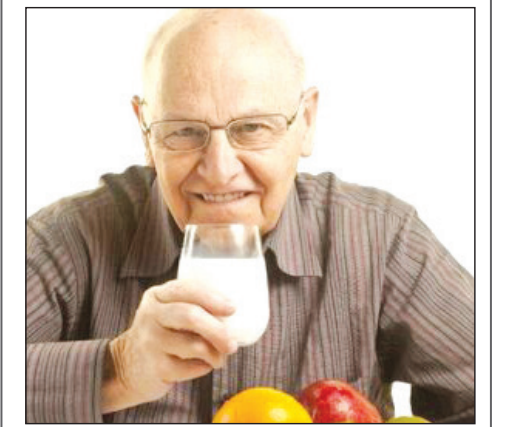


اصول تغذیه در سالمندان

رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در خصوص تغذیه سالمندان، توضیحاتی ارائه داد. محمدجواد حسین‌زاده، با عنوان اینکه بحث سالمندی در حال حاضر یکی از موضوعات روز است و در آینده نزدیک در صد زیادی از جمعیت ایران به سمت سالمندی پیش می‌رود، گفت: آن چیزی که در دوران سالمندی اتفاق خواهد افتاد حاصل این است که فرد از دوران کودکی، نوجوانی و در دوره بزرگسالی چه نوع سبک زندگی و تغذیه‌ای را دنبال کرده است. به عبارت ساده‌تر زمانی که ما سلامت افراد جامعه و سالمندانی که کیفیت زندگی خوبی دارند، صحبت می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که فرد در دوران نوجوانی، جوانی و بزرگسالی چه اصولی را به عنوان رژیم غذایی غالب رعایت کرده است به این دلیل که با افزایش سن بروز بعضی از بیماری‌ها افزایش پیدا می‌کند. ابتلا به بعضی از بیماری‌ها اجتناب‌ناپذیر است، ولی با رعایت اصول بهداشتی و پایبندی به تغذیه سالم می‌توان بروز بیماری و عواقب ناشی از آن را به تعویق انداخت. وی افزود: در تغذیه سالمندان رعایت بعضی اصول ضروری است. بر این اساس باید برنامه‌ریزی اصول تغذیه‌ای به شکلی باشد که هم برای کسانی که هم اکنون در دوران سالمندی هستند و هم برای کسانی که در سال‌های آینده به سالمندی می‌رسند و حتی کسانی که تازه متولد شده‌اند در دوران نوجوانی و جوانی به سر می‌برند توصیه‌های مناسب را در نظر بگیریم. حسین‌زاده بیان داشت: در واقع برنامه‌ریزی باید به صورتی باشد که فرد با رعایت اصول اساسی تغذیه‌ای وقتی به سن سالمندی می‌رسد سلامتش حفظ شده باشد. وی با طرح این سوال که آیا افراد سالمند به کالری کمتری نیاز دارند، اظهار داشت: با افزایش سن تغییراتی در ترکیب بدن رخ می‌دهد به طور مثال اگر فردی را ۱۰ سال قبل از سن سالمندی در نظر بگیریم با زمانی که وارد سن سالمندی شده است میزان درصد چربی بدن آن فرد افزایش می‌یابد. بنابراین با افزایش درصد چربی بدن میزان نیاز به کالری یا انرژی دریاقتی کمتر خواهد شد. حسین‌زاده ادامه داد: با توجه به اینکه اغلب افراد سالمند ورزش یا فعالیت بدنی مؤثر ندارند، این تغییر نیاز به کالری بیشتر احساس می‌شود. در نتیجه در یک فرد قبل از بروز سالمندی در مقایسه با زمانی که وارد دوران سالمندی می‌شود میزان نیاز به کالری در همان فرد کمتر خواهد بود. در جوامع مختلف به واسطه مشکلات اقتصادی، فرهنگی و توانایی افراد برای دریافت مواد غذایی با کیفیت مناسب وضعیت تغذیه سالمندان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

اقدامات پیشگیرانه

وی افزود: مشکلات دیگری از قبیل افسردگی و جداسدن افراد بازنشسته از محیط کار و فرایندهای اجتماعی عواملی محسوب می‌شوند که به طور مؤثر بر دریافت مواد غذایی افراد سالمند اثر می‌گذارد. در این شرایط مسئله‌ای که پیش می‌آید سوءتغذیه افراد سالمند نسبت به مواد پروتئینی و ریزمغذی‌ها است که برای بعضی از این افراد می‌تواند مشکل ساز شود. بنابراین کیفیت پروتئین دریافتی، میزان انرژی یا کالری که باید برای این افراد در نظر گرفته شود، میزان اشتها و تمایل به سفره غذایی و همچنین سبب غذایی افراد سالمند عواملی هستند که در سیستم بهداشتی و درمانی کشور باید به آنها توجه ویژه‌ای شود. رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در پاسخ به این سوال که بهترین رژیم غذایی برای افراد بالای ۶۰ سال چیست، گفت: افراد در دوران سالمندی با توجه به افزایش سن با بروز برخی بیماری‌های اجتناب‌ناپذیر مواجه می‌شوند. در بانوان به خصوص با تغییرات هورمونی بروز بعضی بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل باید در دوران نوجوانی، جوانی و بزرگسالی رژیم غذایی سرشار از کلسیم باشد تا ساختار استخوانی مناسبی برای آنها بوجود بیاید. تا در سن سالمندی بروز شکستگی‌های استخوانی و مشکلات ناشی از آن یا پوکی استخوان کاهش یابد. توصیه می‌شود افراد قبل از رسیدن سن سالمندی اقدامات پیشگیرانه لازم را مدنظر قرار دهند. وی افزود: با توجه به اینکه در سالمندی امکان بروز انواع بیماری‌ها از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی افزایش می‌یابد، بهتر است عادات غذایی آنها مدیریت شود تا به سمت رژیم غذایی سالم پیش روند. حسین‌زاده ادامه داد: به طور کلی رژیم غذایی مناسب سالمندان باید تحت نظر متخصصان تغذیه و حاوی همه مواد غذایی به خصوص میوه و سبزیجات در وعده‌های مختلف و میان وعده باشد. البته با توجه به اینکه برخی سالمندان در این دوره دچار کاهش اشتها، مشکلات دندان، عدم دریافت فیبر کافی به دلیل ناتوانی در جویدن میوه و سبزیجات و حذف انتخابی بعضی از آنها، به این علت زمینه‌ساز سوءتغذیه و مشکلات ناشی از عدم دریافت فیبر کافی بیشتر دیده می‌شود. وی افزود: همچنین تأکید می‌شود عوامل زمینه‌ساز عادات غذایی ناسالم برای افرادی که ریسک بیماری‌های قلبی-عروقی دارند با تغییر در سبک زندگی و اصلاح الگوی غذایی آنان ایجاد شود. بنابراین توصیه می‌شود در دوران سالمندی با توجه به افزایش ریسک بیماری‌ها میزان کلسیم دریافتی از طریق لبنیات کم‌چرب (شیر، پنیر کم‌نمک و ماست) جبران شده و دریافت پروتئین‌ها که الزاماً گوشت قرمز نیست و توصیه به مصرف گوشت سفید و ماهی و دریافت ۳ در مواد غذایی که حاوی امگا ۳ هستند (مانند مصرف ۳ عدد مغز گردو در طی روز) و جایگزین شدن روغن‌های نباتی جامد و روغن حیوانی به وسیله روغن‌های مفید از جمله روغن زیتون و کاهش مصرف چربی‌های اشباع و عدم مصرف روغن‌های با ترانس بالا و دریافت حداقل ۵ سهم میوه و سبزیجات در روز توصیه می‌شود.



علل شایع ابتلا به آسم

اینفوگرافیک: آرمان ملی

درک اینکه چه چیزی باعث آسم می‌شود می‌تواند به مدیریت بهتر علل و محرک‌های آن کمک کند. آسم یک بیماری مزمن است که باعث تورم و التهاب در بافت‌های مجاری هوایی می‌شود. به گفته متخصصان این شرایط منجر به باریک شدن راه‌های هوایی شده و تنفس را دشوارتر می‌کند. علائم آسم شامل خس‌خس سینه، سرفه، تنگی نفس و سفت شدن قفسه‌سینه است. افراد مختلف محرک‌های مختلفی برای این علائم دارند. تشخیص علت آسم می‌تواند مشکل‌ساز باشد زیرا برای ایجاد آن وجود دارد.



آلرژی



در آسم ناشی از آلرژی، سیستم ایمنی نوع خاصی از آنتی‌بادی به نام ایمونوگلوبولین E را آزاد می‌کند. این پاسخ ایمنی معمولاً باعث می‌شود که شما همزمان خس‌خس، عطسه و تنگی نفس را تجربه کنید.

چاقی



افراد چاق نسبت به افراد با وزن طبیعی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آسم هستند، و احتمالاً به این دلیل است که چاقی باعث التهاب می‌شود و می‌تواند عملکرد ریه را محدود کند. افرادی که شاخص توده بدنی ۳۰ یا بیشتر دارند، بیشتر مستعد ابتلا به آسم مرتبط با چاقی هستند.

سیگار کشیدن



از آنجا که دود باعث التهاب، تحریک و تجمع مخاط در ریه‌ها می‌شود، می‌تواند باعث آسم شود. دود سیگار حتی ممکن است باعث ریه‌رازی نیز بشود.

آلاینده‌های هوا



آلاینده‌های هوا مانند گرد و غبار، ازن و گازها می‌توانند وارد ریه‌ها شده و باعث اختلال در عملکرد طبیعی ریه شوند و تنفس را دشوار کنند. دود دست دوم نیز می‌تواند باعث آسم شود، مانند سایر مواد محرک موجود در هوا مانند پاک‌کننده‌های خانگی، آفت کش‌ها و خوشبو کننده‌های هوا.

یادداشت

تغذیه در بیماران دیابتی



حسین ایمانی
متخصص تغذیه

حذف هیچ گروه غذایی به دایتهای توصیه نمی‌شود و آنان باید ۵ گروه مواد غذایی اصلی شامل: نشاسته‌ها، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، گوشت و پروتئین را استفاده کنند. رعایت تعادل، تنوع و تناسب در این مواد غذایی سبب می‌شود تا فرد بیمار یک رژیم غذایی مناسب داشته باشد و در طول شبانه‌روز قند خون خود را کنترل کند. افراد دیابتی در کنار داشتن تحرک بدنی و ورزش باید تغذیه مناسب از همه گروه‌های غذایی داشته باشند تا بهترین میزان کنترل قندخون را داشته باشند. بسیاری از مطالب و توصیه‌هایی که در فضای مجازی وجود دارند، پایه و اساس علمی ندارند و مردم نباید به آنها توجه کنند. افرادی که این مطالب را از سال می‌خوانند یا تخصصی نداشته یا رشته تحصیلی مرتبط با پزشکی ندارند توصیه‌هایی می‌کنند که می‌تواند مشکلات جدی برای افراد به وجود آورد. توصیه اکید ما این است که مردم به مطالب فضای مجازی توجه نکنند و در صورت لزوم از مطالبی که در سایت‌های معتبر مانند دانشگاه‌های علوم پزشکی ارائه می‌شود، استفاده کنند. در فضای مجازی یک گیاه دارویی را به همه افراد توصیه می‌کنند که این موارد سلامت افراد را با مخاطرات جدی مواجه می‌کند. برخی افراد بدون تجویز پزشک اقدام به مصرف بی‌رویه از گیاه دارویی خاصی می‌کنند که این کار می‌تواند مشکلاتی مانند مسمومیت کبدی یا نارسایی کلیه برای آنان ایجاد کند. کسانی که می‌خواهند گیاه دارویی یا رژیم غذایی خاصی استفاده کنند، حتماً با تجویز متخصصان تغذیه این کار را انجام دهند تا در بهترین شرایط این اقدام صورت گیرد.

ویژه

تقویت گوارش با «بابونه»

بابونه خواص درمانی بسیار زیادی دارد و از دیرباز در موارد متعددی از بیماری‌ها، از فرآورده‌های مختلف آن به صورت خوراکی و موضعی برای درمان یا تسکین دردها استفاده شده است. از مهمترین خواص بابونه تقویت معده، درمان زخم معده و ورم معده است. از این گیاه در طب سنتی برای رفع ورم روده و همچنین رفع کرم معده و روده استفاده می‌کنند. یک فرآورده ضدنفخ است. مصرف دم‌کرده این گیاه به شکل ناشتا تقویت‌کننده معده و بادشکن است. همچنین این گیاه در درمان سر درد و میگرن مؤثر است. برای رفع بی‌خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت استفاده از فرآورده‌های این گیاه توصیه شده است. گفته می‌شود که اساس این گیاه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی‌های پوستی نظیر اگزما، کپهر و خارش مفید است.

چاقی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان گوارش

۲۰ سالگی به عنوان تعریف بزرگسالی ابتدایی، ۵۰ سالگی برای میانسالی و ۵۵ سالگی یا بالاتر به عنوان بزرگسالی پایانی استفاده کردند. آنها همچنین خاطر نشان کردند که شرکت‌کنندگان چندبار اسپیرین یا محصولات حاوی اسپیرین مصرف کردند. این مطالعه، شرکت‌کنندگان را به مدت ۱۳ سال دنبال کرد. محققان بر این باورند که نتایج این مطالعه نیاز به درک بهتر مکانیسم‌های اساسی عوامل پیشگیری از سرطان و... دارد.

یک مطالعه نشان می‌دهد که حفظ وزن سالم ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش مهم باشد. افزایش وزن و اضافه‌وزن در بزرگسالی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. «هولی لومانز کروپ»، نویسنده ارشد گفت: «اضافه‌وزن یا چاقی در چندین مرحله از زندگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش در بزرگسالی را افزایش دهد». محققان از سن

ضربات متعدد به سر آلزایمر را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که به طور مکرر دچار آسیب‌های مغزی تروماتیک در جنگ می‌شوند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر باشند. در این مطالعه مغز پرسنل نظامی که در معرض انفجار بودند، دارای تجمع غیرطبیعی پروتئین آمیلوئید بتا بود که می‌تواند منجر به آلزایمر و سایر بیماری‌های عصبی شود. دکتر «کارولین لیوا سالیاناس»، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «آمیلوئید بتا مولکولی است که

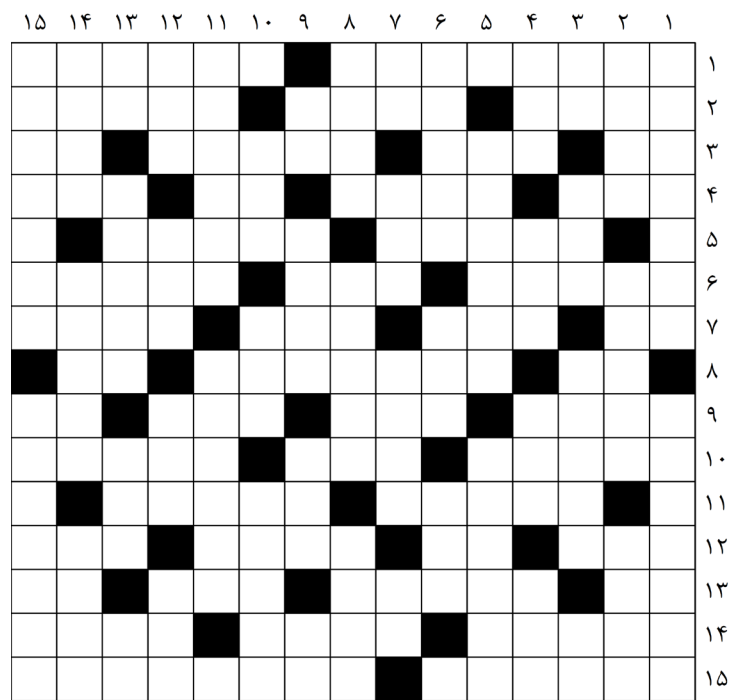
بطور معمول در مغز بیماران جوان یافت نمی‌شود. تجمع آمیلوئید بتا در مغز به عنوان یک رویداد اولیه در بیماری آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل مطرح می‌شود. لیوا سالیاناس افزود: «تصور براداری PET می‌تواند برای شناسایی تجمع آمیلوئید بتا در مراحل اولیه در افراد یا مشاغل که در معرض صدمه مغزی آسیب‌زا هستند، مانند پرسنل نظامی، افسران پلیس، آتش‌نشانان، بازیکنان فوتبال و غیره استفاده شود.

شماره ۱۵۵۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

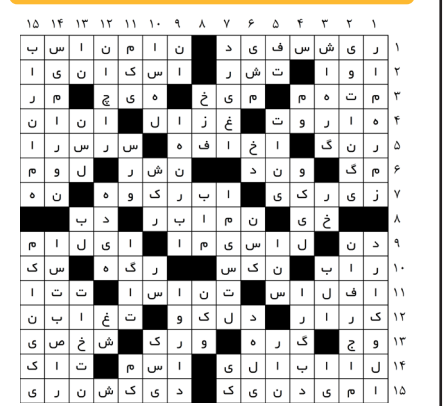
۱- هنر کاغذو تا- تزار روسیه از ۷ مه ۱۶۸۲ تا سال ۱۶۹۶- کسی که پیشه‌اش کندن زمین است- راهنمایی کردن- حالتی در نماز ۳- نت سوم موسیقی- آهنگ سخن- دزدواهن- مجازات شرعی ۴- درخواست از خداوند- تازیانه- زادگاه ناپلئون- ساختمان ساز ۵- فیلمی از تهیینه میلانی- تاریخ‌نگار یونان باستان ۶- معطرکننده بستنی- واحد شمارش کاغذ- نزدیک شدن ۷- سر آغاز آبادانی- از حیوانات جونده- گرد آمدن مردم در قیامت- مادر عرب ۸- فلز فرنگی- شکست خوردن در جنگ- تمام‌وهمگی ۹- رفوزه- نشان افتخار- بی‌هوشی- مکان ۱۰- یافتنی در معدن- کوره آجرپزی- از نام‌های شب یلدا ۱۱- مرتفع‌ترین سد اروپا- از گیاهان خاردار ۱۲- از قبائل عصر جاهلیت- رنج- ظرف روغن- یک استان در بوریکنافاسو ۱۳- برج فرانسه- پیامبری- جاده قطار- میان‌ووسط ۱۴- لامپ صنعتی دو الکترودی- بازی‌دیدرسیدی- بنام‌ومشهور ۱۵- از شهرهای خوزستان- آموزش



افقی

۱- نام قوام‌السلطنه- کشوری در آفریقا ۲- بلندقد و مرتبه- دم بریده- نخستین ۳- حرف تردید- نوعی آشپزخانه- پیامبر خیاط- دوستی ۴- دختر لاتین- از وسایل آرایشی‌زنان- پهلوان- رفوگر ۵- تپه تاریخی نرده- کارشناس فنی ۶- انس گرفته- انگبین‌وعسل- نشست کردن ۷- مساوی- پرواز کردن- توشه سفر- کیسه‌کش حمام ۸- خسیس- از شهرهای کامبوج- خیس ۹- توقف اتومبیل در یک محل- گوشت- غمگین نیست- بله ایتالیایی ۱۰- آماده‌سازی- ترشح آب- عظمت‌و بزرگی خداوند ۱۱- استقرار یافته- خواهان ۱۲- ناشنوبایی- طلا- اسب‌بارکش- از وسایل حمام ۱۳- دفاع فوتبال- جسور و ترس- سربش- حرف ندا ۱۴- حواری مسیحی- قطعی‌شده- از حروف مقطعه قرآن کریم ۱۵- همچون تندر- هدایت‌وارشاد

حل جدول ۱۵۵۱



جدول سودو کو

		۶	۱		۲		
۹	۲	۵	۷	۴			
		۴		۲	۵		
		۶	۵	۲	۳		
۴	۷		۸	۱	۲		
		۸		۴			
۸		۴		۷	۶	۵	
				۸			
۵	۶	۷		۱	۸	۹	۲

d	b	v	l	m	a	h	s	o
l	h	a	o	v	s	m	b	d
m	o	s	h	d	b	a	l	v
b	d	h	s	a	o	l	v	m
s	m	o	d	l	v	b	h	a
a	v	l	b	h	m	d	o	s
h	s	b	m	o	d	v	a	l
v	l	m	a	s	h	o	d	b
o	a	d	v	b	l	s	m	h