



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه و رژیم درمانی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه اول

زمستان ۱۳۹۹

مقدمه

- رعایت رژیم غذایی سالم در دوره‌های مختلف زندگی به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کمک می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.
- یک رژیم غذایی سالم الفبای صحیح غذا خوردن بوده و همه اعضای خانواده می‌توانند از آن استفاده نمایند.
- خوردن غذاهای مطلوب با مقادیر مناسب باعث دستیابی به وزن مناسب و افزایش سطح ایمنی بدن می‌شود که تامین کننده سلامتی شما است.

رژیم غذایی سالم

- بدن ما برای ترمیم و جایگزینی سلولها و بافتها و حفظ آنها نیاز به مواد مغذی دارد
- مواد مغذی مهم که بدن ما به آنها نیاز دارد عبارتند از: کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی.
- که ترکیبی از این مواد مغذی مهم در غذاهای مختلف پیدا می شود.
- خوردن غذاهای متنوع (همه گروههای غذایی) در یک رژیم معتادل غذایی امکانپذیر هست، این رژیم غذایی معتادل بوسیله انتخاب غذای سالم، رعایت اندازه‌ی غذای خورده شده و تکرر غذای بدست می آید.

اهداف رژیم غذایی

- چرا رژیم غذایی سالم مهم هست؟
- کاهش وزن که منجر به پیامدهای بهتر بدن در برابر بیماری کرونا می گردد.
- ریز مغذیها مثل ویتامینها و مواد معدنی بر پاسخهای ایمنی اثر می گذارند.
- رژیم غذایی سالم به تنظیم قند خون، افزایش چربی خون و فشار خون کمک می کند.

چاقی و اضافه وزن

- وزن بدن عبارتست از: استخوان، ماهیچه، اعضا بدن، مایعات بدن و بافتهای چربی.
- وزن ثابت بدن توسط مکانیسمهای عصبی، هورمونی، شیمیایی، ژنتیکی و تعادل بین دریافت و مصرف انرژی تنظیم می شود.
- غیر طبیعی شدن این مکانیسمها باعث نوسانات وزن می شود
- چاقی اثراتی بر ایمنی و دفاع در مقابل پاتوژن ها دارد و بین چاقی و بیماریهای مختلف عفونی ارتباطی وجود دارد. چاقی باعث التهابهای مزمن خفیف می شود که باعث نقض در ایمنی ذاتی و سازگاری می شود

راههای کاهش وزن

- برنامه های ساختاری با تأکید بر تغییر شیوهی زندگی، کاهش چربی دریافتی در رژیم غذایی و کاهش انرژی دریافتی، داشتن فعالیت بدنی منظم در منزل ممکن است موجب کاهش وزن در درازمدت شود.
- اصلاح عادت های غذایی و ورزش بیشتر باعث کاهش وزن می شود.
- ورزش در تداوم کاهش وزن بسیار مؤثر است.

کربوئیدرات

- کربوهیدراتها شامل طیف وسیعی از قندهای ساده و مرکب .
- کربوهیدراتها به دو صورت کربوهیدراتهای ساده و کربوهیدراتهای پیچیده تقسیم می‌شوند.
- کربوهیدرات شامل قندهای ساده و کربوهیدراتهای پیچیده نشاسته و فیبر هستند.
- کربوهیدراتها بیشتر در مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و شیرینی‌جات یافت می‌شوند.
- مصرف کربوهیدرات باعث تولید انرژی و ساخت ترکیبات بدنی می‌شود.

بنابراین:

- دریافت کربوهیدرات کل باید محدود شود.
- مصرف کربوهیدرات‌های ساده باید کاهش یابند.
- مصرف غذاهای مانند غلات تصفیه شده (نان سفید، برنج سفید) باید محدود شوند.

پروتئین ها

- بدن در مقابل عوامل عفونی با ترشح آنتی بادی مقاومت می کند و لذا با رژیم کم پروتئین مقاومت بدن کاهش می یابد.
- گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست حاوی پروتئین هستند.

چربیها

- چربی ها و روغن های خوراکی در تغذیه انسان از اهمیت خاصی برخوردارند.
- نقش اصلی چربی ها در بدن تامین انرژی است.
- سوختن یک گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی تولید می شود
- روغن ها و چربی ها از نظر منشاء به دو گروه حیوانی و گیاهی تقسیم می شوند
- روغن حیوانی مانند : کره، روغن ماهی، پیه و دنبه
- روغن گیاهی مانند : آفتابگردان، سویا، زیتون، ذرت ، کنجد ، هسته انگور، پنبه دانه، کلزا، نارگیل و پالم است

- مطالعات نشان داده است که امگا-۳ (مثل: روغن ماهی) باعث تنظیم سلولهای ایمنی می‌گردد و مصرف آنها در مهار ایمنی دخالت دارد

برای کاهش کلسترول – LDL (کلسترول بد)

- مصرف غذاهای آماده و سرخ شده، گوشت های سرخ شده و چیپس را کاهش دهیم.
- سس مایونز، بیسکویت و روغن های نباتی جامد هیدروژنه محدود شوند.
- کاهش مصرف چربی در طولانی مدت به کاهش تدریجی وزن و بهبود دیس لیپیدمی کمک می کند.
- مصرف اسیدهای چرب غیر اشباع مثل روغن ذرت، آفتابگردان و روغن سویا و امگا-۳ مثل گردو، روغن دانه کتان و ماهی حداقل دو بار در هفته توصیه می شود.
- چربیهای بد مثل چربی اشباع (جامد) چربی ترانس و کلسترول باعث بسته شدن عروق می شود و خطر بیماری قلبی- عروقی و سکته را افزایش می دهد. این چربیها در گوشت قرمز بطور فراوان وجود دارد

فیبر

- مصرف فیبر در این حد اثرات مفیدی در کاهش وزن و یبوست و سرطان کولون دارد
- غذاهای غنی از فیبر فواید دیگری چون سیری زودرس (و لذا کنترل وزن)، تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی و کاهش مقادیر کلسترول خون را دربردارند.
- مصرف غلات کامل، میوه و سبزی و حبوبات مفید است.

ویتامینها و مواد معدنی

• ویتامینها

کمک به رشد، حفظ سلامت بدن، دخالت در واکنشهای سوخت و ساز مواد غذایی، شرکت در واکنشهای عصبی و روانی، سلامت بافتها و مقاومت در برابر عفونتها

• مواد معدنی

مواد معدنی در ساختار بافتها و تنظیم فرآیندهای بدن مثل تعادل مایعات، انقباض عضلات و فعالیت هورمونها و ویتامینها نقش دارند

نمک

- نمک یا سدیم رژیمی می تواند باعث افزایش فشارخون شود.
- غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس و خیارشور از رژیم غذایشان باید حذف شود.
- نمکدان را از سر سفره بردارید، هنگام پخت غذا نمک کمتر به غذا بریزید.
- برچسب غذایی را برای دانستن مقدار نمک غذایی بخوانید.
- غذاهای آماده مثل **Fast food** (ساندویچ و پیتزا) مصرف نکنید.
- از طعم دهنده‌های گیاهی و ادویه جات استفاده کنید.

- افراد باید بدانند که:
- یک برنامه ریزی منظم غذایی و آموزش رژیم غذایی شما را راهنمایی می کند که: چه زمانی غذا بخورید؟ چه چیزی و چه مقدار غذا بخورید؟
- برنامه ریزی منظم غذایی و آموزش رژیم غذایی:
- به شما کمک میکند که غذاهای سالم را انتخاب کنید.
- به شما کمک میکند که اندازه غذای خورده شده، در هر وعده غذایی را کاهش دهید