



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه و رژیم درمانی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه دوم

زمستان ۱۳۹۹

مقدمه

- تغذیه نه تنها از نیازهای اساسی حیات، بلکه عامل لذت و تفریح و تضمین کننده‌ی سلامت جسمی، روحی، روانی و اجتماعی است.
- به همین دلیل، در قرآن کریم بارها به مصرف غذاهای پاک و حلال و دقت در انتخاب غذا اشاره شده؛ این است که توجه به تغذیه، امری واجب و اجتناب‌ناپذیر می‌باشد

اثرات برنامه ریزی غذایی

- چاقی اثراتی بر ایمنی و دفاع در مقابل عوامل بیماریزا دارد و بین چاقی و بیماریهای مختلف عفونی ارتباطی وجود دارد. چاقی باعث التهابهای مزمن خفیف می شود که باعث نقض در ایمنی بدن افراد می شود.
- همچنین چاقی منجر به ترشحات غیر طبیعی برخی از هورمونها می شود و می تواند باعث از دست دادن توانایی ایمنی بدن بشود.
- توزیع چربی در بافتهای شکمی وخامت بیماری کرونا را تشدید می کند.
- یک ارتباطی بین توزیع چربی دور شکمی با شدت بیماری کرونا وجود دارد.
- برای افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند. برنامه ریزی رژیم غذایی به منظور کاهش وزن از طریق کاهش انرژی دریافتی، با کمک الگوی غذایی سالم، توصیه می شود.

اثرات برنامه ریزی غذایی

- چاقی می تواند منجر به دیابت، فشار خون بالا و بیماریهای قلبی - عروقی شود. همه این بیماریهای نامبرده شده پیش آگهی خوبی برای پیامدهای کرونا نیستند.
- چاقی باعث نقض در پاسخ ایمنی برای عفونتهای ویروسی و تهویه تنفسی می شود.
- حتی کاهش وزن در حد متوسط، فواید زیادی برای همه افراد جامعه دارد، برای کاهش وزن مداخله های بهبود شرایط زندگی توصیه می شود.
- کاهش وزن مقاومت انسولینی را بهبود می دهد، میزان قند، چربی خون و فشار خون را کاهش می دهد بدین ترتیب باعث کاهش خطر بیماری قلبی - عروقی می شود.

برای افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

برنامه ریزی رژیم غذایی به منظور کاهش وزن از طریق کاهش انرژی دریافتی، با کمک الگوی غذایی سالم، توصیه می شود.

اثرات آموزش رعایت رژیم غذایی سالم بر بدن و کیفیت زندگی

- کاهش حجم غذای هر وعده و اضافه کردن میان وعده ها از تشدید بسیاری از بیماریهای واگیردار و غیر واگیرپیشگیری می کند.
- **شما می توانید انتخاب کنید:**
- خوردن غذا از روی یک برنامه منظم غذایی
- انتخاب غذای سالم
- کاهش مقدار غذای خورده شده.
- یک برنامه غذایی شما را راهنمایی می کند که چه زمانی، چه مقدار غذا بخورید.

اهداف رژیم غذایی سالم

- اندازه و حجم وعده غذایی برای بهبود سلامتی هدف مهم برای تمام افراد هست.

- ارزیابی انتخاب غذای سالم و ایجاد توانایی در تغییر رفتار تغذیه‌ای و از بین بردن موانع در تغییر رفتار غذایی

روشهای برنامه ریزی برای وعده های غذایی

- هر روز بطور مرتب و منظم ۳ وعده غذایی بخورید
- صبحانه، ناهار، شام و دو میان وعده

مصرف میان وعده ها چه فوایدی دارد؟

- مصرف میان وعده در کنترل اشتها، کنترل وزن و پیشگیری از افت قند خون موثر است.
- می توانید از مغزها، آجیل ها، میوه ها و یا لبنیات در میان وعده استفاده کنید.

مضرات حذف وعده های اصلی

- حذف وعده های اصلی مثل صبحانه، ناهار و شام احتمال افت قند را در افراد افزایش می دهد.

هر روز مقدار و اندازه مشخصی از غذاها را بخورید
بیشتر میوه و سبزیجات (فیبر غذایی را افزایش دهید)، چربی را در رژیم غذایی کاهش دهید.

در هر وعده غذایی یک تعادلی در بشقاب غذایتان بوجود آورید
اندازه بشقاب غذایتان را کوچک کنید، غذاهای موجود در بشقابتان را در حد متعادل نگه دارید.

فواید رژیم غذایی سالم

- افرادی که رژیم غذایی متعادل دارند افراد سالمتری هستند و سیستم ایمنی قویتری دارند و خطر کمتری برای بیماری مزمن و عفونی دارند.
- با پیروی از یک برنامه غذایی متنوع (شامل مواد غذایی از همه گروههای غذایی) و متعادل (متناسب با نیاز هر فرد) می توان از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری کرد و یا روند بهبودی را تسریع بخشید و مقاومت بدن را در مقابله با برخی از بیماریها از جمله ویروس کرونا افزایش داد.

رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه

- تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامتی
- تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات ، سبزیها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن ، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها)

کاهش وزن

- کاهش وزن :
- میزان قند و چربی سرم را بهبود می بخشد.
- فشار خون کاهش می یابد.
- تری گلیسرید را کاهش می دهد

بدین ترتیب باعث کاهش خطر بیماری قلبی - عروقی می شود