

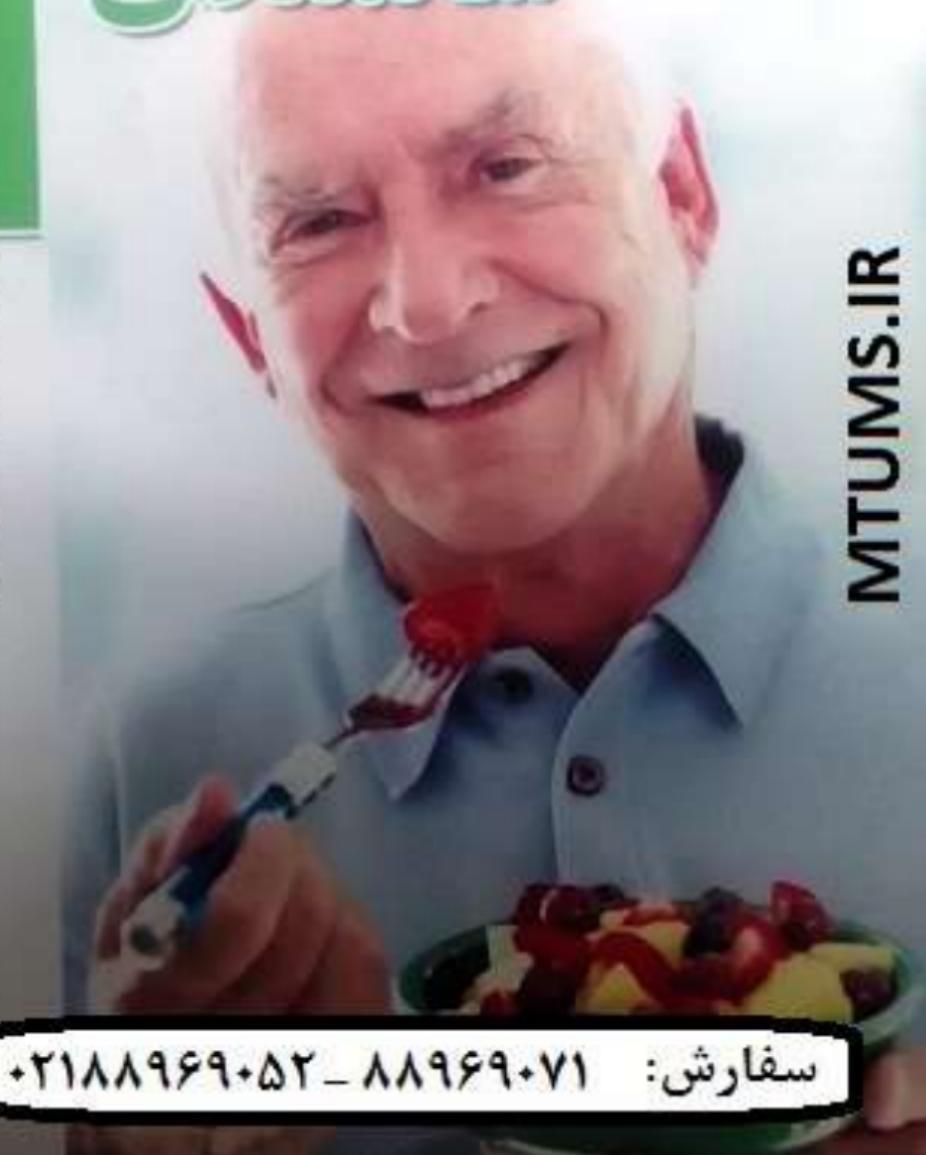
دکتر احمد رضا درستی  
فاطمه نوریگ

# تغذیه و سالمدان

جای دوم

MTUMS.IR

MTUMS.IR



سفارش: ۰۲۱۸۸۹۶۹۰۵۲ - ۸۸۹۶۹۰۷۱



- ۱۴ فصل اول: درباره سالمندی
- ۱۵ توری های سالمندی
- ۱۶ تغیرات فیزیولوژیک سالمندی
- ۲۱ تغیرات دیگر در سالمندی

#### فصل دوم: درست معدنی ها و آب

- ۲۶ کربوهیدرات ها
- ۲۷ چربی ها
- ۳۰ بروتین ها
- ۳۸ آبزی
- ۴۰ آب
- ۴۴

#### فصل سوم: ریزمعدنی ها - ویتامین ها

- ۴۸ ویتامین A
- ۴۹ ویتامین D
- ۵۰ ویتامین E
- ۵۲ ویتامین K
- ۵۳ ویتامین با ویتامن B1
- ۵۵ ریسوفلالوئین با ویتامن B2
- ۵۶ بیتلن با ویتامن B3
- ۵۷ اسید پانتوئیک با ویتامن B5
- ۵۸ پیرونوکسین با ویتامن B6
- ۵۹ اسید چولیک با ویتامن B7
- ۶۰ کوچلامین با ویتامن B12
- ۶۲ بیوتین با ویتامن H
- ۶۴ اسید اسکوربیک با ویتامن C
- ۶۵ عوامل مشه ویتامین
- ۶۶ خلاصه علل کرد منابع ویتامین ها
- ۶۹ نتیجه گیری
- ۷۰

#### فصل چهارم: ریزمعدنی ها - مواد معدنی

- ۷۲ کلسیم
- ۷۵ فسفر
- ۷۶

۰۳۱۸۸۹۶۹۰۵۳ - ۸۸۹۶۹۰۷

۷۵	
۷۶	متیریم
۷۷	دریافت مکمل؛ بله یا خیر
۷۸	روی
۷۹	خلاصه عملکرد و منابع سولاد معدنی
۸۰	مس
۸۱	آهن
۸۲	سلیوم
۸۳	کروم
۸۴	
۸۵	• فصل پنجم: دستگاه گوارش در سالمندی: عملکرد و بیماری‌ها
۸۶	نهان
۸۷	مری
۸۸	معدن
۸۹	رویده باریک
۹۰	رویده فرایخ
۹۱	ازگان‌های کمکی هضم و جذب
۹۲	الله کند
۹۳	به لوزالمعدن
۹۴	دستگاه گوارش در سالمندی
۹۵	بیماری‌های گوارشی
۹۶	سرخانهای حفره دهانی تا مری
۹۷	برداشت لوزه‌ها
۹۸	اختلال بلع (دیسفلایزی)
۹۹	رفلاکس معدی - مری
۱۰۰	سوءهائمه و اختلالات معدی
۱۰۱	التهاب معده
۱۰۲	تروریز و زخم معده
۱۰۳	التهاب پانکراس
۱۰۴	رویده باریک
۱۰۵	تعییرات مرتبط با سالمندی
۱۰۶	عدم تحمل لاکتوز
۱۰۷	سلیک (تروریانی حساس به گلوتون)
۱۰۸	بیماری التهابی رویده

۲۱	پایاک	میرزا کریم فردانش	خیابان ایتالی	پیغمبر
				طب
۱۳۲				نیمه زیر همکفت
۱۳۲				قدس نیش کوچه فردانش
۱۳۷				بیهیانی مرات
۱۲۰	رشد سیش از حد بالاتری‌ها			
۱۲۰	سلرم دامپنگ			
۱۲۰	بغوع و گاز روده			
۱۲۰	انفاس‌ها و استداهای معدی - روده‌ای			
۱۲۰	روده فراخ			
۱۲۰	تعیرات روده فراخ در سالمدنان			
۱۲۱	بوست			
۱۲۲	لسمال			
۱۲۲	استانوره			
۱۲۵	دبورنکول			
۱۲۷	پی اختباری منفع			
۱۲۷	تعیرات گند در سالمدنان			
۱۲۸	بیماری‌های گندی در سالمدنان			
۱۲۸	گند جرب			
۱۲۹	هیاتت خار			
۱۳۱	کولاستاز Cholestasis			
۱۳۱	سیروز			
۱۳۲	لت			
۱۳۲	اسفلاتیس کلی			
۱۳۶	• فصل ششم: دیابت			
۱۳۷	دیابت در سالمدنی			
۱۴۰	فعالیت بدنی			
۱۴۰	ولن			
۱۴۱	کربوهیدرات‌ها			
۱۴۲	بروتین‌ها			
۱۴۲	جریس‌ها			
۱۴۳	اسید جرب امکا-۲			
۱۴۳	الکل			
۱۴۴	سالم			
۱۴۴	ویتامین‌ها و مواد معدنی			
۱۴۵	فلاکتورهایی که بر سلامت تنفسی سالمدن مبتلا به دیابت مؤثرند			
۱۴۷	عوامل دیگری که در سالمدن مبتلا به دیابت باید در نظر گذشت			

\* فصل هفتم: بیماری‌های سیستم عصبی

ازبر

پارکسون

\* فصل هشتم: پرفسناری خون

راهکارهای عملی کشن، پرفسناری خون

جمهای تحقیقات تدبیراتی غریب پرفسناری خون

فتار خون در سالمندی

\* فصل نهم: بیماری‌های قلبی - عروقی

چان

سدرم متابولیک

فعالیت بدنی

سیگار کشیدن

بالسک

دربات

لیپیدهای خون

همو-ژن

C-reactive protein

رزیم مذابی

سن

\* فصل دهم: یوکی استخوان

حداکثر توده استخوانی

یوکی استخوان چگونه ایجاد می‌شود؟

تشخیص یوکی استخوان

غربالگری یوکی استخوان

درمان یوکی استخوان

چه چیزی خطر افتادن را افزایش می‌دهد؟

\* فصل یازدهم: سرطان

چاقی و خطر بروز سرطان

فعالیت بدنی

۲۲۶	اکل
۲۲۷	عوامل خطر غذایی بروز سرطان
۲۲۸	چگونه خطر بروز سرطان را کاهش دهیم
۲۲۹	<b>* فصل دوازدهم: ورزش در سالمندی</b>
۲۳۰	اهمیت ورزش در سالمندی و تغذیه سالمندان
۲۳۱	تغیرات فیزیولوژیک سالمندی که بر توان ورزش مؤثر است
۲۳۲	تأثیر اختلالات تغذیه‌ای سالمندان بر توان ورزشی
۲۳۳	بررسی سالمند برای انجام ورزش
۲۳۴	توصیه‌های تغذیه‌ای به سالمندان فعال
۲۴۴	<b>* فصل سیزدهم: راهنمای تغذیه‌ای برای سالمدان</b>
۲۴۴	اصول برنامه‌بازی رژیم غذایی
۲۴۵	هرم راهنمای غذایی
۲۴۶	تخمن اثرباری روزله مورد تبار برای سالمدان
۲۴۷	توصیه‌های کلی برای حفظ سلامت
۲۴۸	کنترل وزن
۲۴۹	فعالیت بدنی
۲۵۰	بر گروه‌های غذایی زیر باید تأکید شود
۲۵۱	چربی‌ها
۲۵۲	کربوهیدرات‌ها
۲۵۳	سدیم و پتاسیم
۲۵۴	نوشی‌های الکلی
۲۵۵	ایمسی غذا
۲۵۶	استراتژی‌های سالمندی سالم
۲۶۰	<b>* فصل چهاردهم: گیاهخواری در سالمدان</b>
۲۶۱	وضع پروتئین، بافت عضلانی و وزن بدن در گیاهخواران
۲۶۲	کمبود ویتامین B۱۲ در گیاهخواری
۲۶۳	پوکی استخوان در افراد گیاهخوار
۲۶۴	سیماری‌های قلس - عروقی در گیاهخواران
۲۶۵	• منابع

## بسمه تعالی

مقدمه

همه افراد انسان اعلم از کودک، جوان، بزرگسال و سالمند برای زندگی مانند به خدا خوردن نیاز دارند و به ناجا در تکابوی ندارک و مصرف مواد غذایی هست؛ ولی آنچه مورد نظر است واقع من شود، نقش تقدیمه صحیح در حفظ سلامت جسم و روان انسان است. گرسنگی بسیار از این دهنده است و لذا هر کس بدلایل موادی است که آنها را از راه تهان وارد دستگاه گوارش خود ساخته و آتش گرسنگ را فرو نشاند. آنچه که یعنوان غذا مورد مصرف انسان قرار می‌گیرد، علاوه بر سیر کردن، باقی معدن و مناسب و به دور از ایجاد لطمہ برای مصرف کنند باشد و بنی توجهی به نیاز فرد و نوع مول غذایی در راهنمایی می‌تواند اثرات سوء بر سلامتی بخای گذارد. رابطه تغذیه با بیماری از بسیاری‌ها اسروره بخصوص ساخته شده است. برخی اوقات کمبود غذای دریافتی موجب بیماری می‌شود و گاهی دیگر نیز بسیاری‌های افراد بر «رباپستان» اثر می‌کند و موجب کم خوری باشند. جوازی می‌گردد هنگامی که افراد غذاهای خوشمزه سرخ کرده و پر پیک و گاه شیرینی را مصرف می‌کنند. بطور موقت برای احتساب احتساب این می‌شود. جمله، کسانی که می‌خواهند از دوستان و اشتبايان خود پذیرایی کنند عموماً بخای ندارک غذای سالم و سودمند، بدایل بسیاری از مردم علاقه جذابی به چنین غذاها نداشته باشند و نیز در حد تکافو مصرف نمی‌کنند و حتی هنگام مصرف لیسیات نیز، اتنوع بیرون آنها را انتخاب می‌کنند در برخی کشورها از جمله کشور عزیز ما ایران، مصرف غذاهای دریابیان در حداقل ممکن قرار دارد و مردم بهترین ماده غذایی را گوشت قرمز محسوب می‌کنند. غذای محبوب جامعه یعنی «جیلوکل» از بین سبد انکن شدهای تشکیل می‌شود که بخت زیادی از وینامین‌های محلول در آن موجود در آن از دست رفته و نمایه گلیسمی آن نیز بالا است. کتاب محبوب مردم هم در بهترین شرایط از نکه‌های پیچیده گوشت قرمز تشکیل شده که بر روی ذغال در حال دود کردن نیم بخته می‌شود هموارا از مردم از این حقیقت اگاه نیستند که مصرف کتاب و تمام غذاهای دودی با سرهان رابطه مستقیم و نگران کننده‌ای دارد.

از طرف دیگر، سالمندی خود با تغییراتی که در بین فرد ایجاد می‌کند، قادرت جذب برخی مواد را کاسته و نیاز به بعضی دیگر از مواد معدنی را افزایش می‌دهد. ابتلای قدر سالمند به برخی بسیاری‌ها نیز کاملاً وضعیت تغذیه او را ناچیز نایل قرار می‌دهد. گرچه امروزه به یعنی پیشرفت‌های شگرف علم پژوهشکی، داروهای مختلف و موئیزی بسیاری از بسیاری‌ها موجود هستند که با بسیاری را کاملاً و یا حداقل تا حد زیادی از عمل می‌کنند، ولی نقش تقدیمه صحیح و مناسب در بستگیری، درمان و کاهش عوارض دوره نقاشه بسیاری‌ها و همگان روشی شده است در عصر حاضر از مهم‌ترین علل مرگ، بسیاری‌های قلبی - عروقی، چاقی، دلیت

و سرطان‌ها را من توانم برد که نفس تعذیب مناسب در جلوگیری از ایجاد و یا در پیش‌رفت در درمان آنها مخصوص مشخص شده‌اند. بالا رفتن چربی و کلسترول سرم، برفشاری خون و امثال این عوارض که عموماً ناشی از مخلفاتی بوده و با تعذیب مناسب قابل پیشگیری و کاهش هستند، در بروز و شیوع بیماری‌ها نفس شناخته شده‌ای دارند. بیماری‌های غدد درون‌بروز گوارشی از جمله دیابت و بیز بیماری‌های کبدی که سلامت افرادی از جامعه را تهدید می‌کند و همچنین ابتلاء به سرطان‌های مختلف رنگ‌های خطری هستند که نوجوه انسان‌ها به تعذیب مناسب را به این داشتمانکر می‌شوند. بیماری‌های روحی و الزام‌بروز در سالماندان مواردی از تکراری را ایجاد می‌کند. سلاماً پیشگیری از ابتلاء به هر نوع بیماری و بیوژن بیماری‌های بسیار موثر بر سلامت، شرعاً عقل و انصاف است. افرادی که با این توجیهی به روش‌های مناسب زندگی و تعذیب صحیح، خود را در معرض ابتلاء به جاگز و بیماری‌های خطرناکی چون انواع سرطان قرار می‌دهند، در واقع شرط انصاف را برای بدن خوده مراعات نکرده‌اند. این کتاب سعی داشته تا با ارائه اطلاعات مورد بیاز برای پیشگیری و کمک به درمان بیماری از اختلالات و بیماری‌های مرتبط با سین سالماندی، به افراد کمک کند تا از ابتلاء به بیماری‌های پاد شده پیشگیری نمایند.

تعذیب منخصصان تعذیب یه نازگی در نقاط مختلف دنیا رو به افزایش است و همکاری تزدیک منخصصین تعذیب با دیگر منخصصان دست‌اندرکار سلامت مردم، اثر شکوف و نمایانی را بر پیشود تعذیب و ارتقای سلامت همگان داشته است. افراد مبتلا به ناراحتی‌ها و امراض جسمی و روحی (حتی اگر ناشی از سوء تعذیب باشد)، انتبا به پوشش مراجعه می‌نمایند و بنابراین آگاهی‌های مناسب تعذیب‌های پزشکان ارجمند، شناسایی مشکلات تعذیبی مراجحه کشیدگان و اهل‌بازنظر در این گونه موارد را برای آنان امکان پذیر می‌سازند. پهداشتکاران، پرسنل، ماماهای دندانپزشکان و داروسازان و بعارت دیگر نشانی گروه‌های دست‌اندرکار پهداشت و درمان مردم، در موارد متعدد با افراد عبتلا به مشکلات تعذیب‌های روبرو شده و به آن اموزش و توصیه‌های را ارائه می‌نمایند. ارتقای آگاهی این افراد دست‌اندرکار در علوم پهداشت، و همکاری تزدیک بین آنان و منخصصین تعذیب، بر سلامتی مردم جامعه تأثیر مثبت و اثناکاری خواهد داشت. لذا، این کتاب بدین منظور تدوین شده تا اطلاعات مورد بیاز منخصصین را برای کمک به سالماندان در اختیارشان قرار دهد. امید که مطالع این کتاب مفید فایده باشد و غریبان هنگام مطالعه هرگونه نظر و پیشنهاد را با بزرگواری به دست اندکاران منعکس فرماید.

دکتر احمد رضا درستی

منخصص تعذیب از ایگلستان و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران



۰۲۱۸۸۹۶۹۹۰۵۲ ۰۲۱۸۸۹۶۹۹۰۷۱

تهران - خیابان انقلاب - خیابان قدس - نبش کوچه فردانش  
پلاک ۲۱ - طبقه زیر همکف  
مرکز آموزشی تحقیقاتی مرآت