

تغذیه و سالمندان

فاطمه تورنگ

و

دکتر احمد رضا درستی

www.ketab.ir

سرشناسه : تورنگ، فاطمه، ۱۳۵۸
 عنوان و نام پدیدآور : تغذیه و سالمندان / فاطمه تورنگ، احمدرضا درستی.
 مشخصات نشر : تهران : دنیای تغذیه، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۲۶۸ ص. : مصور، جدول.
 شابک : 978-600-5040-81-4 : ۱۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۶۶-۲۶۸.
 موضوع : سالمندان - تغذیه
 موضوع : سالمندی
 موضوع : سالمندان - بیماری‌ها
 شناسه افزوده : درستی مطلق، احمدرضا، ۱۳۲۰
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ت ۶ ت ۹ / ۶۷۷/۶ FA
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۸۴۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۲۶۳۷۳



نام کتاب: تغذیه و سالمندان

تألیف و گردآوری: فاطمه تورنگ، دکتر احمدرضا درستی

چاپ اول: بهار ۹۲

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵

تلفن: ۶۶۴۳۵۶۶۶-۸

صفحه آرائی: مهری نامور - موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۵/۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5040-81-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۰-۸۱-۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

۱۴	فصل اول: درباره سالمندی
۱۵	تئوری‌های سالمندی
۱۶	تغییرات فیزیولوژیک سالمندی
۲۱	تغییرات دیگر در سالمندی

۲۶	فصل دوم: درشت‌مغذی‌ها و آب
۲۷	کربوهیدرات‌ها
۳۰	چربی‌ها
۳۸	پروتئین‌ها
۴۰	انرژی
۴۴	آب

۴۸	فصل سوم: ریزمغذی‌ها - ویتامین‌ها
۴۸	ویتامین A
۴۹	ویتامین D
۵۲	ویتامین E
۵۳	ویتامین K
۵۵	تیامین یا ویتامین B ₁
۵۶	ریبوفلاوین یا ویتامین B ₂
۵۷	نیاسین یا ویتامین B ₃
۵۸	اسید پانتوتیک یا ویتامین B ₅
۵۹	پیریدوکسین یا ویتامین B ₆
۶۰	اسید فولیک یا ویتامین B ₉
۶۲	کوبالامین یا ویتامین B ₁₂
۶۴	بیوتین یا ویتامین H
۶۵	اسید اسکوربیک یا ویتامین C
۶۸	عوامل شبه ویتامینی
۶۹	خلاصه عملکرد منابع ویتامین‌ها
۷۰	نتیجه‌گیری

۷۲	فصل چهارم: ریزمغذی‌ها - مواد معدنی
۷۲	کلسیم
۷۴	فسفر

۷۵	منیزیم
۷۷	دریافت مکمل: بله یا خیر
۷۸	روی
۷۹	خلاصه عملکرد و منابع مواد معدنی
۸۰	مس
۸۲	آهن
۸۵	سelenium
۸۶	کروم
۹۰	• فصل پنجم دستگاه گوارش در سالمندی: عملکرد و بیماری‌ها
۹۱	دهان
۹۱	مری
۹۱	معهده
۹۲	روده باریک
۹۳	روده فراخ
۹۳	ارگان‌های کمکی هضم و جذب
۹۳	الف. کبد
۹۴	ب. لوزالمعده
۹۴	دستگاه گوارش در سالمندی
۹۵	بیماری‌های گوارشی
۹۵	سرطان‌های حفره دهانی تا مری
۹۶	برداشت لوزه‌ها
۹۶	اختلال بلع (دیسفاژی)
۹۹	رفلاکس معده - مری
۱۰۱	سوءهاضمه و اختلالات معده
۱۰۱	التهاب معده
۱۰۲	آتروفی و زخم معده
۱۰۴	التهاب پانکراس
۱۰۷	روده باریک
۱۰۷	تغییرات مرتبط با سالمندی
۱۰۸	عدم تحمل لاکتوز
۱۱۰	سلیاک (آنتروپاتی حساس به گلوتن)
۱۱۲	بیماری التهابی روده

۱۱۳	رشد بیش از حد باکتری‌ها
۱۱۴	سندرم دامپینگ
۱۱۷	نفخ و گاز روده
۱۲۰	انقباض‌ها و انسدادهای معدی- روده‌ای
۱۲۰	روده فراخ
۱۲۰	تغییرات روده فراخ در سالمندان
۱۲۱	یبوس
۱۲۳	اسهال
۱۲۴	استئاتوره
۱۲۵	دیورتیکول
۱۲۷	بی‌اختاری مدفوع
۱۲۷	تغییرات کبد در سالمندان
۱۲۸	بیماری‌های کبدی در سالمندان
۱۲۸	کبد چرب
۱۲۹	هیپاتیت حاد
۱۳۱	کولستاز Cholestasis
۱۳۱	سیروز
۱۳۲	آسیت
۱۳۳	انسفالوپاتی کبدی

• فصل ششم: دیابت

۱۳۶	دیابت در سالمندی
۱۳۷	فعالیت بدنی
۱۴۰	وزن
۱۴۰	کربوهیدرات‌ها
۱۴۱	پروتئین‌ها
۱۴۲	چربی‌ها
۱۴۳	اسید چرب امگا-۳
۱۴۳	الکل
۱۴۴	سدیم
۱۴۴	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۴۵	فاکتورهایی که بر سلامت تغذیه سالمند مبتلا به دیابت مؤثرند
۱۴۷	عوامل دیگری که در سالمند مبتلا به دیابت باید در نظر داشت

• فصل هفتم: بیماری‌های سیستم عصبی ۱۵۶

الزایمر ۱۵۶

پارکینسون ۱۶۰

• فصل هشتم: پرفشاری خون ۱۶۶

راهکارهای عملی کنترل پرفشاری خون ۱۶۶

جنبه‌های تحقیقات تغذیه‌ای در پرفشاری خون ۱۷۰

فشار خون در سالمندی ۱۷۲

• فصل نهم: بیماری‌های قلبی - عروقی ۱۷۶

چاقی ۱۷۷

سندرم متابولیک ۱۷۸

فعالیت بدنی ۱۷۹

سیگار کشیدن ۱۸۰

یائسگی ۱۸۱

دیابت ۱۸۱

لیپیدهای خون ۱۸۱

هموسیستئین ۱۸۶

C-reactive protein ۱۸۷

رژیم غذایی ۱۸۷

سن ۱۹۵

• فصل دهم: پوکی استخوان ۱۹۸

حداکثر توده استخوانی ۱۹۹

پوکی استخوان چگونه ایجاد می‌شود؟ ۲۰۰

تشخیص پوکی استخوان ۲۰۶

غربالگری پوکی استخوان ۲۰۸

درمان پوکی استخوان ۲۰۸

چه چیزی خطر افتادن را افزایش می‌دهد؟ ۲۲۰

• فصل یازدهم: سرطان ۲۲۴

چاقی و خطر بروز سرطان ۲۲۵

فعالیت بدنی ۲۲۵

۲۲۶	الکل
۲۲۶	عوامل خطر غذایی بروز سرطان
۲۳۳	چگونه خطر بروز سرطان را کاهش دهیم

۲۳۶	• فصل دوازدهم: ورزش در سالمندی
۲۳۶	اهمیت ورزش در سالمندی و تغذیه سالمندان
۲۳۷	تغییرات فیزیولوژیک سالمندی که بر توان ورزشی مؤثر است
۲۳۷	تأثیر اختلالات تغذیه‌ای سالمندان بر توان ورزشی
۲۳۸	بررسی سالمند برای انجام ورزش
۲۴۱	توصیه‌های تغذیه‌ای به سالمندان فعال

۲۴۴	• فصل سیزدهم: راهنماهای تغذیه‌ای برای سالمندان
۲۴۴	اصول برنامه‌ریزی رژیم غذایی
۲۴۵	هرم راهنمای غذایی
۲۵۱	تخمین انرژی روزانه مورد نیاز برای سالمندان
۲۵۱	توصیه‌های کلی برای حفظ سلامت
۲۵۱	کنترل وزن
۲۵۴	فعالیت بدنی
۲۵۴	بر گروه‌های غذایی زیر باید تأکید شود
۲۵۵	چربی‌ها
۲۵۵	کربوهیدرات‌ها
۲۵۵	سدیم و پتاسیم
۲۵۵	نوشیدنی‌های الکلی
۲۵۵	ایمنی غذا
۲۵۶	استراتژی‌های سالمندی سالم

۲۶۰	• فصل چهاردهم: گیاهخواری در سالمندان
۲۶۱	وضع پروتئین، بافت عضلانی و وزن بدن در گیاهخواران
۲۶۲	کمبود ویتامین B۱۲ در گیاهخواری
۲۶۲	پوکی استخوان در افراد گیاهخوار
۲۶۴	بیماری‌های قلبی-عروقی در گیاهخواران
۲۶۶	• منابع

بسمه تعالی

مقدمه

همه افراد انسانی اعم از کودک، جوان، بزرگسال و سالمند برای زنده ماندن به غذا خوردن نیاز داشته و به ناچار در تکاپوی تدارک و مصرف مواد غذایی هستند؛ ولی آنچه مورد غفلت واقع می‌شود، نقش تغذیه صحیح در حفظ سلامت جسم و روان انسان است. گرسنگی بسیار آزار دهنده است و لذا هر کس بدنبال موادی است تا آنها را از راه دهان وارد دستگاه گوارش خود ساخته و آتش گرسنگی را فرو نشاند. آنچه که بعنوان غذا مورد مصرف انسان قرار می‌گیرد، علاوه بر سیر کردن، بایستی مفید و مناسب و به دور از ایجاد لطمه برای مصرف کننده باشد و بی‌توجهی به نیاز فرد و نوع مواد غذایی دریافتی می‌تواند اثرات سوء بر سلامتی بجای گذارد. رابطه تغذیه با بسیاری از بیماری‌ها امروزه بخوبی شناخته شده است. برخی اوقات کمبود غذای دریافتی موجب بیماری می‌شود و گاهی دیگر نیز بیماری‌های افراد بر دریافتشان اثر می‌کند و موجب کم‌خوری یا بیش‌خوری می‌گردد. هنگامی که افراد غذاهای خوشمزه سرخ کرده و پرنمک و گاه شیرینی را مصرف می‌کنند، بطور موقت برایشان احساس لذت حاصل می‌شود. ضمناً، کسانی که می‌خواهند از دوستان و آشنایان خود پذیرایی کنند، عموماً بجای تدارک غذای سالم و سادهمند، بدنبال غذای «خوشمزه» هستند؛ فارغ از این که چنین غذایی تا چه حد می‌تواند برای سلامتی عزیزانشان خطرناک باشد. بسیاری از مردم علاقه چندانی به سبزی‌ها نشان نمی‌دهند و لبنیات را نیز در حد تکافو مصرف نمی‌کنند و حتی هنگام مصرف لبنیات نیز، انواع پرچربی آنها را انتخاب می‌کنند. در برخی کشورها از جمله کشور عزیز ما ایران، مصرف غذاهای دریایی در حداقل ممکن قرار دارد و مردم بهترین ماده غذایی را گوشت قرمز محسوب می‌کنند. غذای محبوب جامعه یعنی «چلوکباب» از برنج سفید آبکش شده‌ای تشکیل می‌شود که بخش زیادی از ویتامین‌های محلول در آب موجود در آن از دست رفته و نمایه گلیسمی آن نیز بالا است. کباب محبوب مردم هم در بهترین شرایط از تکه‌های پرچربی گوشت قرمز تشکیل شده که بر روی ذغال در حال دود کردن نیم پخته می‌شود. هنوز بسیاری از مردم از این حقیقت آگاه نیستند که مصرف کباب و تمام غذاهای دودی با سرطان رابطه مستقیم و نگران کننده‌ای دارد.

از طرف دیگر، سالمندی خود با تغییراتی که در بدن فرد ایجاد می‌کند، قدرت جذب برخی مواد را کاسته و نیاز به بعضی دیگر از مواد مغذی را افزایش می‌دهد. ابتلای فرد سالمند به برخی بیماری‌ها نیز کاملاً وضعیت تغذیه او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گرچه امروزه به یمن پیشرفت‌های شگرف علم پزشکی، داروهای مختلف و موثری برای بسیاری از بیماری‌ها موجود هستند که یا بیماری را کاملاً و یا حداقل تا حد زیادی درمان می‌کنند، ولی نقش تغذیه صحیح و مناسب در پیشگیری، درمان و کاهش عوارض دوره نقاهت بیماری‌ها بر همگان روشن شده است. در عصر حاضر از مهم‌ترین علل مرگ، بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی، دیابت

و سرطان‌ها را می‌توان نام برد که نقش تغذیه مناسب در جلوگیری از ایجاد و یا در پیشرفت در درمان آنها بخوبی مشخص شده‌اند. بالا رفتن چربی و کلسترول سرم، پرفشاری خون و امثال این عوارض که عموماً ناشی از بد غذایی بوده و با تغذیه مناسب قابل پیشگیری و کاهش هستند، در بروز و شیوع بیماری‌ها نقش شناخته شده‌ای دارند. بیماری‌های غدد درون‌ریز گوارشی از جمله دیابت و نیز بیماری‌های کبدی که سلامت افرادی از جامعه را تهدید می‌کنند و همچنین ابتلا به سرطان‌های مختلف زنگ‌های خطری هستند که توجه انسان‌ها به تغذیه مناسب را به آنان دائماً متذکر می‌شوند. بیماری‌های روحی و آلزایمر نیز در سالمندان مواردی از نگرانی را ایجاد می‌کنند. مسلماً پیشگیری از ابتلای به هر نوع بیماری و بویژه بیماری‌های بسیار موثر بر سلامتی، شرط عقل و انصاف است. افرادی که با بی‌توجهی به روش‌های مناسب زندگی و تغذیه صحیح، خود را در معرض ابتلا به چاقی و بیماری‌های خطرناکی چون انواع سرطان قرار می‌دهند، در واقع شرط انصاف را برای بدن خود مراعات نکرده‌اند. این کتاب سعی داشته تا با ارائه اطلاعات مورد نیاز برای پیشگیری و کمک به درمان بسیاری از اختلالات و بیماری‌های مرتبط با سنین سالمندی، به افراد کمک کند تا از ابتلا به بیماری‌های یاد شده پیشگیری نمایند.

تعداد متخصصان تغذیه به تازگی در نقاط مختلف دنیا رو به افزایش است و همکاری نزدیک متخصصین تغذیه با دیگر متخصصان دست‌اندرکار سلامتی مردم اثر شگرف و نمایانی را بر بهبود تغذیه و ارتقای سلامت همگان داشته است. افراد مبتلا به ناراحتی‌ها و امراض جسمی و روحی (حتی اگر ناشی از سوء تغذیه باشد)، ابتدا به پزشک مراجعه می‌نمایند و بنابراین آگاهی‌های مناسب تغذیه‌ای پزشکان ارجمند، شناسایی مشکلات تغذیه‌ای مراجعه‌کنندگان و اظهارنظر در این گونه موارد را برای آنان امکان‌پذیر می‌سازد. بهداشتکاران، پرستاران، ماماها، دندانپزشکان و داروسازان و بعبارت دیگر تمامی گروه‌های دست‌اندرکار بهداشت و درمان مردم، در موارد متعدد با افراد مبتلا به مشکلات تغذیه‌ای روبرو شده و به آنان آموزش و توصیه‌هایی را ارائه می‌نمایند. ارتقای آگاهی این افراد دست‌اندرکار در علوم بهداشتی، و همکاری نزدیک بین آنان و متخصصین تغذیه، بر سلامتی مردم جامعه تأثیر مثبت و آشکاری خواهد داشت. لذا، این کتاب بدین منظور تدوین شده تا اطلاعات مورد نیاز متخصصین را برای کمک به سالمندان در اختیارشان قرار دهد. امید که مطالب این کتاب مفید فایده باشد و عزیزان هنگام مطالعه هرگونه نظر و پیشنهاد را با بزرگواری به دست‌اندرکاران منعکس فرمایند.

دکتر احمد رضا درستی

متخصص تغذیه از انگلستان و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران