

# ورزش و تغذیه در دوران سالمندی

تألیف و ترجمه:

- سیمین نورمحمدی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)
- سید جلال عسگری (دانشجوی دکتری تربیت بدنی)
- فهیمه ریوندی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی)
- معصومه عبدالملکی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

عنوان و نام پدیدآور	ورزش و تغذیه در دوران سالمندی / تالیف و گردآوری سیمین نورمحمدی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۳۹ص: مصور(رنگی).
شابک	978-622-020904-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	تالیف و گردآوری سیمین نورمحمدی، سیدجلال عسگری، فهیمه ریوندی، معصومه عبدالملکی.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	Older people -- Health and hygiene سالمندان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	Sports for older people ورزش برای سالمندان
موضوع	Older people -- Nutrition سالمندان -- تغذیه
موضوع	Older people -- Diseases بیماری‌ها
شناسه افزوده	نورمحمدی، سیمین، ۱۳۵۹-، گردآورنده
رده بندی کنگره	۷۴۷RA
رده بندی دیویی	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۷۲

## ورزش و تغذیه در دوران سالمندی

تألیف و گردآوری: سیمین نورمحمدی - سیدجلال عسگری - فهیمه ریوندی - معصومه عبدالملکی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۱-۰۹۰۴-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸  
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com  
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

## فهرست مطالب

۷	مقدمه:
۹	<b>بخش اول: ورزش در دوران سالمندی</b>
۱۰	اهمیت نقش ورزش در دوران سالمندی
۱۰	تاثیر ورزش بر سلامت ذهنی سالمندان
۱۵	فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی ویژه سالمندان
۱۷	فواید فعالیت ورزشی و نکات آن
۲۴	حرکات ورزشی مناسب برای افراد مسن
۳۷	ضرورت فعالیت بدنی در دوران کهنسالی
۳۸	حرکت‌های تعادلی در سالمندان
۴۰	چند حرکت آسان که سادندار می‌تواند هر روز انجام دهند
۴۶	مفیدترین حرکات ورزشی برای سالمندان خانه
۵۲	۶ ورزش مناسب مخصوص سالمندان
۶۳	<b>بخش دوم: بیماری در دوران سالمندی</b>
۶۴	بیماری‌های رایج در دوران سالمندی
۶۷	■ عفونت‌های ادراری
۶۸	■ پنومونی (ذات‌الریه)
۶۸	■ سل ریوی
۶۹	■ عفونت زخم بستر
۶۹	■ باکتری در خون
۷۰	■ اسهال حاد عفونی
۷۰	■ مننژیت
۷۰	■ عفونت مفصلی
۷۰	بیماری‌های رایج در خانه سالمندان
۷۲	بیماری‌هایی با منشا کم تحرکی در دوران سالمندی
۷۸	راهکارهای مبارزه با کم تحرکی در دوران سالمندی

۸۱.....	بخش سوم: تغذیه در سالمندان.....
۸۲.....	عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان.....
۸۲.....	نیازهای تغذیه‌ای سالمندان.....
۹۴.....	وضعیت کلی تغذیه‌ای در سالمندان.....
۹۶.....	اهمیت تغذیه سالمندان.....
۹۷.....	عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه سالمندان.....
۹۹.....	ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم در تغذیه سالمندان.....
۱۰۱.....	نکات کلی در خصوص تغذیه سالمندان.....
۱۰۱.....	راهنمای کامل غذایی برای سالمندان.....
۱۰۳.....	چرا تغذیه در دوران سالمندی اهمیت دارد؟.....
۱۰۵.....	دشمنان تغذیه‌ای سالمندان.....
۱۰۹.....	اصول برنامه‌ریزی غذایی.....
۱۱۰.....	هرمی مواد غذایی برای سالمندان.....
۱۲۷.....	منابع فارسی.....
.....	منابع لاتین.....

Error! Bookmark not defined.

## مقدمه:

ساختار جمعیتی جوامع به دلایل مختلفی، از جمله بالارفتن سطح سلامت عمومی به سمتی پیش می‌رود که افزایش قابل توجه جمعیت سالمند را به دنبال داشته است. چنین تغییراتی موجب شده بسیاری از محققین و کارشناسان توجه بیشتری را معطوف به مسئله سالمندی و سلامت سالمندان<sup>۱</sup> در دوره های پایانی زندگی داشته باشند. در این حوزه در کشورمان نیز مطالعات فراوانی انجام پذیرفته که دامنه گسترده‌ای از علوم مختلف را به خود معطوف کرده است. اما آن چه که اهمیت پژوهش در زمینه سالمندی را بالا می‌برد در نظر دانشمندان و پژوهشگران، ویژگی های فرهنگی و الگوهای سبک زندگی سالمندان ایرانی است. اگرچه دیدگاه جهانی اعتقاد دارد برای رسیدن به موفقیت در دوران سالمندی، سه شاخصه سلامت بدنی و روانی و نیز تعاملات سازنده اجتماعی برای سالمند ضروری است لیکن، بررسی سبک زندگی جوامع نشان داد که سایر عوامل مانند وضعیت اقتصادی، سطح بوم محیط و سبک زندگی<sup>۲</sup>، همگی در چگونگی تعریف سالمند از موفقیت دخیل هستند. این پژوهش حول موضوع «احترام»، به عنوان یک شاخصه فرهنگی مهم نزد سالمندان ایرانی، با تاکید بر شناخت شاخصه های فرهنگ محور برای ایجاد زمینه های مشارکت بیشتر ایشان در فضاها و شهری برنامه ریزی شد. در گام نخست، دیدگاه های سالمندان از مفهوم «مختیبت» اخذ شده، با تحلیل محتوایی پاسخ ها، میزان اهمیت احساس ناشی از وجود یا عدم وجود احترام اجتماعی مشخص شدند.