

# تغذیه سالم در میانسالان

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- اهمیت تغذیه سالم دوران میانسالی را بیان کنند.
- تغذیه صحیح در مردان و زنان میانسال را شرح دهند.

## مقدمه

در بین دوره‌های مختلف زندگی، میانسالی یکی از مهم‌ترین دوران است. جایی میان بهار کودکی و پاییز سالمندی، میانسالی منتظرمان است. این دوران فرصتی است تا به تازگی توشه سلامتی را برای روزگار سالمندی ببندیم و به همین دلیل باید به نایدهای تغذیه در این دوران مهم می‌شود و آن وقت است که میان سبزی‌ها، میوه‌ها، گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات، غلات، نان‌ها، شیرینی‌ها و... سرگردان می‌شویم و نمی‌دانیم کدام را انتخاب کنیم تا سالم بمانیم.

### فرحناز دزآگاه

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی صحنه  
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



### فرشته نیک پی

کارشناس نظارت بر مواد غذایی  
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



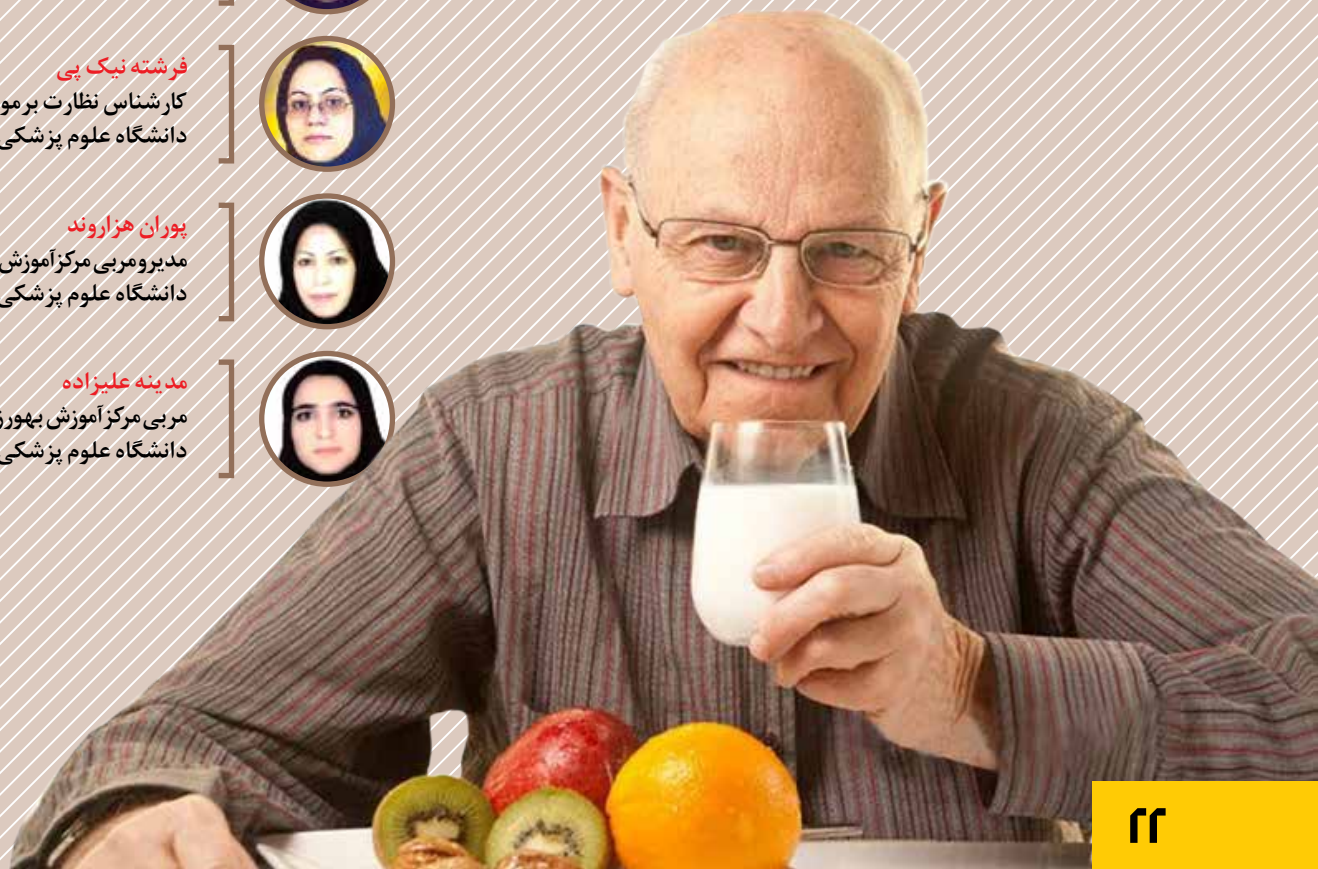
### پوران هزاروند

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی باغملک  
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



### مدینه علیزاده

مربی مرکز آموزش بهورزی باغملک  
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



### یائسگی

مشکل اصلی در یائسگی از دست رفتن مواد معدنی استخوان به طور عمده «کلسیم» به علت کاهش ترشح استروژن تخمدانها است که این امر خطر استئوپروز و شکستگی استخوان را به شدت افزایش می دهد. استئوپروز بعد از یائسگی ممکن است باعث شکستگی استخوان شود. فرد را باید به تمرینات فیزیکی منظم تشویق کرد. ورزش، کلسیم و کلسی تریول و هورمون درمانی به علت نقش آنها در پیشگیری از انواع شکستگی با نظر پزشک توصیه شده است. همچنین برای کاهش گرگرفتگی و خشکی واژن، مصرف سویا می تواند مفید باشد. سویا را می توان مخلوط با گوشت چرخ کرده در غذاهای مختلف استفاده کرد. در این دوران نیاز زنان به آهن کاهش می یابد.

- \* کلسیم، منیزیم و ویتامین های K و D بدن را با مصرف کافی شیر و لبنیات، میوه ها و سبزی ها تأمین کنند.
- \* از مصرف مواد غذایی حاوی فسفر در غذاهای فرآوری شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های گازدار پرهیز کنند.
- \* از مصرف زیاد نمک، چای، قهوه و منابع غذایی پرپروتئین مانند انواع گوشت و تخم مرغ که سبب کاهش ذخایر کلسیم بدن می شوند، اجتناب کنند.
- \* مصرف چربی های حیوانی در گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، کره، خامه و لبنیات پرچرب و روغن جامد را کاهش دهند.
- \* روزانه ۴۰۰ میلی گرم مکمل ویتامین E که عوارض یائسگی مثل گرگرفتگی، کوفتگی، افسردگی را به میزان زیادی کاهش می دهد، مصرف کنند.

### نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر

در اینجا به برخی از عوامل خطر عمده مؤثر بر بروز بیماری های غیرواگیر و ارایه راهکارهای ساده و مناسب برای پیشگیری از آنها می پردازیم.

### مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری های مزمن عبارتند از:

عادات های غذایی نادرست مانند مصرف کم میوه، سبزی، لبنیات و مصرف زیاد چربی های اشباع و...، اضافه وزن و چاقی، کلسترول خون بالا، پرفشاری خون، کم تحرکی، استعمال دخانیات، استرس های روحی. عوامل خطر فوق با رعایت تغذیه صحیح و آموزش قابل پیشگیری و کنترل هستند.

### تغذیه و سلامت زنان

زنان به علت شرایط فیزیولوژیکی خاص، به توجه تغذیه ای ویژه نیاز دارند. در بسیاری از موارد با مراقبت های تغذیه ای پیشگیرانه و بموقع می توان عوامل خطر تغذیه ای را محدود و از بیماری های غیرواگیر شایع در این جنس پیشگیری کرده یا آن را به تعویق انداخت.

در زنان به علت تغییرات هورمونی ماهانه، تغییراتی در تخمدانها و رحم ایجاد می شود که این اعضا را برای باروری تخمک آماده می سازند. در سنین باروری سندرم پیش از قاعدگی که ۷ تا ۱۰ روز قبل از قاعدگی شروع شده و تا چند روز بعد از شروع قاعدگی ادامه می یابد، شایع است.

بهبود وضعیت تغذیه و کاهش استرس می تواند به کم شدن نشانه های این سندرم کمک کند.

در سال های آخر میانسالی نیز زنان نیاز به توجه خاص تغذیه ای دارند. به علت افت هورمون استروژن که به میزان ۶۰ درصد در حدود ۵۰ سالگی اتفاق می افتد، نشانه های وازوموتور مانند گرگرفتگی بروز می کند. کاهش توده استخوانی و افزایش کلسترول از عوارض این دوره است و افزایش مصرف غذاهای برپایه گیاهی که حاوی فیبر محلول و فیتواستروژن ها هستند از جمله غلات کامل مانند نان های سبوس دار، سبزی ها و میوه ها، حبوبات، سویا برای کنترل نشانه های منوپوز توصیه می شود.

در نهایت داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی حاوی ریزمغذی ها به میزان کافی و کم چرب، کلید تغذیه سالم برای زنان میانسال است.

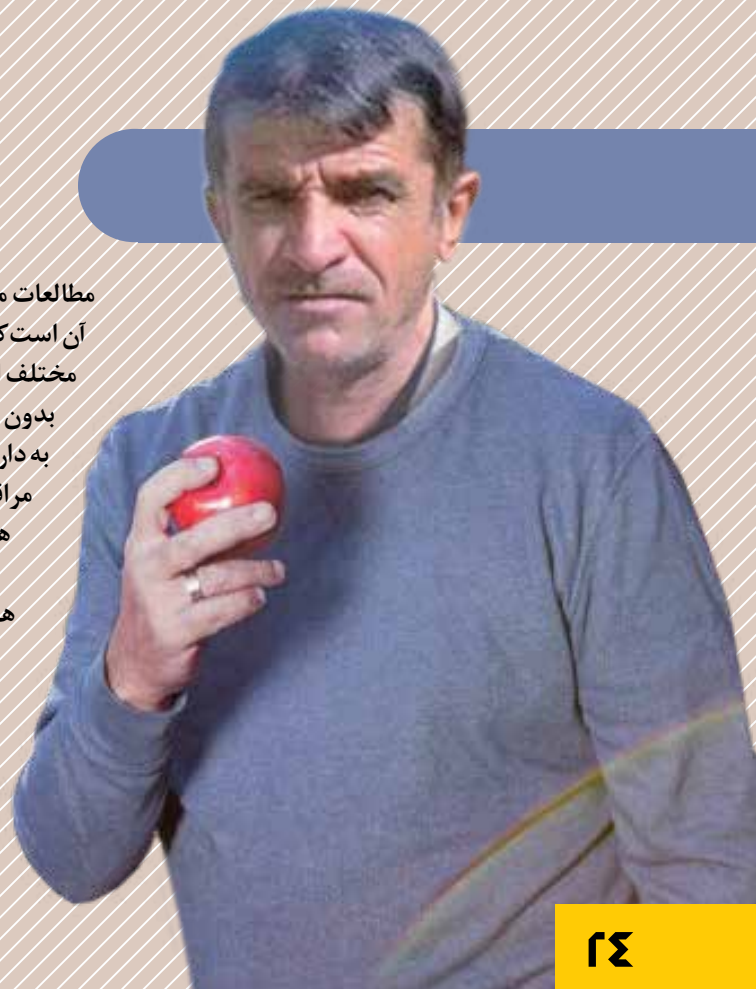
سرطان را افزایش می‌دهند. اولین مشکل، چاقی بالاتنه است که بیشتر آقایان را در میانسالی درگیر می‌کند و به «چاقی مردانه» شهرت دارد. «البته همه آدم‌ها در سنین بالا چاق می‌شوند، ولی الگوی چاقی آقایان با خانم‌ها متفاوت است. آنها بیشتر از ناحیه شکم چاق می‌شوند، در حالی که خانم‌ها بیشتر از ناحیه ران و باسن دچار اضافه وزن می‌شوند. بزرگ‌شدن شکم که در آقایان رایج است، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بیشتر می‌کند، چون انتقال چربی به قلب سریع‌تر است. علت این نوع چاقی، نداشتن فعالیت بدنی کافی و تغییر نحوه سوخت و ساز بدن و همچنین نوع غذا خوردن است. اولین توصیه به آقایان چاق یا آنها که نمی‌خواهند چاق شوند، این است که ورزش کنند. یک ورزش منظم یعنی ورزشی که هر بار حداقل یک ساعت طول بکشد و بین هر نوبت بیش از ۴۸ ساعت فاصله نیفتد. آقایان به دلیل کارهای بدون تحرک و پشت‌میزی چاق می‌شوند، پس بهتر است بعضی روزها بدون خودرو رفت و آمد کرده یا مثلاً در محل کار به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنند.

اما نکته مهم‌تر این است که آقایان رژیم غذایی مناسبی را رعایت کنند. بهتر است همه افراد با افزایش سن میزان دریافت انرژی‌شان را کمتر کنند. یک راه ساده، کم کردن میزان چربی و شیرینی غذاست؛ مقدار مواد نشاسته‌ای در غذای ما ایرانی‌ها زیاد است و لازم است آقایان در مصرف این گروه دقت کنند. استرس یکی دیگر از عوامل خطرزا برای سلامت آقایان به خصوص در دوران میانسالی است. این عامل را بیشتر مربوط به شرایط اجتماعی می‌دانند تا مسایل بیولوژیک. در جامعه ما، مسؤلیت

طبق گزارش مطالعه ملی بار بیماری‌ها، در کشور ما امید به زندگی در بدو تولد در مردان حداکثر ۷۰ سال برآورد شده است. این آمار در زنان حداکثر ۷۳ سال است. بار بیماری‌ها و آسیب در کشور در جنس مذکر برای همه سنین در سال ۱۳۸۲ نشان می‌دهد؛ تعداد سال‌های از دست رفته به علت مرگ زودرس و همچنین سال‌های سپری شده توأم با ناتوانی به ترتیب عوامل زیربیشترین آمار را به خود اختصاص داده است: حوادث ترافیکی، بلایا و حوادث غیرمترقبه، بیماری‌های ایسکمیک قلب، آنژین صدری و سکته قلبی، سقوط از ارتفاع یا در سطح، حوادث ناشی از تأثیر نیروهای مکانیکی بی‌جان و جاندار و... همچنین آخرین مطالعات ملی موجود حاکی از آن است که بار مراجعه به مراکز مختلف ارائه‌دهنده خدمات بدون در نظر گرفتن مراجعه به داروخانه و مراجعه برای مراقبت‌های جاری، برای همه سنین در مردان چهار بار و در زنان هفت بار در سال است. اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم تعیین‌کننده سلامت هستند و به تغییرات منفی متابولیک مانند افزایش فشار خون، افزایش کلسترول خون و افزایش مقاومت در برابر انسولین منجر می‌شوند. این عوامل، خطر بیماری‌های عروق قلب، سکته مغزی، دیابت و بسیاری از انواع



مطالعات ملی موجود حاکی از آن است که بار مراجعه به مراکز مختلف ارائه‌دهنده خدمات بدون در نظر گرفتن مراجعه به داروخانه و مراجعه برای مراقبت‌های جاری، برای همه سنین در مردان چهار بار و در زنان هفت بار در سال است.



### توصیه‌های کلی در هر دو جنس

با توجه به این که گوشت قرمز از مواد غذایی پرچربی محسوب می‌شود، بنابراین بهتر است گوشت سفید شامل مرغ و ماکیان و ماهی به مقدار بیشتری در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند. در افراد کم خون نباید گوشت قرمز را حذف کرد؛ اما مقدار آن به یک بار در هفته کاهش یابد. هنگام مصرف گوشت قرمز، چربی‌های قابل رویت و هنگام مصرف مرغ، پوست آن را باید جدا کرد.

مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی امگا ۳ نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و پرفشاری خون دارد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل هفته‌ای دو بار ماهی مصرف شود. حبوبات جایگزین خوبی برای انواع گوشت و از بهترین منابع پروتئین گیاهی محسوب می‌شوند. توصیه می‌شود روزانه حداقل یک بار حبوبات در برنامه غذایی در نظر گرفته شود. افزایش مصرف دانه‌های روغنی مانند بادام، گردو، فندق، پسته و... سبب کاهش LDL و افزایش HDL می‌شود. تعادل در مصرف انواع آجیل را نیز برای جلوگیری از افزایش وزن باید مورد توجه قرار داد.

اداره خانواده با آقایان است و مشاغل کلیدی و پرمسئولیت هم بیشتر به عهده آنهاست. برای همین استرس اجتماعی آقایان خیلی بالاست. با افزایش استرس، هورمون‌های استرس بیشتر ترشح می‌شوند و در نتیجه سوخت و ساز چربی در بدن دچار مشکل می‌شود و همین اختلال باعث تجمع چربی در بدن و بالا رفتن ریسک بیماری‌های قلبی عروقی خواهد شد. ضمن اینکه وقتی آدمی استرس دارد، بیشتر دچار گرسنگی پنهان می‌شود و از کمبود ریزمغذی‌ها رنج می‌برد. پس مسلم است که باید استرس را به خصوص در سنین بالا کنترل کرد؛ اما غذاها چه تأثیری روی استرس می‌توانند داشته باشند؟ میوه‌ها و سبزی‌ها درمان این درد هستند. چون با مصرف آنها، آنتی‌اکسیدان‌هایی وارد بدن می‌شوند که میزان هورمون‌های ضد استرس را در بدن بالا می‌برند و تأثیر آرام‌بخش دارند. ورزش و فعالیت بدنی منظم هم یکی دیگر از راه‌های کاهش استرس است.

جز مواردی که کم‌خونی فقر آهن در آنها تشخیص داده شده است، سایر مردان از مصرف مکمل آهن به اشکال مختلف مانند مولتی‌ویتامین مینرال یا نوشابه‌های ورزشی حاوی آهن باید اجتناب کنند زیرا سبب تجمع آهن در بدن مردان می‌شود. مهمترین بیماری‌ها و عوامل تهدیدکننده سلامت که در بین مردان کشور ما شایع است؛ عبارتند از: سرطان پروستات، بیماری‌های قلبی عروقی، دیس لیپیدمی، چاقی و اضافه وزن که در مبحث مربوط به بیماری‌های غیرواگیر به اجمال توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل آنها ارائه شده است.

### نتیجه‌گیری



از جمله مهم‌ترین عوامل خطر عمده و مؤثر در بروز بیماری‌های غیرواگیر و مزمن در دوره میان‌سالی، عادات غذایی نادرست از قبیل مصرف کم میوه، سبزی‌ها، لبنیات و مصرف زیاد چربی‌های اشباع و... است که با رعایت تغذیه صحیح و آموزش قابل پیشگیری و کنترل هستند؛ لذا بهتر است همه افراد با افزایش سن میزان دریافت انرژی‌شان را کمتر کنند.