

▪ **اهداف واقع گرایانه را تنظیم کنید و جهت موفقیت برنامه ریزی کنید.**

بعنوان مثال هدف دوبار پیاده روی در هفته را طراحی کنید. حتی اگر شما هر بار فقط ۵ دقیقه پیاده روی می کنید، هدف خود را برآورده خواهید کرد. شما ممکن است هفته بعد سعی کنید تا دو بار در هفته و هر بار ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید. واقع گرا بودن به شما کمک می کند که احساس خوبی درباره خودتان داشته باشید و به شما کمک می کند تا بهتر کار کنید. همچنین باخاطر اینکه نتیجه کارها بتان را بهتر ببینید ، ممکن است کارنامه ای برای خود داشته باشید.

▪ **بخاطر رسیدن به هدف. به خودتان پاداش دهید.**

در هر زمان که به یک هدف ورزشی رسیدید ، به خود یک جایزه لذتبخش بدھید تا این موقعیت را برای شما مشخص کند. بعضی از ایده های دیگر عبارتند از:

خرید وسایل ورزشی جدید

از همسرتان بخواهید تا کوچولو را برای یک ساعت هم که شده از شما بگیرد.
به دیدار یک دوست بروید.

وقت بیشتری را جهت انجام سرگرمیهای دلخواه صرف کنید.
برای خود گل یا گیاه بخرید.

از دوش آبگرم بمیزان طولانی لذت ببرید یا به تماشای یک فیلم بروید یا یک فیلم ویدیویی خوب اجاره کنید.



▪ **راه سلامت زیستن انجام فعالیتهای جسمی است.**

بیشتر افراد سالم با اطمینان می توانند فعالیت متواتری را آغاز کنند.
اگر شما مشکل قلبی دارید یا سابقه درد یا فشار در سینه ، گردن ، شانه یا بازو

در حین یا بعد از ورزش کردن را دارید، در ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.
هنگامی که فعالیت می کنید مایعات فراوانی را مصرف کنید. اگر هوا بد است از برنامه صرفنظر کنید و آن را در منزل انجام دهید. از تجهیزات مناسب مثل کلاه ایمنی جهت دوچرخه سواری سالم و پوشیدن کفشهای مناسب یا کفش کتانی جهت پیاده روی استفاده کنید.



▪ ورزش تا چه اندازه ای باید سنگین باشد؟

برای کسی که می خواهد تازه شروع کند و شیوه زندگی و فعالیتش اکثراً در حالت نشسته انجام می شده ، سطح فعالیت باید خیلی سبک باشد . این فعالیت می تواند شامل افزایش فعالیتهای سرپایی ، انجام کارهای روزمره مخصوص مثل رنگ زدن خانه ، هل دادن ویلچر، انجام کارهای حیاط ، اتو زدن ، پخت و پز و نواختن ساز موسیقی باشد.

سطح بعدی باید انجام فعالیتهای سبک مثل پیاده روی آرام (هر مایل ۲۴ دقیقه) ، انجام کارهای گاراژی ، نجاری ، تمیز کردن منزل ، مراقبت از بچه ، گلف ، قایقرانی و تنیس روی میز تفریحی باشد. سطح بعدی باید انجام فعالیتهای متوسط مثل پیاده روی به میزان یک مایل در مدت ۱۵ دقیقه ، و جین کاری ، بیل زدن در باغ ، حمل بار ، دوچرخه سواری ، اسکی بازی ، تنیس و حرکات ریتمیک باشد.



دو نمونه فعالیت

راههای زیادی جهت آغاز برنامه وجود دارد . در زیر دو نمونه از برنامه ها آمده است: ۱) برنامه پیاده روی ۲) برنامه آهسته دویدن. این ورزشها برای اکثر افراد ، بدليل عدم نیاز به تجهیزات ویژه ، بجز کفش راحتی، ورزشها مناسب و راحتی هستند. اگر شما الگوی هفتگی خاصی را دنبال می کنید که باعث خستگی می شود ، قبل از رفتن به الگوی بعدی آن را تکرار کنید. ضمناً "شما مجبور نیستید که حتماً" برنامه پیاده روی را در عرض ۱۲ هفته و یا برنامه آهسته دویدن را در عرض ۱۵ هفته کامل کنید.

یک نمونه از برنامه پیاده روی

اگر سن شما بیشتر از ۴۰ سال است و تاکنون هیچ فعالیتی نداشته اید ، نباید با برنامه ای مثل "آهسته دوی" آغاز کنید. در عوض می توانید بجای آن با برنامه پیاده روی آغاز کنید. بعد از تکمیل برنامه پیاده روی ، شما می توانید از هفته سوم با برنامه آهسته دوی بشرح زیر شروع کنید.

اگر پیاده روی یا انجام کارهای روزمره نیازهای شما را برآورده نمی کنند بدنبال دیگر برنامه های ورزشی موجود در پمپلیتها و کتابهای مرتبط با ورزشها هوازی و پزشکی باشید. برنامه و امکانات موجود در پارکهای محلی ، دپارتمانهای تفریحی یا مراکز تفریحی اجتماعی را بررسی کنید. بسیاری از برنامه ها ، امکانات مناسب را برای افراد ناتوان و مسن فراهم کرده اند.

یک نمونه از برنامه پیاده روی

زمان کلی	سرد کردن	ورزش	گرم کردن	همه ای
۱۵ دقیقه	بعداً بمدت ۵ دقیقه پیاده روی آرام	پس ۵ دقیقه پیاده روی تند و سریع	پیاده روی ۵ دقیقه	جلسه a
			تکرار الگوی فرق	جلسه b

**راهنمای عملی /شناسایی، ارزیابی و درمان اضافه وزن و چاقی
در بالغین و ...**

تکرار الگوی فوق				جلسه ج
در طی برنامه هفتگی، حداقل سه جلسه برنامه ورزش را ادامه دهید.				
۱۷ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه (معمولی)	پیاده روی تند ۷ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه (معمولی)	هفته ۲
۱۹ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۹ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۳
۲۱ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۱۱ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۴
۲۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۱۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۵
۲۵ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۱۵ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۶
۲۸ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۱۸ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۷
۳۰ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۲۰ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۸
۳۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۲۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۹
۳۶ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۲۶ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۱۰
۳۸ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۲۸ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۱۱
۴۰ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	پیاده روی تند ۳۰ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه	هفته ۱۲

هفته ۱۳:

بتدربیج پیاده روی تند خود را بمدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه و بمیزان ۳ تا ۴ بار در هفته افزایش دهید.

بخاطر داشته باشید که هدف شما کسب منافعی است که بدنبالش بودید و از فعالیتتان لذت ببرید.

تیپهای پیاده روی:

- سرتان را بالا بگیرید و پشتستان را راست نگه دارید.
- آرنجها یتان را مثل اینکه دارید بازوها را بهم می دوزید، خم کنید.
- قدم را بلند بگیرید و راحت قدم بردارید.

یک نمونه از برنامه آهسته دویدن:

اگر سن شما بیشتر از ۴۰ سال است و تاکنون هیچ فعالیتی نداشته اید، نباید با برنامه ای مثل "آهسته دوی" آغاز کنید. در عوض بجای آن با برنامه پیاده روی آغاز کنید. بعد از تکمیل برنامه پیاده روی ، شما می توانید از هفته سوم با برنامه آهسته دوی بشرح زیر شروع کنید.

ضمائیر

زمان کلی	سرد کردن	ورژش کردن	گرم کردن	
هفتگه ۱				
۲۰ دقیقه	سپس پیاده روی آهسته ۳ دقیقه و ۲ دقیقه کشش	بعد ۱۰ دقیقه پیاده روی، سعی کنید که توقف نکنید	پیاده روی ۵ دقیقه، سپس کشش و بالا بردن اندام	جلسه اول
			تکرار الگوی فوق	جلسه دوم
			تکرار الگوی فوق	جلسه سوم

در طی هر برنامه هفتگی . حداقل سه جلسه ورزش را ادامه دهید.

زمان کلی	سرد کردن	ورژش کردن	گرم کردن	
۲۲ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، آهسته دویدن ۱ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۲
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، آهسته دویدن ۱ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۲۶ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، آهسته دویدن ۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۳
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، آهسته دویدن ۳ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۲۸ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۵ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۴
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۵ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۲۸ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۵ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۵
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۵ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۰ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۶ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۶
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۶ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۲ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۷ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۷
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۷ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۴ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۸ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۸
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۸ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۶ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۹ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۹
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۹ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۷ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۱۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۱۰
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۱۳ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۴۹ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۱۵ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۱۱
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۱۵ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۱ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۱۷ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۱۲
	کشش ۲ دقیقه	پیاده روی ۴ دقیقه، آهسته دویدن ۱۷ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۱ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۲ دقیقه، آهسته دوی نرم ۲ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۱۳
	کشش ۲ دقیقه	آهسته دویدن ۱۷ دقیقه	کشش و بالا بردن اندام	
۳۱ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	پیاده روی ۱ دقیقه، آهسته دوی نرم ۳ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد	هفتگه ۱۴
		آهسته دویدن ۱۷ دقیقه		

**راهنمای عملی /شناسایی، ارزیابی و درمان اضافه وزن و چاقی
در بالغین و ...**

	کشش ۲ دقیقه		کشش و بالا بردن اندام	
۳۰ دقیقه	پیاده روی ۳ دقیقه	آهسته دوی نرم ۳ دقیقه آهسته دویدن ۱۷ دقیقه	پیاده روی ۵ دقیقه، بعد کشش و بالا بردن اندام	۱۵ دقیقه

۱۶
بتدربیج زمان آهسته دوی را از ۲۰ به ۳۰ دقیقه (یا بیشتر، حداقل تا ۶۰ دقیقه) و سه یا چهار بار در هفته افزایش دهید. به خاطر داشته باشید که هدف شما کسب منافعی است که به دنبالش بودید، لذا از فعالیتهایی که انجام داده اید، لذت بربرید.

ضمیمه I: راهنمای تغییر رفتار



۱۴۸

چرا وزن مهم است؟

چاقی یا اضافه وزن می تواند اثر مهمی روی تمام سلامتی فرد داشته باشد. اضافه وزن و چاقی می توانند ريسک فاكتورهایی جهت رشد و بروز مشکلاتی مثل کلسترول خون بالا، دیابت، بیماری کیسه صفرا، نارسایی ژنیکولوزیکی، آرتربیت، بعضی از انواع کانسرها (سرطانها) و حتی بعضی از معضلات ریوی باشند. مردم به دلایل مختلف سعی می کنند تا وزنشان را کم کنند. در حال حاضر ممکنست شما یک معضل سلامتی شناخته شده مثل فشار خون بالا داشته باشید و بخواهید بمنظور سلامتی وزنتان را کم کنید. دلیل دیگر اینکه شما ممکنست وزنتان را بمنظور کمک به جلوگیری از بروز مشکلات سلامتی کم کنید. حتی بعضیها هم به همین راحتی می خواهند بخارطه اینکه لاغرتر به نظر آیند، وزنشان را کم کنند. بهر دلیل تامین کننده مراقبتهای بهداشتی درمانی ممکنست اطلاعاتی را جهت کاهش وزن به شما بدهد.

به هر حال وزن چیزی نیست که مثل بعضی از بیماریها مانند بالا بودن سطح کلسترول خون پنهان بماند. بیماران ممکنست تجربه این برخورد با مراقبین بهداشتی درمانی را داشته باشند که در خصوص وزنشان حساسیت خاصی را نداشته باشند، و یا در جایی ممکنست به این مساله برخورد کنند که احساس کنند بیش از اینکه کمک شوند، سرزنش می شوند.



وقتی که آماده گر مراقبتهای بهداشتی درمانی در خصوص وزن شما توضیح می دهد بخاطر اینست که یک چشم انداز مهم را در خصوص تمام بخش‌های مراقبتهای بهداشتی درمانی در نظر می گیرد. آماده گر همچنین می داند که کنترل وزن یک دوره چالش طولانی مدت می باشد که تحت تاثیر فاكتورهای رفتاری، احساسی و فیزیکی مختلفی می باشد.



► چگونه وزن خود را کم و از آن نگهداری کنید؟

تنظیم درست اهداف

اولین قدم مهم ، تنظیم درست اهداف می باشد. آیا شما می دانید که میزان کاهش وزن مورد نیاز جهت بهبود وضع سلامتی ممکنست بسیار کمتر از مقداری باشد که شما می خواهید کم کنید تا لاغرتر بنظر برسید؟ اگر آماده گر شما در آغاز هدف ، کاهش وزنی را پیشنهاد می کند که بنظر برای شما خیلی سنگین می باشد . قطعاً بدانید که سلامتی شما می تواند با کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن که در زمان شروع داشته اید ، بمیزان زیادی بهبود یابد. منظور این نیست که شما مجبور هستید که آنجا توقف کنید، بلکه منظور اینست که یک هدف آغازین ۵ تا ۱۰ درصدی از وزن آغازین می تواند هم واقعی و هم با ارزش باشد. بیشتر افرادی که سعی به انجام کاهش وزن دارند روی یک چیز تمرکز می کنند و آن از دست دادن وزن است.

در هر حال تمرکز روی رژیم درمانی ، ورزش و دیگر تغییرات در شیوه زندگی ، که منجر به کاهش وزن دائمی می شود ، بمیزان زیادی می تواند موثر واقع شود. کسانی که در کنترل وزن موفق می باشند فقط دو الی سه هدف را همزمان شروع می کنند.

اهداف موثر عبارتند از:

- ❖ ویژه
- ❖ واقعی
- ❖ قابل اغماض (کمتر از بقیه)
- ❖

عنوان مثال :

ورزش کردن به میزان زیادیک هدف عالی می باشد، اما به اندازه کافی ویژه نمی باشد.

" پیاده روی ۵ مایل در روز (تقریباً ۸ کیلومتر) " ویژه و قابل اندازه گیری است ، اما آیا اگر شما بخواهید شروع کنید قابل انجام است ؟
 " پیاده روی بمیزان ۳۰ دقیقه در روز " بیشتر قابل انجام است ، اما اگر یک روز در سر کار مانع از انجام اینکار برای شما شوند و یا روز بعد حین پیاده روی طوفان تند بود ، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

"پیاده روی ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته" ویژه، قابل انجام واغماظ است..... یک هدف بزرگ!

هیچ چیز مثل موفقیت، باعث کامیابی نمی‌باشد

قالب گیری (Shaping) تکنیکی است که به شما کمک می‌نماید تا با بهره‌گیری از آن به بعضی از اهداف کوتاه مدت خود نزدیک و نزدیکتر شوید تا به هدف نهایی برسید (مثلًا" کاهش چربی از ۴۰ درصد کالری تا ۳۵ درصد کالری و نهایتاً تا ۳۰ درصد) و آن بستگی به این عقیده دارد که "هیچ چیز مثل موفقیت، باعث کامیابی نمی‌شود."

قالب گیری (Shaping) از دو اصول رفتاری مهم بهره می‌گیرد:

- اهداف مداوم که شما را با پله‌های کوچک به جلو می‌راند تا به یک نقطه دور برسید.
- پاداشهای مداوم که به شما انگیزه می‌دهد تا تغییرات را ایجاد کنید.

پاداش به موفقیتها (اما نه با غذا)

پادashهایی که دریافت می‌کنید، می‌توانند شما را در انجام اهداف، خصوصاً در مواردی که دسترسی به آنها مشکل است، تشویق نمایند. پاداشی موثر است که پسندیده، به موقع و بجا باشد و البته آن بستگی به برآورد انتظاری است که از اهداف می‌توان داشت. پادashهایی که بر می‌گزینید ممکنست خیلی معمولی باشد (مثلًا" یک فیلم، CD موسیقی یا پرداخت جهت هزینه خرید چیزهای بزرگتر) یا فعالیتی باشد که باعث می‌گردد که در حقیقت این احساس ایجاد شود که دارید به خودتان لطف می‌کنید (مثلًا" یک روز بعد از ظهر کار را تعطیل کنید، یا رفتن به یک محلی جهت انجام ماساژ یا در نظر گرفتن یک وقت شخصی برای انجام کارهای مورد علاقه خود).

غالباً پاداش کوچکتر برای برآورده کردن اهداف کوچکتر داده می شود و البته این پاداشها خیلی موثرتر از پادashهای خیلی بزرگتری می باشد که نیازمند انجام تلاشها طولانی و سخت می باشد.



کتابچه ای برای کنترل رژیم تغذیه کنید

خود مراقبتی، به مشاهده و ثبت بعضی از چشم اندازهای رفتاری مثل کالری مصرفی، وعده میوه و سبزیجات خورده شده ، میزان فعالیت فیزیکی و... یا نتیجه این رفتارها مثل وزن اشاره می کند. خود مراقبتی از یک رفتار ، در موقعي هم که شما مطمئن نیستید که چه کارمی کنید و یا زمانی که می خواهید رفتارتان بهبود یابد استفاده شود . خود مراقبتی رفتاری معمولاً "شما را به نزدیکتر شدن رفتار مطلوب سوق می دهد. وقتیکه شما ، کارهایتان را ثبت می کنید ، زمان واقعی را برای خود و آماده گرهای مراقبتهای بهداشتی درمانی ، یادداشت نمایید.

بعنوان مثال: نگهداری یادداشت ورزشی می تواند شما را بسوی هدف هدایت نماید و با این کار آماده گر شما بسرعت می فهمد که چگونه کار کرده اید؟

وقتی که کتابچه نشان داد که فعالیت ورزشی شما افزایش یافته ، تشویق خواهید شد تا آن را در میزان بالاتری حفظ کنید. بخشی از بیماران دریافت که فرمهای استاندارد (خود مراقبتی) کارشان را راحت تر می سازند . در حالی که دیگران سیستم یادداشت دستی خودشان را دوست دارند. از فرم موجود در ضمیمه **K** استفاده کنید تا به کمک بتوانید از سوابق رژیم غذایی روزانه و سطوح فعالیت بخوبی نگهداری نمایید. مراقبتهای عادی وزن، کلید حفظ آنهاست.

اگر شما از چارت یا گرافی وزنتان نگهداری می کنید ، باید این چهار نکته را بخاطر داشته باشید:

- یک رژیم غذایی و ورزش در یک روز، به اندازه کافی ، تاثیری در وزن روز بعدtan نخواهد داشت.

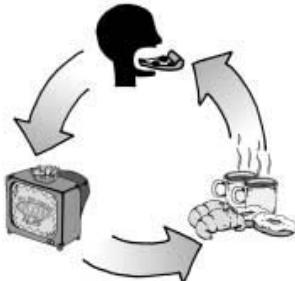
- در طی چند روز اولیه ، بدلیل نوسانات آب و چربی ، وزن بدن شما ، آرام آرام و به اندازه ناچیزی تغییر خواهد کرد.
- هر هفته سعی نمایید تا وزنتان را یکی دوبار وزن نمایید.
زمان آن : وقتی که صبح از خواب بیدار می شوید، قبل از خوردن و آشامیدن ، بعد از ورزش یا درست قبل از ناهار و.. می تواند باشد.
- هر زمانی که انتخاب می کنید ، از بابت آن مطمئن باشید که همان است . همیشه از همان زمان و مقیاس استفاده کنید تا به شما کمک کند تا دقیق ترین یادداشتها را داشته باشید.
- رسم گرافیکی، بعنوان یک یادآور دیداری ، ممکن است از چگونگی کاری که می کنید بیش از لیست عددی کمک کننده باشد .



از واکنش زنجیری بپرهیز

محركهای کنترلی شامل یادگیری این موارد است که ، چه نشانه های محیطی یا اجتماعی ، مشوق خوردنها ناخواسته می گرددند تا پس از آگاهی بتوانید آن موقعیتها را تغییر دهید. بعنوان مثال شما ممکنست از تکنیکهای خود مراقبتی یا از جلساتی که با آماده گر مراقبتهای بهداشتی درمانی داشته اید ، این مطلب را آموخته باشید که به احتمال زیاد در هنگام تماشای تلویزیون یا هر زمانی که به قهوه خوردن دعوت می شوید و یا در موقعی که در بین دوستان و دور هم جمع شده اید ، بیشتر می خورید.

روشای تغییر وضعیت عبارتند از :



- ❖ برنامه غذا خوردن خود را با محرك همراه نکنید.
- (در هنگام تماشای تلویزیون غذا نخورید)
- ❖ از محرك دوری کنید و یا اثر آن را کاهش دهید

(پس از ریختن قهوه، بلا فاصله محل را ترک کنید)

❖ محیط را تغییر دهید.

(برنامه ریزی جهت برگزاری ملاقات در ساعاتی غیر از وقت غذا)

غالباً "در موارد عادی ، مشاهده غذا و قابلیت دسترسی به آن منجر به خوردنهاي بدون برنامه ریزی قبلی می گردد.



دریافت پیام سیری

تغییر در روش غذاخوردن به شما کمک می نماید که به میزان کمتری بخورید و احساس محرومیت نکنید.

❖ آهسته خوری به شما کمک خواهد کرد تا در طول زمانی که بمقدار صحیح از غذا مصرف می نمایید ، احساس لذت حاصل شود. مغز شما از نظر زمانی ۱۵ دقیقه یا بیشتر فرصت دارد تا پیغامهای سیری را دریافت کند. آهسته خوری می تواند این امکان را بدهد که زودتر احساس سیری و پری کنید . بنابراین بدینوسیله ، به شما کمک می کند که کمتر بخورید.

❖ مصرف مقادیر بیشتری از میوه و سبزیجات و همچنین شروع غذا با سوپ آبگوشتی ، به شما کمک می نماید که احساس سیری بیشتری کنید.

❖ بهره گیری از ظرفهای کوچکتر به شما کمک می نماید تا قطعات متوسط در این ظروف کوچک بنظر نیایند.

❖ نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در هر روز به شما کمک می کند که کمتر غذا بخورید و بعارتی دیگر از آن سود ببرید.

❖ اگر شما جزو آن دسته افرادی می باشید که از برنامه غذایی اجتناب می کنید و یا غذا خوردن را به تاخیر می اندازید و یا این امر منجر به این می شود که بعداً "بعداً" بیشتر بخورید ، از جداول و برنامه های غذایی مشخص بهره گیرید.

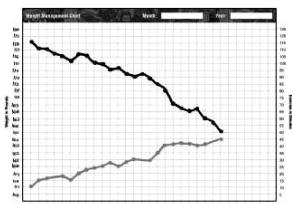


چارت کنترل وزن

اگر در هنگام رانندگی ، در جایی که نمی توانید ببینید ، حرکت کنید ، مسلماً نمی توانید خوب رانندگی کنید. بنابراین اگر شما هم نتوانید جایی را که می خواهید در آن قدم بگذارید ببینید ، قطعاً نمی توانید وزنتان را کنترل کنید.

بهتر است یک تغییر رفتاری مهم ، مثل تغییر در عادات فعالیتهای فیزیکی همانند تغییرات وزنی بصورت یادداشت قابل مشاهده در آیند. حالا برای شروع؛ هر روز خودتان را وزن کنید و آن را ثبت کنید و دقایق فعالیتهای فیزیکی را با استفاده از نمودار صفحه بعد همانگونه که در نمونه زیر آمده است ،رسم کنید. هر روز در هر وضعیتی که بوده اید خود را در همان حالت وزن کنید.

محور افقی ، روزهای هر ماه را نشان می دهد. محور عمودی سمت چپ ، متوسط وزن را نشان می دهد . در حالی که محور عمودی سمت راست دقایق فعالیتهای فیزیکی را نشان خواهد داد.



وزن خود را بصورت چارت در آورید
وزن خود را روی خط سوم از بالا و از سمت چپ نمودار بنویسید. از آنجا بالا و پایین رفتهای موقتی آمیز را به ازای هر پوند ، روی هر خط لیست کنید.
هر روزی که تمام می شود خط بالای آن روز تا زمانیکه روی آن خط هستید بعنوان وزن شما در همان روز در نظر گرفته می شود و بنابراین آن محل را با یک نقطه مشخص کنید و بعد نقطه هارا با یک خط پر بهم وصل کنید.

فعالیت فیزیکی خود را در فرم ثبت کنید

فعالیت فیزیکی را مانند آنچه برای وزن انجام دادید ، در فرم علامت بزنید . در اولین خط ۵ دقیقه ای از پایین و سمت راست نمودار ، فعالیت فیزیکی را بنویسید. دقایق اضافی فعالیتهای فیزیکی بیشتر از ۵ دقیقه را بین فواصل ۵ دقیقه ای لیست کنید

. هر روزی که تمام می شود خط بالای آن روز تا زمانی که روی آن خط هستید بعنوان فعالیت فیزیکی شما در همان روز ثبت می شود و بنابراین ، آن محل را با یک نقطه ای مشخص کنید و بعد نقطه ها را با یک خط پر بهم وصل کنید.

موفقیت خود را ببینیم

در شروع برنامه کاهش وزن ، زمانی که وزن را بصورت نمودار رسم می کنید ، برای شمال خیلی جالب و سرگرم کننده خواهد بود و زمان خوبی برای آغاز عادت می باشد.

بالا و پایین رفتهایی که در نمودار می بینید ، بخاطر تغییراتی است که در توازن مایع و تفاوت‌های مایعات مصرفی از روزی به روز دیگر اتفاق می افتند . شما آگاهیهای لازم در خصوص این تغییرات و استفاده از روند کلی را جهت راهنمایی برنامه کنترل وزن خواهید آموخت. این نمودار را نزدیک ترازوی وزنی یا روی یخچال نصب کنید تا پیشرفت شما را یادآوری نماید.

ضمیمه J. جدول ثبت هدف و وزن

نام بیمار :						
تنظیم اهداف بیمار در این ویزیت	BMI	دور کمر	تغییرات کل وزن	تغییر وزن در این ویزیت	وزن	تاریخ
تغذیه						

فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				
تجذیه				
فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				
تجذیه				
فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				
تجذیه				
فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				
تجذیه				
فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				
تجذیه				
فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				
تجذیه				
فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				
تجذیه				
فعالیت فیزیکی				
رفتار				
نکات				

چارت کنترل وزن

میزان ورزش بر حسب دقیقه	
روز	۱۳۰
۵	۱۲۰
۱۵	۱۱۵
۲۰	۱۱۰
۲۵	۱۰۵
۳۰	۱۰۰
۴۰	۹۵
۴۵	۹۰
۵۰	۸۵
۵۵	۸۰
۶۰	۷۵
۶۵	۷۰
۷۰	۶۵
۷۵	۶۰
۸۰	۵۵
۸۵	۵۰
۹۰	۴۵
۹۵	۴۰
۱۰۰	۳۵
۱۰۵	۳۰
۱۱۰	۲۵
۱۱۵	۲۰
۱۲۰	۱۵
۱۲۵	۱۰
۱۳۰	۵
۱۳۵	۰

ضمیمه K. غذای هفتگی و فعالیتهای روزانه

روزانه	بیش از ۱۰ ساعت
سبک	۷ تا ۱۰ ساعت
سبک	۵ تا ۷ ساعت
سبک	۳ تا ۵ ساعت
سبک	۲ تا ۳ ساعت
سبک	۱ تا ۲ ساعت
سبک	۰ تا ۱ ساعت

	شنبه					
	پیشنبه					
	دوشنبه					
	سه شنبه					
	چهارشنبه					
	پنجشنبه					
	جمعه					

ضمیمه L. منابعی جهت مطالعه بیشتر:

Additional Resources

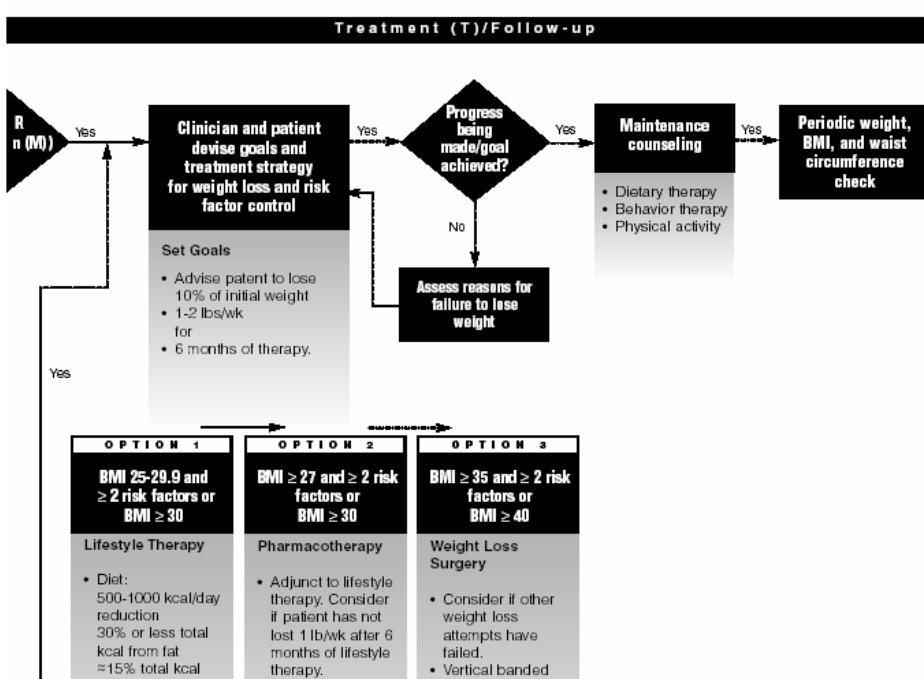
National Institute of
Diabetes and
Digestive and Kidney
Diseases

National Institutes of
Health
Building 31, Room
9A52
31 Center Drive

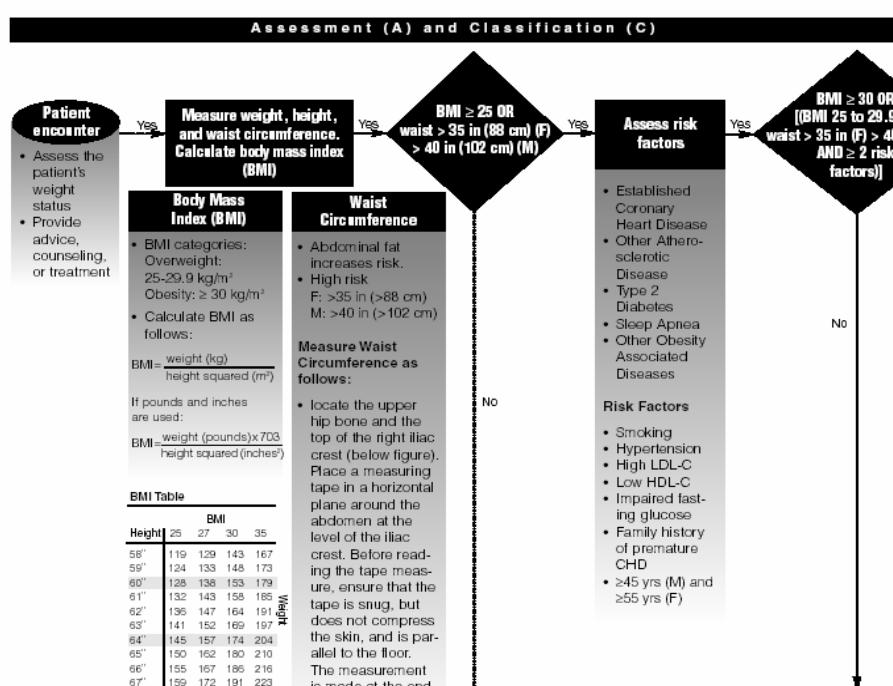
Bethesda, MD 20892-1818 (301) 496-5877 (301) 402-2125 fax http://www.niddk.nih.gov/index.htm The Weight-Control Information Network National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases National Institutes of Health 1 Win Way Bethesda, MD 20892-0001 (301) 570-2177 (301) 570-2186 fax 1-800-WIN-8098 National Diabetes Information Clearinghouse (NIDDK) 1 Information Way Bethesda, MD 20892-3560 (301) 654-3327 (301) 907-8906 fax American Society for Bariatric Surgery (ASBS) 140 Northwest 75th Drive, Suite C Gainesville, FL 32607 (352) 331-4900 (352) 331-4975 fax http://www.asbs.org/ American Dietetic Association	216 West Jackson Boulevard Chicago, IL 60606-6995 (312) 899-0040 1-800-877-1600 fax http://www.eatright.org Eat Right America Program Find a dietitian, 1-800-366-1655 American College of Sports Medicine P.O. Box 1440 Indianapolis, IN 46206-1440 (317) 637-9200 (317) 634-7817 fax http://www.acsm.org American Diabetes Association 1660 Duke Street Alexandria, VA 22314 1-800-DIABETES http://www.diabetes.org American Society of Bariatric Physicians (ASBP) 5600 South Quebec Street, Suite 109A Englewood, CO 80111 (303) 770-2526, ext. 17 (membership information only) (303) 779-4833 (303) 779-4834 fax http://www.asbp.org American Obesity Association	1250 24th Street, NW, Suite 300 Washington, DC 20037 202-776-7711 202-776-7712 fax http://www.obesity.org American Cancer Society Atlanta, GA 1-800-ACS-2345 http://www.cancer.org Office of Cancer Communications National Cancer Institute National Institutes of Health Building 31, Room 10A-24 31 Center Drive, MSC 2580 Bethesda, MD 20892-2580 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) http://www.nci.nih.gov National Eating Disorders Organization 6655 South Yale Avenue Tulsa, OK 74136 (918) 481-4044 (918) 481-4076 fax www.laureate.com/aboutned.html Eating Disorders Awareness and Prevention, Inc. 603 Stewart Street, Suite 803
---	--	--

Seattle, WA 98101 (206) 382-3587 http://members.aol.com/edapinc/home.html	Dallas, TX 75231-4596 (214) 706-1220 (214) 706-1341 fax 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) http://www.americanheart.org	Suite 10038 6701 Rockledge Drive, MSC 7920 Bethesda, MD 20892- 7920 (301) 435-0199 (301) 480-3451 fax www.nhlbi.nih.gov and click on NCSDR
American Anorexia/Bulimia Association, Inc. 165 West 46th Street, #1108 New York, NY 10036 (212) 575-6200 http://members.aol.com/amanbu/index.html	Stroke Connection 1-800-553-6321 Hypertension Network, Inc. http://www.bloodpressure.com	American Academy of Sleep Medicine 6301 Bandel Road, Suite 101 Rochester, MN 55901 (507) 287-6006 (507) 287-6008 fax http://www.aasmnet.org
National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders P.O. Box 7 Highland Park, IL 60035 (847) 831-3438 (847) 433-4632 fax http://www.anad.org	National Institute of Neurological Disorders and Stroke National Institutes of Health P.O. Box 1350 Silver Spring, MD 20911 (800) 352-9424 www.ninds.nih.gov	National Mental Health Association 1201 Prince Street Alexandria, Virginia 22314-2971 (703) 684-7722 (703) 684-5968 fax 1-800-969-NMHA (Information Center) http://www_nmha.org
Additional Resources continued American Heart Association 7272 Greenville Avenue	National Center on Sleep Disorders Research National Heart, Lung, and Blood Institute National Institutes of Health Two Rockledge Centre,	

مراجع



A Quick Reference Tool to ACT





رژیم غذایی
رژیم غذایی
جانبازان و معلولین با ضایعه نخاعی
جانبازان و معلولین با ضایعه نخاعی

NUTRITION
IN
SCI

فهرست

۱۶۲	رژیم غذایی در جانبازان و معلولین نخاعی
۱۶۴	غذا در بدن چه نقشی ایفا می کند؟
۱۶۴	بعد از ضایعه نخاعی چه اتفاقاتی در بدن می افتد؟
۱۶۵	چگونه روده خود را کنترل کنیم؟
۱۶۶	چگونه ریسک مشکلات قلبی را کاهش دهید؟
۱۶۶	چه غذایی را مصرف کنیم تا ریسک زخم بستر را کمتر کنیم؟
۱۶۸	چه غذایی باعث افزایش تولید سلکتیوی کلیوی می گردد؟
۱۶۸	چرا عفونتهای دستگاه ادراری در افراد نخاعی بیشتر دیده می شود؟
۱۶۹	کربو هیدراتها چه موادی هستند؟
۱۶۹	چربیها چه نقشی در بدن دارند؟
۱۷۰	پروتئینها چه وظیفه ای را در بدن بهره دارند؟
۱۷۱	ویتامینها
۱۷۱	ویتامین A و D و ...
۱۷۲	مواد معدنی، کلسیم و آهن
۱۷۳	پتاسیم
۱۷۳	فیبر
۱۷۴	آب و مایعات
۱۷۶	ارزش غذایی گروه میوه جات
۱۷۷	ارزش غذایی گروه نان
۱۷۸	ارزش غذایی گروه غلات و مواد نشاسته ای
۱۷۹	ارزش غذایی گروه خشکبار
۱۸۰	ارزش غذایی گروه گوشت و سایر مواد پروتئینی
۱۸۱	ارزش غذایی گروه مواد لبنی
۱۸۱	ارزش غذایی گروه مواد چربی
۱۸۲	ارزش غذایی گروه مواد غذایی متفرقه

رژیم غذایی در جانبازان و معلولین نخاعی

امروزه علم تغذیه بعنوان بازویی توانا در کنار علوم بالینی نقش مهمی در بهبود روند بیماری بیماران ، بازی می کند. غذای مناسب تمام مواد مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند و یک رژیم غذایی مناسب به فرد کمک می کند تا انرژی مورد نیاز بدن را تامین و با عفونتها مقابله نماید . وزن بدن را در حالت متعادل نگهداری نماید و نهایتاً اینکه کمک می نماید تا تمام سیستمهای بدن کارکرد طبیعی خود را بطور مطلوب حفظ نمایند.. اما باید توجه داشت بمنظور حفظ سلامت درفردی که دچار ضایعه نخاعی شده ، چه مواد غذایی باید مصرف نماید؟

افرادی که دچار ضایعه نخاعی می شوند در سیستمهای مختلف بدن دچار تغییراتی می شوند که از جمله آنان می توان به اتونومیک دیس رفلکسی و ایجاد روده نوروزنیک ، افزایش ریسک ابتلا به مشکلات قلبی عروقی ، زخمهای فشاری ناشی از ماهیت ضایعه نخاعی ، تشکیل سنگهای کلیه و مثانه و عفونتهای مکرر دستگاه ادراری اشاره نمود . لذا بمنظور جلوگیری از تشدید روند فرسایشی این ضایعه و بروز عوارض ثانویه ناشی از آن باید تلاش نمود تا وزن ایده آل و قابل قبولی را جهت سلامت این افراد تعیین نمود. آگاهی از مضرات افزایش و کاهش وزن در جانبازان نخاعی می تواند اهمیت نقش تغذیه را در بالانس بین کالری مصرفی و کالری دریافتی مشخص نماید.

بنابراین جانبازان و معلولین نخاعی بمنظور کنترل وزن خود باید این اهداف را دنبال کنند:

- ۱) غذاهایی را مصرف کنند که مواد مغذی بالایی داشته باشد .
- ۲) بین کالری دریافتی و کالری مصرفی تعادل داشته باشد.
- ۳) غذایی را انتخاب کند که کالری متوسطی داشته باشد.
- ۴) فرد نخاعی باید بتواند فعالیتهای عادی خود را به راحتی انجام دهد و به آسانی خسته نشود.

برای اینکه این عزیزان در حالت دلخواه و مطلوب قرار گیرند باید بدانند که از چه غذایی و به چه میزان بخورند؟ ما برنامه رژیم غذایی روزانه را براساس درصدی از میزان

کالریهای تام روزانه تنظیم می کنیم که بر این اساس ۵۰-۶۰٪ از کالری باید از کربوهیدراتها ، ۲۰٪ از پروتئین و کمتر از ۳۰٪ از چربی تامین شود و با توجه به اینکه هر گرم از کربوهیدراتها و پروتئینها ۴ کالری و از چربی ۹ کالری انرژی دارد ، می توان بعنوان مثال براساس رژیم ۱۸۰۰ کالری در روز و با استفاده از فرمولاسیون ساده ، تعیین کرد که روزانه فرضاً باید کمتر از ۶۰ گرم چربی مصرف نمایند.

استفاده از غذاهای متنوع و سالم کلید رمز موفقیت برای تغذیه خوب و مناسب می باشد. لذا جانبازان برای اینکه بتوانند سالمتر و با نشاط تر باشند ، باید از ۸ گروه اصلی مواد غذایی استفاده نمایند. این گروهها شامل کربوهیدراتها ، چربیها ، پروتئینها ، ویتامینها و مواد معدنی ، فیبرهای غذایی ، آب و مایعات می باشد و در هر گروه اعمالی که این مواد در بدن انجام می دهند بهمراه مثالهای متنوع در این گروهها برای جانبازان نخاعی آماده گردیده که به اطلاع این عزیزان رسیده است.

نهایتاً با عنایت به اینکه می دانیم هر سلول برای اینکه بتواند به حیات خود ادامه دهد به ۵۰ نوع مواد غذایی مختلف نیاز مند است ، می توانیم با تهیه منوهای غذایی مطابق با فرهنگ جامعه و استفاده از هرم غذایی استاندارد که نشاندهنده این مطلب است که از مواد غذایی در رسم هرم به میزان کمتر و محدودتر و از گروه مواد موجود در پایه هرم به میزان و عده های غذایی بیشتر مصرف کرد ، می توانیم سلامتی این عزیزان را در دراز مدت تضمین نماییم.

غذا در بدن چه نقشی ایفا می کند؟



- تامین انرژی در بدن
- مقابله با عفونتها
- تگهداری وزن بدن در وضعیت مناسب
- باعث کارکرد مناسب سیستمهای مختلف بدن می شود.

بعد از ضایعه نخاعی چه اتفاقاتی در بدن می افتد؟



- ایجاد روده نوروزنیک
- افزایش ریسک ابتلا به مشکلات قلبی عروقی
- زخمهای فشاری
- تشکیل سنگهای کلیه و مثانه
- عفونتهای مکرر دستگاه ادراری



«چگونه روده خود را کنترل کنیم؟»

با توجه به اینکه بیماران دچار ضایعه نخاعی (SCI) ممکن است روده نوروزنیک داشته باشند، پیشنهاد ما در جهت تنظیم روده، خوردن غذاهای پر فیبر و مایعات فراوان می باشد. زیرا:

- مایعات مدفعی را نرم می کنند.
- غذاهای پر چرب ممکنست برنامه تنظیم روده را با مشکل مواجه سازند.

بنابراین

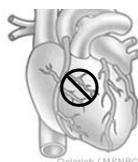


- روزانه ۸-۱۰ لیوان (لیوان ۸ اونسی) از مایعات مصرف کنید.



- روزانه ۲۵-۳۵ گرم فیبر بخورید.

چگونه ریسک مشکلات قلبی را کاهش دهید؟



جانبازان و معلولین نخاعی در ریسک بالای ابتلاء به مشکلات قلبی عروقی هستند:

- به میزان کلسترولی که هر روز در برنامه غذایی خود دارید « دقت نمایید.
- آیا در زمان چکاپ سالانه « کلسترول خود را چک کرده اید؟
- از غذاهای پر کلسترول بپرهیزید . (کلسترول فقط در محصولات حیوانی یافت می شود . مانند گوشت «تخم مرغ » پنیر « محصولات لبنی که از شیر کامل تهییه شده است)
- بدلیل خطرات فشار خون نمک مصرفی روزانه را محدود کنید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم تا ریسک زخم بستر را کمتر کنیم؟

بروز زخم بستر در بیماران نخاعی مساله بسیار شایعی است . لذا :

- اگر ملاحظات غذایی صورت نگیرد ، احتمالاً "پوست سریعتر آسیب پذیرمی گردد.
- غذای سالم باعث سلامت پوست می گردد و ریسک زخم بستر را کاهش می دهد.
- اگر شما زخم بستر دارید ، یک رژیم غذایی سرشار از مواد پروتئینی و ویتامینی و مواد معدنی توصیه می گردد.

- خوردن غذاهای سرشار از ویتامین و پروتئین باعث تسریع در التیام زخمها می شود.

چه غذاهایی باعث افزایش تولید سنگهای کلیوی می گردند؟!



افراد نخاعی مستعد تشکیل سنگهای کلیوی هستند. بنابراین:



- محصولات لبنی را بمیزان زیاد نخورید یا ننوشید (مانند شیر ، پنیر ، ماست و بستنی)
- بهترین راه جلوگیری از تشکیل سنگهای کلیوی یا مثانه ای و بهترین انتخاب نوشیدن آب آشامیدنی است.

چرا عفونتهای دستگاه ادراری در افراد نخاعی بیشتر دیده می شود؟

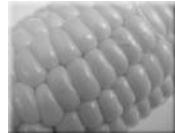
بخاطر اینکه :



- فقدان عملکرد مناسب مثانه بعد از SCI ریسک عفونت دستگاه ادراری را بالا می برد. (UTI)
- **بنابراین :**
- مصرف زیاد مایعات در هر روز مشکلات مربوط به عفونتها و سنگهای ادراری را کاهش می دهد.
- مایعاتی که از راه کلیه دفع می شوند به حفظ مثانه و پاکی نسبی کاتتر کمک می کنند.

- مصرف نوشیدنیهای کربنات دار (مثل سودا) ، آب پرتقال و گریپ فروت باعث قلیایی شدن ادرار می گردد. ضمناً "ادرار قلیایی" باعث ایجاد بوی تند و ناخوشایند می شود.
- ادرار قلیایی محیط کشت مناسبی برای رشد باکتریهای ایجاد کننده UTI است. بنابراین تعداد مواردی که روزانه از این نوشیدنیها مصرف می کنید را محدود کنید.
- آب اولین انتخاب از نوشیدنیهای است.

کربوهیدراتها چه موادی هستند؟



- منبع اصلی انرژی بدن هستند.
- باعث پری معده می شوند.

• غذاهایی که از کربوهیدرات غنی هستند عبارتند از:
نان - ماکارونی - سیب زمینی - برنج - میوه جات - سبزیجات

چربیها چه نقشی در بدن دارند؟



- انرژی بدن را تامین می کنند.
- به رشد سلول و دیواره سلولی کمک می کند.
- دو نوع چربی وجود دارد: اشباع شده و اشباع نشده

نمونه هایی از چربیهای اشباع شده:

- در محصولات شیر کامل، کره، پیه حیوانی، روغن نارگیل، روغن نخل و پوست مرغ (طیور)

نمونه هایی از چربیهای اشباع نشده:

- روغن آفتابگردان، روغن سویا، روغن ذرت، روغن زیتون، آجیل



از چربیهای هیدروژنه جداً خودداری کنید.

چربیها در بسیاری از غذاهای مختلف وجود دارند: مارگارین، سس سالاد، مایونز، شیرینی جات، گوشت و محصولات لبنی

پروتئینها چه وظیفه ای را در بدن به عهده دارند؟



• سلولهای بدن را ترمیم می کنند.

• به جلوگیری از زخم بستر دراثر شکسته شدن پوست کمک می کنند.

• در مبارزه علیه عفونتها همکاری می کنند.

• به بیبود زخمهای کمک می کنند.

• غذاهای حاوی پروتئین عبارتند از:

گوشت، ماهی، ماکیان، پنیر، تخم مرغ، نخود و لوبیای خشک شده، آجیل و کره باadam زمینی



به یاد داشته باشید که:

غذاهای پر پروتئین ممکنست حاوی مقادیر زیاد چربی نیز باشند



به انجام واکنشهای شیمیایی معین در بدن کمک می کنند.

ویتامین A :



باعث حفظ سلامت پوست و اعصاب می شود.

افزایش مقاومت بدن در برابر عفونتها

غذاهای غنی از ویتامین A عبارتند از:

میوه جات و سبزیجات دارای رنگ زرد و سبز تیره، هویج، کدو، سیب زمینی، زردآلو، اسفناج و زرد تخم مرغ



ویتامین B :

به هضم غذا کمک می کند.

انرژی را آماده می کند.

به حفظ سلامتی چشم، پوست و اعصاب کمک می کند.

غذاهای غنی از ویتامین B:

بنشن و حبوبات، نانها، بادام زمینی، گوشتها و سبزیجات دارای برگ سبز

ویتامین D :

به بهره گیری بدن از کلسیم و فسفر کمک می کند.

همراه با کلسیم در ساخت استخوان مورد استفاده قرار می گیرد.



منابع غنی از ویتامین D:

شیر غنی شده، رونگ کبد ماهی، در معرض اشعه آفتاب قرار گرفتن

مواد معدنی

به ترمیم و بهبود زخم در بدن کمک می کنند.



کلسیم

- به ساخت استخوانها و دندانها کمک می کند.
- به لخته شدن خون کمک می کند.
- به افزایش تonusیته عضلات کمک می نماید.

• غذاهای غنی از کلسیم عبارتند از:

شیر، پنیر، ماست، نخود و لوبیا، ماهی آزاد با استخوان، ساردین، سبزیجات با برگهای سبز تیره و بروکلی

آهن



- به ساخت سلولهای خونی کمک می کند.
- اکسیژن را به تمام سلولها حمل می کند.
- غذاهای غنی از آهن عبارتند از:

کبد، گوشت قرمز، غلات و نانهای غنی شده، نخود و لوبیای خشک شده، سبزیجات دارای برگ سبز، میوه جات خشک، آجیل



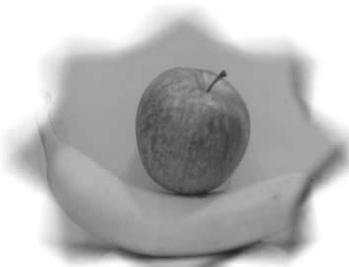
پتاسیم

- روی تنظیم عضلات و اعصاب دخالت دارد.
- یک منبع خوب برای پتاسیم: موز است



فیبر

- فیبر یا سبوس در غذاهایی که منشاء گیاهی دارند، یافت می شود. فیبر قسمتی از میوه جات، سبزیجات و حبوبات می باشد که نمی تواند هضم شود.
 - فیبر دو نوع است: محلول و غیر محلول
 - فیبرهای غیر محلول (مانند سبوس گندم): سرعت دفع را افزایش می دهد.
 - فیبرهای محلول (جو و میوه جات) :
- ۱- به چربیهایی مانند کلسترول متصل می شوند و آنها را به بیرون از بدن حمل می کنند.
- ۲- حرکات روده را تنظیم می کند.
- ۳- غذا را در معده به مدت طولانی تری نگه می دارد.
- ۴- باعث می شود که جذب کالری به آرامی صورت گیرد.
- ۵- کمتر احساس گرسنگی بکنید.



• غذاهای غنی از فیبر عبارتند از:

میوه جات خشک یا تازه ، سبزیجات (تازه بهترین است) ، بونج قهوه ای ، نخود و لوبیای خشک شده، جوانه گندم، ذرت بو داده، نانهای تهیه شده از غلات کامل و حبوبات

آب و مایعات

- آب یک غذای مهم می باشد، لکن بیشتر افراد در خصوص غذاهای که می خورند هیچ فکری نمی کنند.
- حرارت بدن را تنظیم می کنند.
- مواد غذایی را از راه بدن حمل می کنند.
- مواد دفعی را به بیرون از بدن منتقل می کنند.

بعد از اینکه فرد نخاعی شد، توصیه می شود که روزانه بمیزان ۸-۱۰ لیوان (اونسی=۲۲۶/۴ گرمی) آب یا دیگر مایعات را بنوشد.

این میزان:

- به پیشگیری از بروز عفونتهای دستگاه ادراری کمک می نماید.
- به پیشگیری از بروز سنگهای کلیوی و مثانه کمک می کند.
- مدفوع را نرم می کند تا بتواند حرکات روده را تنظیم کند.
- به هضم و دفع کمک می کند.

از بسیاری از مایعات می توانید استفاده کنید.

اما

آب، نوشیدنی و انتخاب اول است.

هر مایعی که جهت نوشیدن می خواهید انتخاب کنید.
بیاد داشته باشد که:



- میزان شیری را که می خواهید بنوشید ، محدود کنید. زیرا کلسیم شیر ممکنست باعث بروز سنگهای کلیوی و مثانه شود.
- نوشیدنیهای کربنات دار را تا ۱ بار در روز محدود کنید. آنها باعث می شوند که ادرار قلیایی شود و بوی ناخوشایندی بدهد.
- اگر مراقب وزنتان هستید ، از مایعاتی که کالری دارند ، اجتناب کنید) آب میوه ها با بستنی مایع "معجون" و نوشابه ها (
- مایعات مانند: آب ، لیموناد، چای بدون کافئین ، آب سیب

ارزش غذایی گروه میوه جات



کالری حاصل	به میزان..	میوه
۱۰۰ کالری	گرم ۲۰۰	۱ عدد سیب بزرگ
۱۰۰ کالری	سی سی ۲۲۰	۱ لیوان آب سیب
۱۰۰ کالری	گرم ۳۲۰	۱ عدد پرتقال متوسط
۱۰۰ کالری	سی سی ۲۰۰	۱ لیوان آب پرتقال
۱۰۰ کالری	گرم ۲۵۰	۶ عدد زردآلو
۱۰۰ کالری	گرم ۱۸۰	۱ عدد موز
۱۰۰ کالری	گرم ۲۰۰	۱ عدد گلابی
۱۰۰ کالری	گرم ۱۸۰	۱۵ عدد گلاس
۱۰۰ کالری	گرم ۲۰۰	۲ عدد کیوی متوسط
۱۰۰ کالری	گرم ۳۴۰	۴ عدد نارنگی
۱۰۰ کالری	گرم ۲۶۰	۲ عدد هلو متوسط
۱۰۰ کالری	گرم ۲۲۰	۱۰ عدد آلو
۱۰۰ کالری	گرم ۳۰۰	۲۰ عدد توت فرنگی
۱۰۰ کالری	گرم ۱۲۰	۱ عدد انار کوچک
۱۰۰ کالری	گرم ۱۴۰	۲۵ عدد انگور (دانه درشت)
۱۰۰ کالری	گرم ۱۰۸	توت سفید
۱۰۰ کالری	گرم ۵۰۰	هندوانه
۱۰۰ کالری	گرم ۲۵۰	خربزه
۱۰۰ کالری	گرم ۲۸۰	تمشک
۱۰۰ کالری	گرم ۱۸۰	به
۱۰۰ کالری	گرم ۱۳۳	خرمالو

ارزش غذایی

گروه نان



کالری حاصل	به میزان..	نان
۱۰۰ کالری	۴۰ گرم	نان سنتگک
۱۰۰ کالری	۳۵ گرم	نان لواش
۱۰۰ کالری	۴۰ گرم	نان بربوری
۱۰۰ کالری	۳۵ گرم	نان تافتون
۱۰۰ کالری	۴۰ گرم	۲ تکه نان تست
۱۰۰ کالری	۳۵ گرم	نان همیرگر (نان ماشینی)
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	۲ عدد نان سوخاری

ارزش غذایی گروه غلات و مواد نشاسته‌ای



کالری حاصل	به میزان ۰۰	غلات و مواد نشاسته‌ای
۱۰۰ کالری	۹۰ گرم	۵ قاشق برنج پخته
۱۰۰ کالری	--	۱ فنجان ذرت
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	۲ قاشق آرد گندم
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	جو (پرک شده)
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	ماکارونی (خام)
۱۰۰ کالری	۹۰ گرم	ماکارونی (پخته)
۱۰۰ کالری	۱۸۰ گرم	سیب زمینی
۱۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	سیب زمینی (در روغن نفت داده شده)
۱۰۰ کالری	۴۰ گرم	سیب زمینی (در روغن سرخ شده)
۱۰۰ کالری	۲۰ گرم	چیپس
۱۰۰ کالری	۲۰۰ گرم	پوره سیب زمینی
۱۰۰ کالری	۲۸ گرم	رشته آشی

ارزش غذایی گروه خشکبار

کالری حاصل	به میزان ..	خشکبار
کالری ۱۰۰	۳۶ گرم	کشمش
کالری ۱۰۰	۳۶ گرم	خرما (خشک)
کالری ۱۰۰	۲۷ گرم	توت خشک
کالری ۱۰۰	۱۸ گرم	تخمه آفتابگردان
کالری ۱۰۰	۱۷ گرم	تخمه کدو
کالری ۱۰۰	۱۷ گرم	تخمه هندوانه
کالری ۱۰۰	۱۵ گرم	فندق
کالری ۱۰۰	۲۰ گرم	پسته شام
کالری ۱۰۰	۱۵ گرم	گردو
کالری ۱۰۰	۲۸ گرم	انجیر خشک
کالری ۱۰۰	۱۵ گرم	بادام
کالری ۱۰۰	۲۰ گرم	پسته
کالری ۱۰۰	۴۰ گرم	آلو خشک

ارزش غذایی گروه گوشت و سایر مواد پروتئینی



کالری حاصل	به میزان..	گوشت و مواد گوشتی
۱۰۰ کالری	۸۰ گرم	گوشت چرخ کرده (بدون چربی)
۱۰۰ کالری	۴۰ گرم	گوشت چرخ کرده (گوسفند و گوساله)
۱۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	گوشت گوساله (فیله)
۱۰۰ کالری	۸۰ گرم	گوشت کاو
۱۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	ران گوساله
۱۰۰ کالری	۷۰ گرم	ران گاو
۱۰۰ کالری	۴۰ گرم	ران گوسفند
۱۰۰ کالری	۵۰ گرم	زبان گاو
۱۰۰ کالری	۸۰ گرم	زبان گوساله
۱۰۰ کالری	۵۳ گرم	زبان گوسفند (خام)
۱۰۰ کالری	۷۰ گرم	مرغ سرخ کرده
۱۰۰ کالری	۹۰ گرم	سینه و ران مرغ
۱۰۰ کالری	۸۰ گرم	چکر
۱۰۰ کالری	۲۴ گرم	ماهی تن
۱۰۰ کالری	۳۵ گرم	ماهی تن
۱۰۰ کالری	۱۳۰ گرم	ماهی (فیله)
۱۰۰ کالری	۴۰ گرم	ماهی ساردین
۱۰۰ کالری	۷۰ گرم	۱ عدد تخم مرغ بزرگ
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	زرده تخم مرغ

ارزش غذایی گروه مواد لبنی

کالری حاصل	به میزان..	شیر و لبنیات
۱۰۰ کالری	۶۳ گرم	پنیر خامه ای (۴۰٪ چربی)
۱۰۰ کالری	۳۸ گرم	پنیر لیقوان
۱۰۰ کالری	۴۱ گرم	پنیر تبریز
۱۰۰ کالری	۲۸۰ سی سی	شیر کم چربی
۱۰۰ کالری	۲۰۰ سی سی	شیر (۱۵٪ چربی)
۱۰۰ کالری	۱۵۰ سی سی	شیر (۳۵٪ چربی)
۱۰۰ کالری	۲۵۰ گرم	ماست کم چربی
۱۰۰ کالری	۱۴۰ گرم	ماست پر چربی
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	خامه (با ۳۰٪ چربی)

ارزش غذایی گروه مواد چربی

کالری حاصل	به میزان..	چربی ها
۱۰۰ کالری	۱۵ گرم	کره
۱۰۰ کالری	۱۰ سی سی	روغن مایع (۲ قاشق مرباخوری)
۱۰۰ کالری	۱۰ سی سی	روغن زیتون
۱۰۰ کالری	۱۰ سی سی	روغن آفتابگردان (۲ قاشق مرباخوری)

۱۰۰ کالری	۲۷ سی سی	پنیر پیتزا (با ۴۵٪ چربی)
-----------	----------	--------------------------

ارزش غذایی

گروه مواد غذایی متفرقه

کالری حاصل	به میزان..	متفرقه
۱۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	عدسی
۱۰۰ کالری	۹۰ گرم	کچاب
۱۰۰ کالری	۱۸ گرم	مايونز (با ۵۰٪ چربی)
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	۱۵ عدد چوب شور
۱۰۰ کالری	۳۰ گرم	پاپ کورن شیرین
۱۰۰ کالری	۵۰ گرم	پیتزا (معمولی)
۱۰۰ کالری	۲۲۰ گرم	چغندر (خام)
۱۰۰ کالری	۸۰ گرم	۱۵ عدد زیتون

**The practical Guide :
Identification, Evaluation, and treatment of
overweight and obesity adults**

M.Javadi Parvaneh M.D

Editor : Fereshteh Pirooz M.D

The number of copies : 2000

Published by

**Janbazan Medical and Engineering Research Center
(J.M.E.R.C)**

First Edition

**Tehran
2004**

ISBN # 964-94697-9-6

www.jmerc.ac.ir