

به نام خدا

ارزیابی تغذیه ای جلسه دوم

دکتر نعمتی

متخصص تغذیه

دکتر طباطبائی

دستیار تخصصی تغذیه

گروه تغذیه

دانشکده پزشکی مشهد

نوشیدن نوشابه و استئوپوروز



Soft drinks account for about 10% of the energy intake of teenagers in North America and, in turn, contribute to generally poor calcium intakes seen in this age group. Consuming insufficient calcium increases their risk of osteoporosis in future years.

سوال از مصرف کافی آب

نقش آب در بدن

علائم کم آبی

سوال از مصرف زیاد نمک

- نقش نمک در بدن
- علائم مصرف زیاد نمک در بدن
- راههای کاهش مصرف نمک



سوال از High PUFA intake

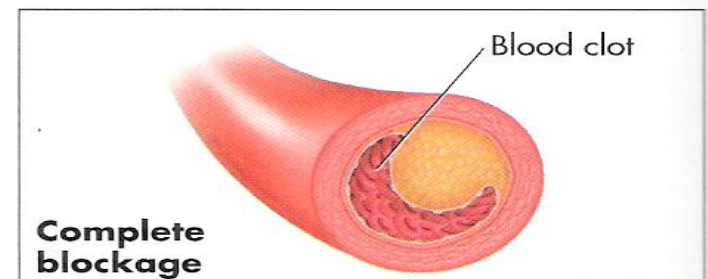
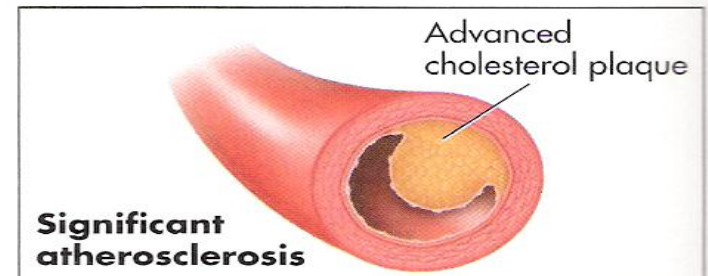
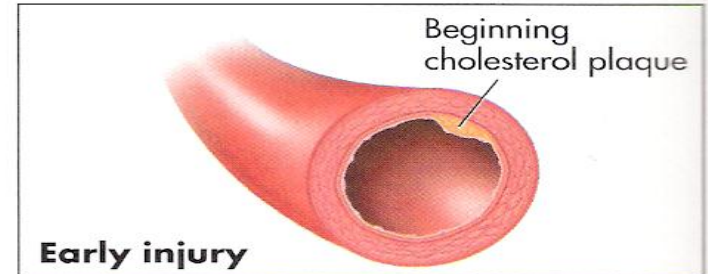
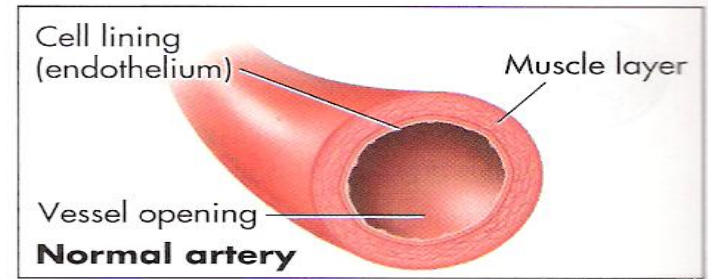


Figure 6-22 Progression of atherosclerosis.

سوال از Constipation

تعریف: کمتر از سه بار در هفته

علت:

عدم پاسخ به پیام ارسالی

دیابت تیپ دو

سندرم روده تحریک پذیر

افسردگی

حاملگی

داروها مثل انتی اسیدها، ضد افسردگیها، مکمل آهن، کلسیم

مصرف فیبر کم

سوال از Over the counter drug

اسهال

انتی اسید محتوی منیزיום

بعضی انتی بیوتیکها

سوال از Very high fiber diet

Examples:

3- May cause a sense of fullness and reduce their overall intake of foods, energy, and nutrients in especially in young children, elderly persons and malnourished individuals..

سوال از Very high sugar diet

Examples of major sources:

Soft drinks, cakes, cookies, and dairy desserts, such as ice cream

Problem:

1- Often replace the intake of more nutritious foods.

Children and adolescent are typically at greater risk

Research: greater sugar-sweetened beverages and much less milk than ever before

Results: compromise bone development and health

سوال از Very high sugar diet

Problem:

2- weight gain and obesity- supersizing

Results: compromise bone development and health

سوال از Very high sugar diet

Problem:

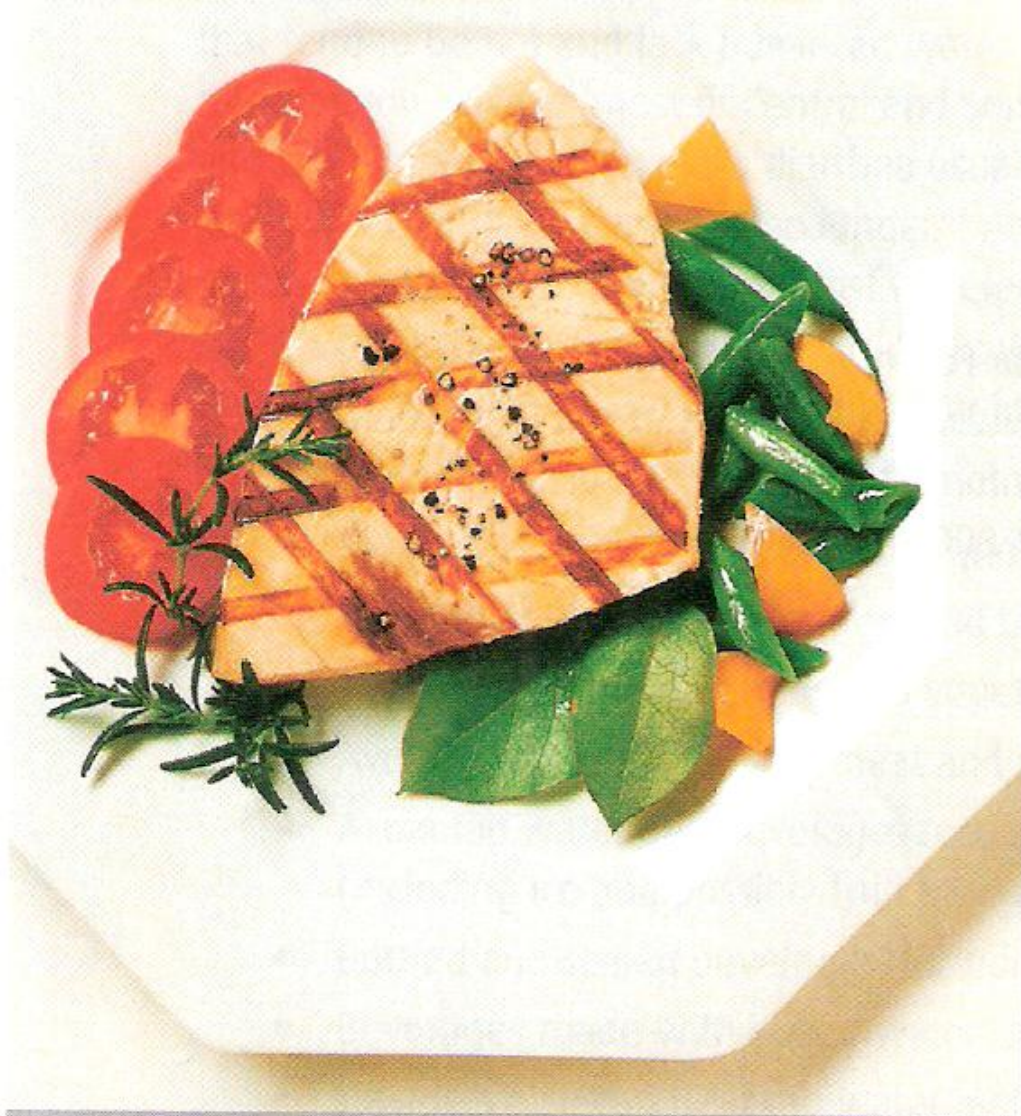
3- increase the risk of cardiovascular disease (increased TG and LDL and decreased HDL)

Results: ?

سوال از Very high sugar diet

Problem:

4- Hyperactivity in children



سوال از مصرف جيوه

Swordfish is a common source of mercury in our diets. Children and pregnant and lactating women should avoid swordfish and other fish that contain high levels of mercury.

جدول ۳-۱. برخی نشانه‌های تغذیه خوب (کافی و متعادل) و نامناسب

تغذیه نامناسب	تغذیه خوب	
چاقی یا لاغری زیاد، افزایش یا کاهش ناگهانی وزن، اختلال در رشد وزنی یا قدی	وزن طبیعی برای قد، جثه و سن؛ میزان رشد طبیعی	اندازه بدن
بی‌علاقگی، بی‌حسی، توجه کوتاه‌مدت، غیبت‌های مکرر، تحریک‌پذیری، زود خسته شدن، عدم قدرت تمرکز فکر، ظرفیت کاری کم	هوشیاری، ظرفیت توجه خوب، رفتن مرتب به مدرسه و کار، مشارکت، توافق، گشاده‌رویی، علاقمندی، بردباری	رفتار
خشک، رنگ‌پریده، پوسته‌پوسته در اطراف بینی و گوش، زخم بستر، ناخن‌های شکننده	محکم، صاف، کمی مرطوب، مخاط‌های صورتی، سالم، ناخن‌های محکم صورتی	پوست
خشک، شکننده، نازک، به راحتی کنده می‌شود، تغییر در رنگ	نرم، براق، پوست سر سالم	مو
قرمز، متورم یا خشک؛ خارش یا سوزش دارد؛ بینایی ضعیف در نور کم؛ حساسیت زیاد به نور	روشن، درخشان، حساسیت زیاد به نور ندارد	چشم‌ها
ترک‌خورده، متورم؛ شقاق گوشه لبها، آماس زبان، تغییر رنگ یا کوبیدگی و بزرگ شدن پرزها؛ ظاهر نرم؛ لثه خونریزی‌دهنده، از خط دندانه‌ها عقب‌رفته؛ دندانه‌های پوسیده یا افتاده؛ عدم توانایی در جویدن	مرطوب، نرم، زبان صورتی با پرزهای سطحی، لثه‌های صورتی محکم، دندانه‌ها در فک بخوبی شکل گرفته‌اند	دهان و لب
قامت ضعیف؛ تغییر شکل استخوان‌های بلند، قفسه‌سینه، ستون فقرات، لگن؛ گوزپشتی؛ پاقوسی، خم شدن پاها (دور شدن زانو‌ها یا نزدیک شدن آنها به هم)	قامت راست، دست‌ها و پاها مستقیم، شکم داخل؛ قفسه‌سینه برآمده و چانه داخل باشد	اسکلت بدن
ماهیچه‌های شل، خوب رشد نکرده با فقدان لایه چربی یا زیادی لایه چربی، همراهی ضعیف ماهیچه؛ کاهش عکس‌العمل زانو و؛ سوزش و خارش دست‌ها و پاها	ماهیچه‌های قوی، محکم با لایه‌ای از چربی؛ هماهنگی خوب ماهیچه‌ای	سیستم عصبی - ماهیچه‌ای
اشتهای کم، هضم بد، اسهال، یبوست	اشتها و هضم خوب، دفع مرتب	دستگاه گوارش
بزرگی تیروئید	تیروئید بزرگ نیست	غدد
سرماخوردگی و عفونت‌های مکرر، طولانی شدن بیماری، کاهش التیام زخم‌ها	مقاومت در مقابل عفونت‌ها	سیستم ایمنی

فهرست بسامد مواد غذایی^۱

در این روش، فراوانی مصرف مواد غذایی با استفاده از لیست‌های کنترل مشخص می‌شود و گاهی اطلاعات ۲۴

شیوه نیز همان مشکلات فوق‌الذکر را دارد و برای کسانی که عادات غذایی نامرتب دارند، مناسب نیست.

ارزيابي تغذيه اي (Nutritional assessment)

1. شرح حال

2. ارزيابي فيزيكي و باليني (Physical & Clinical examination)

3. ارزيابي تن سنجي (Anthropometry)

4. تركيب بدن (Body composition)

5. ارزيابي آزمايشگاهي (Laboratory tests)

6. ارزيابي غذائي (Nutrient intake analysis)

معاینه فیزیکی با تاکید بر تغذیه

سرنخ برای بررسی بیشتر

- توجه خاص به مناطقی که کمبودهای تغذیه ای در آن ظاهر می شود.
- مثال: پوست، مو، دندانها، لثه ها، لبها، زبان، چشمها، ژنیتال
- چرا؟ مو، پوست، و دهان از بافت های با rapid cell turnover of epithelial tissue هستند.

ارزیابی فیزیکی دینامومتری (قدرت چنگ زدن)

معرف قدرت عضلانی: مقادیر کمتر از 85% نرمال،

معرف سوء تغذیه پروتئینی است.

در آرتروز و ناتوانایی های شدید قابل استفاده نیستند.

در افرادی که حمایت تغذیه ای طولانی داشته اند مفید است.



7. Handgrip Dynamometry

- provide a baseline nutritional assessment of **muscle function** by measuring grip strength
- Useful in serial measurements



Handgrip dynamometer





Figure 15-9 On the right, an Egyptian farm boy, age 16 years old and 49 inches tall, with limited growth and sexual development associated with zinc deficiency.

سوال از مصرف کافی روی



Figure 15-10 This preterm infant's zinc deficiency was caused by low zinc stores at birth and below normal levels of zinc in his mother's breast milk.

