



بزرگسالی



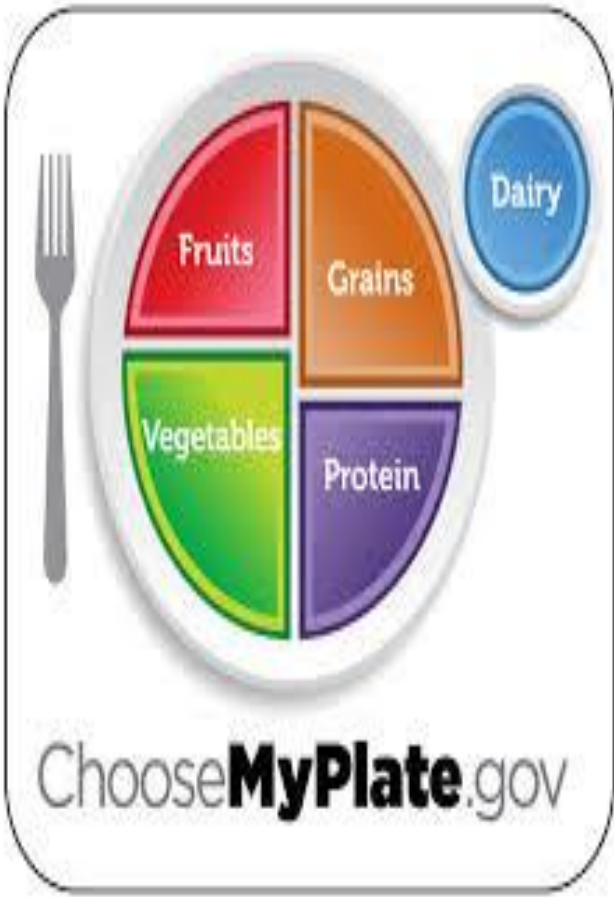


در این دوران تمرکز بر
ایجاد روش های زندگی
سالم برای دستیابی به
سلامت است.

Health Related Quality Of Life (HRQOL)



دوران بعد از نوجوانی و
قبل از ۶۵ سالگی به
عنوان دوران بزرگسالی
تعریف می شود



با توجه به آمار، ۸۴٪ از جمعیت آمریکا، از هرم غذایی خود (My plate) آگاه اند اما تنها ۲۵٪ بر اساس این راهنماها رژیم غذایی خود را تنظیم می کنند.

برخی از بزرگسالان که
علاقه مند به بهبود
کیفیت تغذیه ای رژیم
غذایی خود هستند ممکن
است به استفاده از مکمل
به عنوان راه حل سریع
روی بیاورند



استفاده از مکمل یا غذاهای غنی
شده در موارد زیر می تواند موثر
باشد:

بارداری

وابستگی به الکل یا داروی خاص

عدم امنیت غذایی

بیماری مزمن

بهبود از بیماری

داشتن رژیم محدود

حساسیت یا آلرژی غذایی

افراد ناتوان



شوراهای سلامتی آمریکا،
سلامتی را به عنوان
فرایندی که شامل آگاهی
از سلامت بهتر و فعالیت
های لازم در مسیر آن
هدف می باشد، توصیف
می کنند.



عوامل اصلی مرگ و ناتوانی در بزرگسالان آمریکا:

بیماری قلبی

سرطان

بیماری مزمن تنفسی

بیماری مغزی

تصادفات

آلزایمر

دیابت

بیماری های کلیوی



تعریف سندرم متابولیک:

فشارخون بالا، چربی خون بالا،
قندخون بالا، اغلب با یا بدون
چاقی



چاقی نتیجه عدم تعادل
کالری است

$\frac{1}{4}$ بزرگسالان هیچ
فعالیتی ندارند و کمتر از
نیمی از آن ها در فعالیت
منظم شرکت می کنند.





بسیاری از بیماری های
مزمن بزرگسالی (قلبی،
سرطان، فشار، دیابت،
افسردگی، اضطراب، پوکی
استخوان) با فعالیت کم و
رفتارهای غلط غذایی
مرتبط اند.



بزرگسالان اغلب نمی خواهند
از غذاهایی که دوست دارند
دست بکشند زیرا فکر می
کنند غذاهای سالم طعم
خوبی ندارند. در این موارد
ایجاد تغییرات تدریجی کمک
کننده می باشد.

برنامه گام کوچک: یک برنامه
اینترنتی ارائه شده توسط
دپارتمان خدمات سلامتی و
انسانی آمریکا است.

برنامه آمریکا در حرکت: بر
اهداف قابل دسترسی تاکید
دارد و کالری از طریق تغییرات
کوچک حفظ و کنترل می شود.



مشکلات رژیمی افراد در حال حاضر:

چربی بالاتر از ۳۰٪ کالری
کربوهیدرات بالا به صورت شکر
افزوده یا غلات تصفیه شده
مصرف میوه و سبزی کمتر از
مطلوب
مصرف پروتئین حیوانی بیشتر
از گیاهی





رهنمود های سلامتی در مسیر:
افزایش غذاها با منشا گیاهی
تاکید بر مصرف ریزمغذی های با
دریافت کم
غذاهای اصلی پر از مواد مغذی و از
نظر کالری، کم کالری
تاکید بر مقدار کلی غذای خورده
شده در روز به جای دفعات مصرف

سلامت زنان:

سال های باروری، تشکیل
دهنده مرحله مهمی از زندگی
یک زن است.

بسیاری از موارد که بر سلامت
زنان اثر می گذارد، مرتبط با
تغییرات ماهیانه هورمونی زنان
است





بیماری هایی مانند قلبی،
پوکی استخوان و برخی از
سرطان ها، متاثر از شرایط
هورمونی است

شیردادن به کودک نیز یک
استراتژی بالقوه برای سلامت
مادران است (دیابت، کنترل
وزن، سلامت استخوان)

سندرم پیش از قاعدگی (PMS):

مجموعه پیچیده ای از علائم روانی و بدنی مرتبط با قاعدگی، که به شکل ناراحتی های عمومی، اضطراب، افسردگی، خستگی، درد سینه و دل درد از یک هفته تا ۱۰ روز قبل از قاعدگی بروز می کند و در قاعدگی شدت می گیرد.





دلایل مرتبط با PMS:

عدم تعادل هورمونی
نقایص سنتز انتقال دهنده عصبی
پایین بودن برخی ریزمغذی ها
مانند کلسیم و B6
رژیم پر سدیم و کربوهیدرات ساده
و تصفیه شده (شواهد کم)



رژیم گیاهی و مصرف میوه و
سبزی و منابع پروتئینی کم
چرب و لبنیات کم چرب،
مصرف سویا، ورزش و
تکنیک های آرامش اعصاب
می تواند علائم را تسکین
دهد.



یائسگی:

کاهش سطح استروژن

توقف قاعدگی

سطوح پایین انرژی

گرگرفتگی

کاهش توده استخوانی

افزایش سطوح LDL

مدیریت یائسگی:
تاکید بر غذاهای با پایه گیاهی
(فیتواستروژن و فیبر محلول در
آب)

کلسیم، D، K، Mg کافی
نیاز به آهن کاهش

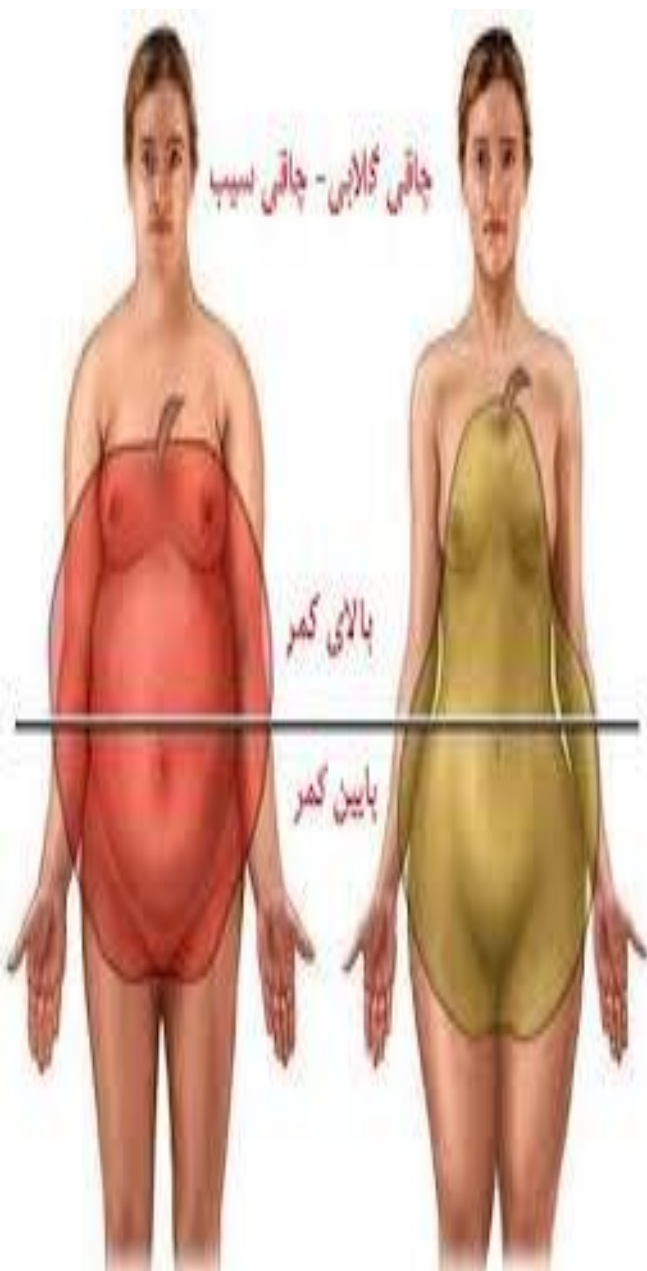


مدیریت یائسگی:

ایزوفلاون سویا برای کاهش
گرگرفتگی

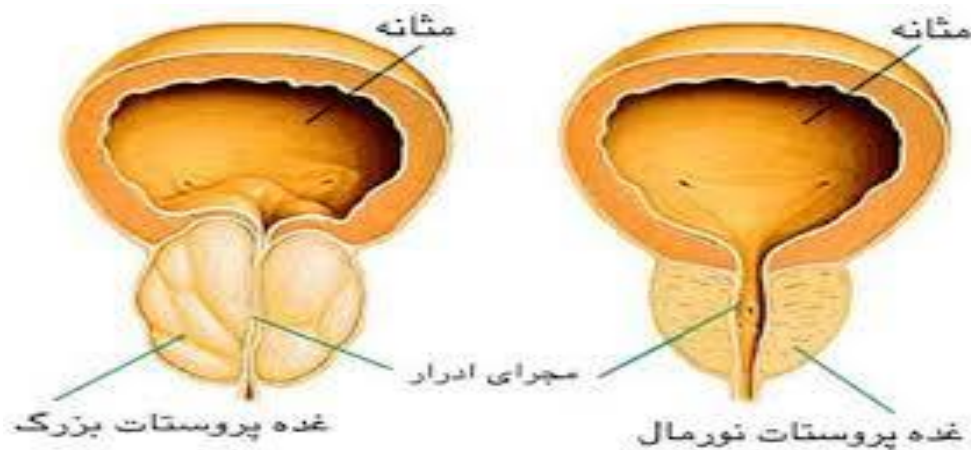
۳۴٪ از زنان، توسط فلور روده خود
قابلیت تولید متابولیت Equol از
ایزوفلاون سویا را دارند، تنها این
زنان با مصرف سویا می توانند
علائم گرگرفتگی را در خود
کاهش دهند.





بیماری قلبی، سرطان و سکته از دلایل مرگ در زنان هستند که با افزایش چاقی ریسک آن ها بیشتر می شود.

تاکید بر کاهش وزن، کاهش مصرف غذاهای چرب و افزایش فعالیت



سلامت مردان:

بیماری قلبی، سرطان پروستات و ریه و آسیب های غیر عمدی از دلایل عمده مرگ در بین مردان می باشد.





سلامت مردان:
مردان زودتر از زنان به بیماری
قلبی دچار می شوند، بنابراین رژیم
مناسب، فعالیت و حفظ وزن
مناسب اهمیت بیشتری دارد.



سلامت مردان:

نیاز به آهن در مردان کم است و تا زمانیکه مردی دچار کم خونی فقر آهن نشده است نباید آهن اضافی از طریق مولتی ویتامین یا مکمل یا مواد غنی شده دریافت کند چرا که آهن اضافی در بدن می تواند به عنوان یک اکسیدان عمل کند.



سلامت مردان:

از هر ۷ مرد یک مرد مبتلا به سرطان پروستات می شود و از هر ۳۶ مرد مبتلا به سرطان پروستات یک نفر می میرد.

چاقی نقش مهمی در بروز این سرطان دارد.

لیکوپن می تواند نقش موثری در کاهش ابتلا داشته باشد.

What Are FUNCTIONAL FOODS



غذاهای کارکردی و سلامتی:
غذاهایی که منافع بیشتری نسبت
به ارزش غذایی معمولشان دارند.
میوه ها و سبزی ها بویژه سبزی
های تیره، بذر کتان، غلات، روغن
ماهی، برخی ادویه ها، ماست،
آجیل، سویا، حبوبات

فیتوشیمیایی یا فیتومغذی ها:
فلاونوئیدها، آنتوسیانین ها،
کاروتنوئیدها، رزوراترول
الکل؟
شکلات؟
سویا؟



سویا:

زمانیکه یک رژیم کم چرب (اشباع و کلسترول) دارای ۲۵ گرم پروتئین سویا به صورت روزانه باشد ممکن است ریسک بیماری قلبی را کاهش دهد.

نمی تواند به عنوان درمان برای کاهش LDL و یا مشکلات قلبی به کار رود





سویا:

می تواند به عنوان بخشی از رژیم
افراد بهبود یافته از سرطان باشد و
تا ۳ سروینگ در روز ایمن است.



شکلات:

شکلات سفید یا تلخ؟

یک ماده گیاهی که از درخت
کاکائو بدست می آید

دارای چربی اشباع است اما
مطالعات بیان می کنند که اثر
خنثی یا مثبت بر کلسترول خون
دارد



شکلات:
حاوی یک نوع آنتی اکسیدان به
نام پلی فنول است که به طور
مشابه در چای و شراب قرمز و
برخی میوه ها و سبزی ها وجود
دارد.



شکلات:

شکلات تلخ فلاونوئید بیشتری دارد که می تواند منجر به ترمیم بسیاری از سلول های آسیب دیده شود.

بر روی رگ های خونی اثری مشابه با آسپرین دارد



شکلات:

منبع خوبی از استرول های گیاهی،
B، Mg، k است که به سلامت
قلب کمک می کند





شکلات:

اثر مثبتی بر روی سطح اندورفین و سروتونین در مغز دارد که می تواند در بهبود حالات روحی موثر باشد.



شکلات:

منبع غنی اگزالات است بنابراین
افراد مستعد ابتلا به سنگ کلیه
باید در خوردن آن احتیاط کنند.



شکلات:

کافئین موجود در شکلات شیری
یا سفید $\frac{1}{3}$ شکلات تلخ است.
شکلات تلخ منبع تیرامین است
و ممکن است در سردرد های
میگرنی نقش داشته باشد.



فیتوشیمیایی یا فیتومغذی
هایی که سیستم سم زدایی را
ارتقا می دهند:

سبزیجات کراسیفروس برای ارتقا
آنزیم های فاز ۲

سیر ارتقا آنزیم های فاز ۲
بیوفلاونوئید در انگور، توت و
مرکبات ارتقا آنزیم های فاز ۱
رزماری (کارنوزول): ارتقا آنزیم
های سم زدا



فیتوشیمیایی یا فیتومغذی ها:

کرفس: افزایش جریان ادرار و

کمک به سم زدایی

گشنیز: کمک به حذف فلزات

سنگین

برگ کاسنی زرد: افزایش جریان

ادرار، بهبود جریان صفرا، کمک به

سم زدایی کبد



FOODREGIME.COM





فیتوشیمیایی یا فیتومغذی ها:
کورکومین: آنتی اکسیداتیو
ضدالتهاب

لیمونن در پوست مرکبات، زیره،
روغن شوید



چای سبز
آب سبزیجات تازه
چای های گیاهی



موفق باشید

