

تغذیه میانسالان در بیماریهای شایع

اختلال چربی خون (دیس لیپدمی)

شیوه زندگی سالم در بیماران مبتلا به چربی خون مبتنی بر تغذیه صحیح، فعالیت فیزیکی مناسب و ترک عادات غلط است. رعایت موارد زیر را به بیماران توصیه می کنیم.

۱- تغذیه سالم و صحیح: مقدار مناسب فیبر ویتامین مواد معدنی و آنتی اکسیدانها را با مصرف انواع میوه و سبزی و غلات و بنشن و مغز و دانه تامین می شود. سبزی ها و میوه ها و حبوبات و غلات و نان های سبوس دار حاوی مقدار زیادی فیبر و ویتامین های آنتی اکسیدان و مقدار کمی چربی هستند و از بروز بیماریهای قلبی پیشگیری می کنند. مصرف پیش از حد نیاز آنها نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن میشود.

الکل مصرف نکنید

در سالاد به جای سس های چرب از کمی روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده کنید همچنین می توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد. انواع مغز ها گردو، فندق، بادام و پسته میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند و به تامین اسیدهای چرب کمک می کند، بهتر است انواع مغزها به شکل خام استفاده شود و در صورت استفاده از نوع بو داده به شکل کم نمک مصرف شود. از مصرف کله پاچه مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند تا حد ممکن خودداری شود لبنیات کم چرب شیر کم چرب، پنیر و ماست با چربی کمتر از یک درصد استفاده کنید



از مصرف غذاهای فرآوری شده امتناع کنید.

از مصرف سوسیس و کالباس و همبرگر اجتناب نمایید. غذاها را کبابی و آب پز، بخار پز یا تنوری کنید یا در صورت امکان در فر طبخ کنید. از سرخ کردن غذا تا جایی که امکان دارد بپرهیزید در صورت لزوم از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن های جامد و معمولی استفاده کنید بجای روغن های جامد - کره - مارگارین و چربی های

حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون -روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید چربی قابل رویت گوشت و



پوست پرنده را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری کنید

۲- ترک عادات غلط : استعمال سیگار و سایر دخانیات را کنار بگذارید . برای مشاوره ترک سیگار در اولین فرصت اقدام کنید - مصرف الکل را قطع کنید - عادات غذایی غلط از جمله مصرف غذای شور ، چرب و فرآوری شده را ترک کنید .

۳- ورزش

حداقل ۵ بار در هفته روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید . زمان ۳۰ دقیقه را می توان به سه دوره ۱۰ دقیقه ای در روز تقسیم کرد -فعالیت های روز مره و کار روزانه را ورزش به حساب نیاورید مگر باغبانی و بالا رفتن از پله ها به جای آسانسور ، پیاده روی برای خرید . ورزش کردن را در اولویت های روزانه خود قرار دهید - **اگر در طول فعالیت سرگیجه - درد قفسه سینه - تنگی نفس یا سخت پیدا کردید بلافاصله ورزش را قطع و برای بررسی بیشتر به پزشک خود مراجعه نمایید .** در برنامه ورزشی خود تنوع ایجاد کنید تا انگیزه و علاقه شما برای ورزش کردن کاهش پیدا نکند . اگر در رشته خاص ورزشی دانش و مهارت ندارید ساده ترین تمرینات مانند پیاده روی توپ بازی با بچه ها باغبانی و... را تجربه کنید



سلامت میانسالان