تغذیه میانسالان در بیماریهای شایع

اختلال چربی خون (دیس لپیدمی )

**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 .**

1-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 ودانه تامین می شود.سبزی ها و میوه ها وحبوبات وغلات 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 ازحد 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 وبه تامین اسیدهای چرب کمک می کند ، بهتر است انواع مغزها به شکل خام استفاده شود ودر صورت استفاده از نوع بو داده به شکل کم نمک مصرف شود . از مصرف کله پاچه مغز ودل 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 همبر گر 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 کنیدچربی قابل رویت گوشت و پوست پرنده را قبل از پخت تا حد ممکن جداکرده واز مصرف آن خودداری کنید** 

2-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** .

3- ورزش

**حداقل 5 بار در هفته روزانه 30 دقیقه ورزش کنید . زمان 30 دقیقه را می توان به سه دوره 10دقیقه 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 راقطع وبرای بررسی بیشتر به پزشک حود مراجعه نمایید . در برنامه ورزشی خود تنوع ایجاد کنید تا انگیزه و علاقه شما برای ورزش کردن کاهش پیدا نکند . اگردر 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