

سازمان بهداشت



## دوره آموزش مجازی

نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان در دوران شیوع  
بیماری کرونا ویروس COVID-19

مدرس: مهندس لیلا شورورزی (مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت)

## اهمیت تغذیه سالمندان در دوره شیوع بیماری کووید-۱۹:



مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، مصرف غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد.. نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و ...)، کم نمک و پرفیبر بر اساس هرم غذایی است .

# مصرف کافی منابع غذایی

- مصرف کافی منابع غذایی پروتئین برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است. بنابراین سالمندان باید پروتئین مورد نیاز بدن خود را از منابع غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت های کم چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی ( شیر، ماست، پنیر ) تامین نمایند .



# نقش ویتامین‌ها در تقویت سیستم ایمنی بدن

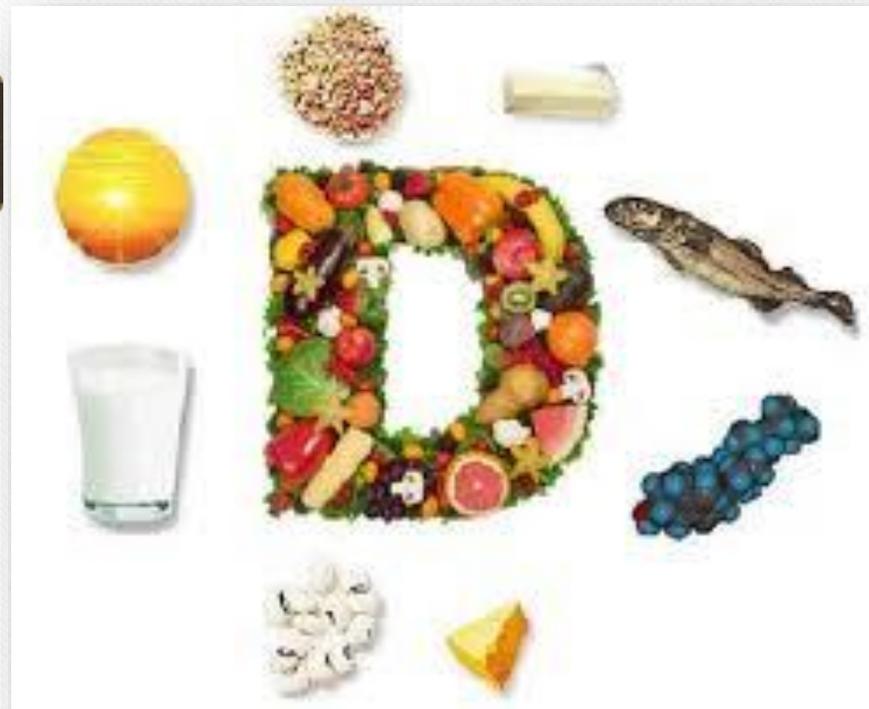
- ویتامین A و تقویت سیستم ایمنی بدن
- ویتامین A، به حفظ دیواره مخاطی مجاری تنفسی و گوارشی کمک کرده و با عفونت مقابله می‌کند. این ویتامین، سیستم ایمنی را تقویت کرده و به مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌های مهاجم کمک می‌کند. خوراکی‌های نارنجی رنگ مثل سیب زمینی شیرین، هویج و زردآلو، سبزیجات برگ‌دار تیره مثل اسفناج و کلم پیچ و فلفل دلمه‌ای حاوی این ویتامین هستند



- ویتامین دی، سیستم های ایمنی ذاتی و تطبیقی را تنظیم کرده و پاتوژن هایی که وارد بدن می شوند را به سرعت شناسایی و نابود می کند. ماهی چرب مثل ماهی سالمون، شاه ماهی و ساردین، جانوران صدفی مثل صدف خوراکی، میگو، زرده تخم مرغ، قارچ، شیر، آب میوه و غلات صبحانه غنی شده با ویتامین دی. بدن وقتی در معرض نور آفتاب قرار می گیرد، ویتامین دی را می سازد.



# کلسیم و ویتامین D



- جذب کلسیم و ویتامین D در سالمندان کاهش می یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان ها دارد و سبب افزایش احتمال

شکستگی های استخوانی می شود. به این دلیل مصرف روزانه مکمل کلسیم یا کلسیم D و مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی

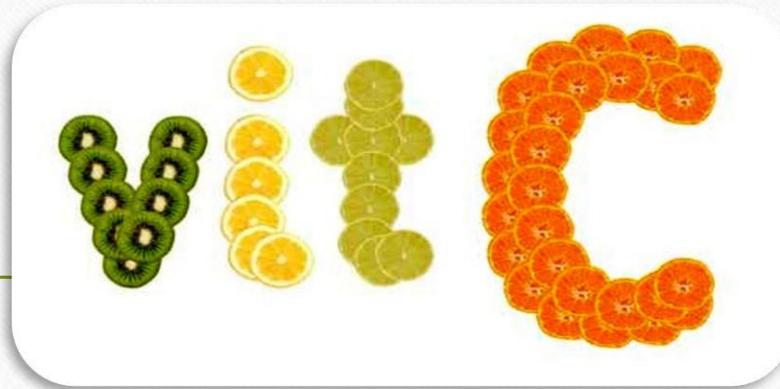
ویتامین D مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت ضروری است. علاوه بر آن، مصرف حداقل ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات که از منابع غنی کلسیم هستند توصیه می شود. دریافت کافی ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با کرونا و ویروس کووید ۱۹ دارد.

## کمبود دیگر ریز مغذی ها

در سالمندان توانایی جذب ویتامین B12 نیز کاهش می یابد. برای پیشگیری از کمبود این ویتامین که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود، لازم است مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ روزانه مصرف شود.

\* کمبود ویتامین B6 به علل مختلف در این سنین شایع است زیرا با بالا رفتن سن سوخت و ساز این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می یابد.





## • ویتامین B6

• این ویتامین از واکنش های بیوشیمی حمایت کرده و به بدن در مقابله با عفونت کمک می کند. گوشت گاوی که از علف تغذیه کرده، بوقلمون یا سینه مرغ، ماهی سالمون و تن، پسته، دانه آفتابگردان یا کنجد، لوبیا چیتی، آووکادو منابع آن است.

## • ویتامین سی و تقویت سیستم ایمنی بدن

• ویتامین سی تاثیر زیادی بر تقویت سیستم ایمنی بدن از جمله فعالیت لنفوسیت های T دارد که سلول های بدن و فاگوسیت ها را برای مقابله با بیماری بکار گرفته و آنها را هماهنگ می کند و مهاجمان بیگانه را نابود می کند. مرکبات مثل پرتقال، گریپ فروت و نارنگی، توت فرنگی و پاپایا، سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم پیچ، کلم بروسل و بروکلی از منابع خوب این ویتامین هستند

# کمبود ریز مغذی ها



آهن از دیگر ریزمغذی هایی است که در عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش موثری دارد. سالمندانی که بدلیل دریافت کم منابع غذایی آهن دچار کمبود آهن و کم خونی می شوند، مقاومت کمتری در مقابل عفونت ها و بویژه ویروس کرونا دارند.

# برخی توصیه های تغذیه ای مهم برای حفظ سلامت و امنیت غذایی سالمندان

۱- تا حد امکان مکمل ها (مانند کلسیم و ویتامین D) و داروهای مورد نیاز سالمندان برای مدت یک تا سه ماه تامین شود.

۲- لازم است برخی مواد غذایی ضروری و پرمصرف از جمله لبنیات، میوه و سبزی و نان بصورت هفتگی تهیه و به روش مناسب و کاملا بهداشتی در یخچال نگهداری شوند.

۳- حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس و ... حداقل برای مصرف حدود یک ماه در منزل تامین شده و بتدریج مورد استفاده قرار گیرد



# برخی توصیه های تغذیه ای مهم برای حفظ سلامت و امنیت غذایی سالمندان

۴- بجای آب می توان موقتا از انواع آب میوه طبیعی نیز استفاده کرد که علاوه بر افزایش تحمل برای دریافت بیشتر مایعات، سبب دریافت بیشتر مواد مغذی و آنتی اکسیدان ها و تقویت سیستم ایمنی می شود.

۵- آموزش های لازم در خصوص تغذیه مناسب برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت به سالمندان داده شود.

۶- در صورت عدم دسترسی به برخی مواد غذایی، جایگزین آنها با استفاده از هرم غذایی شناسایی و هر روز از مواد همه گروه های غذایی استفاده شود



# نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به پنومونی کووید - ۱۹ در سالمندان

۱- مصرف روزانه ۳-۳/۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن  
۲- مصرف رژیم غذایی پرکالری و مواد غذائی نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد  
۳- مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر

۴- تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر ( نان سنگک، نان جو، غلات سبوس دار و انواع سبزی و میوه تازه ) به منظور جلوگیری از یبوست



# نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به پنومونی کووید – ۱۹ در سالمندان

۵- استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (آب هویج و آب گوجه فرنگی) که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود  
۶- توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق

۷- استفاده از مکمل های مولتی ویتامین مینرال خصوصا ویتامین های A و C



# نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به پنومونی کووید - ۱۹ در سالمندان

۸- در صورت امکان غذاها را از نظر پروتئین با اضافه کردن و مصرف گوشت چرخ کرده، پودر شیرخشک، پنیر، ماست چکیده، مغزها، تخم مرغ و ژلاتین غنی کنید. مثلاً می توانید "پودر شیرخشک" یا "پودر انشور- " را به شیر معمولی اضافه کنید.

۹- یکی از علل کم اشتهایی در این گروه سنی کم آبی است. سعی کنید با استفاده از مایعات مختلف در بین وعده های غذایی، به بدن آب کافی برسانید. آب آشامیدنی، چای کم رنگ، شیر یا آب میوه های طبیعی، روزانه حداقل ۸ لیوان در فاصله وعده های غذایی استفاده شود.



# همه چیز در مورد مکمل پودری انشور (ensure)

- مکمل پودری انشور حاوی ترکیب ویژه ای از چربی های دوستدار قلب ، اسیدهای چرب ضروری (لینولئیک و لینولنیک ) می باشد که تحقیقات زیادی نقش آنها را در کمک به بهبود پروفایل چربی خون و کاهش خطر بیماریهای قلبی و عروقی تأیید کرده است .
- انشور دارای ۲۸ نوع ویتامین ضروری و مینرال و آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین های E ,C ، سلنیوم و بتاکاروتن می باشد.



## نکات تغذیه ای در دوران نقاهت و بهبودی سالمندان از کووید - ۱۹



- در دوره ابتلا به بیماری کرونا، به دلیل کم اشتهایی و بی اشتهایی و مصرف نا کافی غذا، سالمندان ممکن است دچار سوءتغذیه بشوند.
- بنابر این در دوره نقاهت برای جبران سوءتغذیه باید از نظر تامین کالری، پروتئین و ریزمغذی های لازم چه در منزل و چه در نقاهتگاه ها، تحت مراقبت جدی قرار گیرند.

## نکات تغذیه ای در دوران نقاهت و بهبودی سالمندان از کووید - ۱۹

- ۱- در صورت امکان غذاها را از نظر پروتئین با اضافه کردن و مصرف گوشت چرخ کرده، پودر شیرخشک، پنیر، ماست چکیده، مغزها، تخم مرغ و ژلاتین غنی کنید. مثلاً می توانید پودر شیرخشک را به شیر معمولی اضافه کنید.
- ۲- غذاها را از نظر کربوهیدرات با استفاده از پوره سیب زمینی و جوانه گندم، ماش یا جو غنی کنید. می توان از سمنو در میان وعده ها نیز استفاده کرد. این جوانه ها را می توانید در منزل با خیساندن غلات و جوانه زدن آنها بعد از چند روز تهیه کنید.
- ۳- در صورت امکان غذاها را از نظر کالری با اضافه کردن کره، خامه، روغن زیتون و روغن بذر کتان غنی کنید. مثلاً می توانید خامه را به انواع سوپ اضافه کنید. مصرف دانه های روغنی مانند زیتون نیز مفید است.

## نکات تغذیه ای در دوران نقاهت و بهبودی سالمندان از کووید - ۱۹

- ۴- مصرف میان وعده های مقوی مانند سوپ غلیظ، پوره سیب زمینی با پنیر و یا گوشت مرغ، ساندویچ تخم مرغ، پودر مخلوط مغزها و فالوده انواع میوه بسیار کمک کننده است.
- ۵- استفاده از مخلوط حبوبات و غلات در غذاها، مانند عدس پلو، لوبیا پلو و باقلا پلو به همراه مغزها و یا تهیه انواع کیک های کم شیرین خانگی با اضافه کردن مغزگردو، مغزبادام و میان وعده مناسبی برای این دوران است.
- ۶- می توانید ما کارونی را با گوشت و یا پنیر و یا تخم مرغ و یا ماهی غنی کنید.
- ۷- انواع سبزی ها (مانند سیب زمینی، هویج، سبزی های برگ سبز، کدو، کرفس، شلغم و...) را رنده کرده و پوره آنها را به غذا اضافه کنید.
- سبزی های تازه را بصورت ساطوری شده در ماست نیز می توانید اضافه کنید

## نکات تغذیه ای در دوران نقاهت و بهبودی سالمندان از کووید - ۱۹

- ۹- از مواد غذایی تازه و سالم استفاده کرده و از غذاهای مانده و یا فریز شده اجتناب کنید.
  - از مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه اجتناب کنید.
  - ۱۰- یکی از علل کم اشتهاپی در این گروه سنی کم آبی است. سعی کنید با استفاده از مایعات مختلف در بین وعده های غذایی، به بدن آب کافی برسانید. آب آشامیدنی، چای کم رنگ، شیر یا آب میوه های طبیعی، روزانه حداقل ۸ لیوان در فاصله وعده های غذایی استفاده کنید.
- همچنین در صورتی که سالمند مبتلا به دیابت نیست می توانید از شیره انگور و یا انواع شربت های تهیه شده با عرقیات و نبات بصورت کم شیرین استفاده کنید.

# اهمیت شیوه زندگی صحیح در پیشگیری و کنترل بیماری های شایع غیرواگیر



- سالمندان، مبتلایان به بیماری های قلبی- عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، سرطان های تحت درمان و بیمارانی که به هر دلیلی کورتون مصرف می کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کرونا ویروس کووید 19 هستند.
- به همین دلیل لازم است توجه ویژه ای برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها و کنترل بیماری ها در بیماران، در زمان ماندن در خانه که شیوه زندگی نسبت به گذشته دستخوش تغییراتی می شود مبذول شود



- نگاهی به برخی تهدیدهای احتمالی سلامت در مدت زمان نامعین در خانه ماندن، ضرورت هوشیاری و برنامه ریزی برای پیروی از اصول صحیح شیوه زندگی را روشن می کند.
- **اضافه وزن و چاقی** یکی از عوارض احتمالی در خانه ماندن و بی تحرکی است.
- از طرف دیگر ابتلا به چاقی می تواند زمینه ساز بیماری های دیگر همچون دیابت و افزایش فشار خون گردد.
- رژیم غذایی مناسب در صورت همراهی با فعالیت بدنی منظم در منزل نقش بسیار مهمی در کاهش وزن افراد چاق، حفظ وزن متعادل و جلوگیری از بروز چاقی بر عهده دارد.



- بهم خوردن کنترل فشار خون، چربی و قند خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا و یا دیابت و یا افرادی که زمینه این بیماریها را دارند نیز از تبعات بی تحرکی و تغذیه نامناسب می باشد.
- عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، بهم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری همه و همه عوامل خطری هستند که می توانند زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های نامبرده شوند.



- در خصوص دیابت، ورزش منظم در دراز مدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع 2 خواهد شد، بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند.

- ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود بنابراین نداشتن فعالیت بدنی در دوران خانه نشینی می تواند اثر منفی بر کنترل قند خون بیماران داشته باشد.

- همچنین مطالعات زیادی نشان داده اند که ورزش منظم در کاهش چربی خون خصوصاً تری گلیسیرید بسیار موثر بوده و کلسترول خوب (HDL) را نیز افزایش می دهد.



- با پیروی از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب، داشتن برنامه ورزشی و فعالیت بدنی منظم در خانه، بروز و شدت عوامل خطرزای بیماری های قلبی عروقی و پرفشاری خون و نیاز به افزایش دوز مصرفی داروهای ضد پرفشاری خون را کاهش داده و از مرگ زودرس جلوگیری می کند .

- کاهش وزن و پرهیز از مصرف دخانیات و نوشیدنی های الکلی نیز به کاهش بیشتر فشار خون کمک می کنند



- منظور از برنامه ورزشی منظم، حداقل پنج بار در هفته، هر بار حداقل سی دقیقه (مثل پیاده روی تند) و یا سه بار در هفته هر بار به مدت 20 دقیقه فعالیتهای هوازی می باشد.
- اضافه کردن فعالیت بدنی، حتی چندین بار در روز در فواصل کوتاه، به افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی کمک میکند تا کم وزنشان را کاهش دهند

## در زمان ماندن در خانه به مدت طولانی، چه رفتارهایی سلامت ما را تهدید می کند؟

- برخی رفتارها و شرایط جدید که در زمان ماندن در منزل، در صورت پیروی نکردن از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی می تواند سلامت ما را تهدید کند عبارتست از:
  - سفارش فست فود از رستوران های بیرون بر
  - 2 . خرید یا سفارش نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی
  - 3 . ترک عادت ورزش منظم در طول روز
  - 4 . بی تحرکی بدلیل استفاده بیش از پیش از بازی ها و فیلم های کامپیوتری، تماشای تلویزیون و فضای مجازی

- 
- 5. تعطیلی برنامه کلاس های ورزشی در مکان های ورزشی و خارج از منزل
  - 6 . نبود فضای مناسب برای پیاده روی و قدم زدن
  - 7 . افزایش ریزه خواری بویژه در زمان تماشای تلویزیون بمدت طولانی
  - 8 . به هم خوردن نظم خواب و بیداری روزهای عادی بدلیل تعطیل شدن فعالیت های خارج از منزل
  - 9. دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز که سبب بهم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

## چگونه تهدیدها را تبدیل به فرصت کنیم؟

- برای پیشگیری از این تهدیدها و استفاده از فرصت در خانه ماندن برای بهبود شیوه زندگی و حفظ و ارتقای سلامت، می توان به توصیه های زیر عمل کرد که لازم است علاوه بر افراد سالم، مورد توجه بیماران مبتلا به بیماری های غیرواگیر شایع نیز قرار گیرد:
- 1. برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص
- 2. مصرف حداقل دو وعده میوه در طول روز بعنوان میان وعده یا قبل از غذا در منزل
- 3. مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا در منزل و به همراه اعضای خانواده

- 
- 4. در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری
  - 5. کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده نسبت به زمانهای فعالیت در خارج از منزل
  - 6. عدم سفارش فست فود از خارج از منزل
  - 7. مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی



- 8. تهیه انواع شربت های کم شیرین خانگی با استفاده از انواع عرقیات
- 9. غذا خوردن دور یک سفره در هر سه وعده غذایی اصلی و حتی میان وعده ها در زمان تماشای برنامه های تلویزیون و یا گفتگوهای خانوادگی
- 10. فرصت پخت و پز غذاهای متنوع و حتی ساده در منزل با همکاری اعضای خانواده و آزمودن دستورهای آشپزی غذاهای
- متنوع با استفاده از کتب آشپزی و یا برنامه های آشپزی تلویزیون و یا فضای مجازی
- 11. برنامه ریزی شخصی برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه های ورزشی در فضای مجازی



- 12. برنامه ریزی برای ورزش های متنوع بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده
- 13. همکاری و همراهی با اعضای خانواده در انجام برخی فعالیت ها در منزل همچون تهیه غذا، گلکاری و یا کاشت دانه انواع سبزی و صیفی در حیاط منزل، پشت بام یا گلدان های آپارتمانی
- 14. فرصت گفتگوی بیشتر با اعضای خانواده، آشنا شدن بیشتر با مشکلات یکدیگر و اندیشه جمعی برای حل آنها



• 15- داشتن برنامه منظم مطالعه (متون درسی برای دانش آموزان و دانشجویان، مطالعه آزاد متون الکترونیکی یا کتاب هایی که قبلا خریداری شده ولی فرصت مطالعه آن تا این زمان دست نداده)

• 16 . برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام

• 17 . پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و برهم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی

# باسپاس از توجه شما

