

بسم الرحمن الرحيم

تغذیه در سالمندان

دکتر منصور ریسمانچیان

سرشناسه	:	رسمانچیان، منصور، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه در سالمندان/ منصور رسمانچیان.
مشخصات نشر	:	اصفهان: منصور رسمانچیان، ۱۳۹۵.
موضوع تخصصی	:	۱۰۸ص.: منصور (بخشی رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۶۱۵-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۹۰] - ۹۱.
موضوع	:	سالمندان -- تغذیه
موضوع	:	سالمندان -- بیماری‌ها
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۵ت ۶۹۳ / ۶۷۷/۶ RA
رده‌بندی دیویی	:	۲۰۸۴۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۱۶۰۶

تغذیه در سالمندان	■
مؤلف: دکتر منصور رسمانچیان	■
نوبت چاپ: اول	■
تاریخ نشر: ۱۳۹۵	■
تیراژ: ۳۰۰	■
تعداد صفحات: ۱۰۸	■
طراح جلد و صفحه‌آرا: محمدعلی نریمانی	■
مدیر تولید: دکتر منصور رسمانچیان	■
چاپ: پیشگام	■
قیمت: ۷۰۰۰ تومان	■
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۶۱۵-۳	■

مقدمه	۹
-------------	---

فصل اول : تغذیه در سالمندان

تغییرات در ترکیب و فیزیولوژی بدن سالمندی	۱۳
اهمیت تغذیه در دوران سالمندی	۱۵
مشکلات تغذیه‌ای سالمندان	۱۶
اصول برنامه‌ریزی غذایی	۱۸
توصیه‌های مهم تغذیه‌ای برای سالمندان	۲۱
ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم	۲۴
اختلالات وزن	۲۷
افزایش وزن و چاقی	۲۷
معیار تشخیص چاقی	۲۷
روش‌های اصولی درمان چاقی	۲۸
برنامه غذایی اصولی (رژیم غذایی صحیح)	۲۹
تعریف گروه‌های غذایی	۳۰
کاهش وزن و لاغری	۳۳
تشخیص سوء تغذیه	۳۴
تشخیص سوء تغذیه شدید و توصیه‌های تغذیه‌ای	۳۵
توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس گروه‌های غذایی مورد تاکید در مبتلایان به سوء تغذیه	۳۷

فصل دوم: بیماری‌های شایع دوران سالمندی و تغذیه مناسب برای آنها

پوکی استخوان	۴۱
علل ایجاد پوکی استخوان	۴۲
علائم پوکی استخوان	۴۳

۴۳	عواقب پوکی استخوان
۴۴	پیشگیری از پوکی استخوان
۴۶	پیشگیری از شکستگی ناشی از پوکی استخوان در افراد در معرض خطر
۴۷	تشخیص پوکی استخوان
۴۷	درمان پوکی استخوان
۴۸	آلزایمر
۴۸	عوامل ایجاد کننده بیماری آلزایمر
۴۹	علائم بیماری آلزایمر
۴۹	مراحل پیشرفت بیماری آلزایمر
۵۱	علائم هشدار دهنده آلزایمر
۵۱	مراقبت از بیمار آلزایمر
۵۲	نکات مهم در برخورد افراد مبتلا به آلزایمر
۵۲	نشانه‌های احتمالی برای تشخیص بیماری
۵۳	پیشگیری از آلزایمر
۵۳	اصلاح شیوه زندگی، تمرینات حافظه و کنترل دمانس
۵۴	نکات کاربردی رفتاری پیشگیری از آلزایمر
۵۶	تغذیه در آلزایمر
۵۸	نکات کاربردی تغذیه‌ای در پیشگیری از آلزایمر

فصل سوم: ورزش در سالمندان

۶۳	فواید ورزش کردن برای سالمندان
۶۴	ورزش موجب احساس رضایت از زندگی می‌شود
۶۴	سودمندی ورزش هوازی در بهبود دردهای اسکلتی عضلانی
۶۵	تاثیر ورزش بر تعادل
۶۵	تمرین بیشتر برای لاغر شدن
۶۵	فواید اجتماعی
۶۵	تقویت قدرت تمرکز
۶۶	چه ورزش‌هایی برای سالمندان مناسب است؟
۶۸	نکات کلیدی در ورزش سالمندان
۶۹	توصیه‌های پزشکی حین ورزش
۶۹	علائم هشدار دهنده حین ورزش
۶۹	راهنمایی کلی یک برنامه ورزشی
۷۰	ملاحظات، توضیحات ایمنی و بهداشتی

فصل چهارم: مجموعه دانستنی‌های دوران سالمندی

۷۱	سالمندی سالم
----	--------------

۷۲	۱ - بهداشت فردی
۷۲	۲ - تغذیه متعادل
۷۲	۳ - ورزش
۷۳	۴ - خواب
۷۳	۵ - عدم مصرف دخانیات
۷۳	۶ - اجابت مزاج
۷۴	۷ - پیشگیری از بروز حوادث
۷۵	۸ - فعالیت های اجتماعی
۷۵	۹ - آمادگی از زمین خوردن در سالمندان
۷۷	۱۰ - عبور از پله
۷۹	۱۱ - خانه ای مناسب برای سالمندان
۸۰	۱۲ - ایمن سازی - پرسشنامه ایمنی
۸۰	۱۳ - تنظیمات نورپردازی
۸۱	۱۴ - نیازهای موجود در خانه
۸۲	۱۵ - سالمندان در خانه خود
۸۳	۱۶ - جداول
۹۰	۱۷ - منابع
۹۳	۱۸ - پیوست

مقدمه

انسان‌ها جهت رسیدن به اهداف خود دو راه در پیش رو دارند، اول این که از راه آزمون و خطا استفاده کنند، یعنی هر راهی را امتحان کنند و در صورت نتیجه نگرفتن به سراغ دیگری بیاورند. دوم این که از تجربه دیگران استفاده کنند و راهی که نتیجه می‌دهد و شاید آسیب‌زا باشد را از ابتدا امتحان نکنند. افراد موفق اغلب گروه دوم را تشکیل می‌دهند و از مشورت دیگران استفاده می‌کنند و هم از لحاظ زمان و هم از لحاظ کارایی. دیگران همیشه پیش هستند. از آنجا که تجربه همیشه سخت‌گیرترین معلم است و انداختن می‌گیرد و سپس آموزش می‌دهد، ارزش این موهبت بیش از پیش‌بینی حاصل شده و چه بسیار کسانی که در این آزمون سر بلند بیرون نیامدند و آموزش، دیگر برای آنان سودی نداشته باشد. با توجه به مطالب گفته شده ارزش افراد با تجربه که همانا سالمندان در هر می‌باشند بیش از پیش برای ما مشخص می‌شود.

امروزه با توجه به پیشرفت‌های پزشکی، اجتماعی و اقتصادی امید به زندگی افزایش و مرگ و میر کاهش یافته است و در نتیجه روز به روز تعداد سالمندان جهان افزوده می‌شود. برآوردها حاکی از آن است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی جمعیت سالمندان در دنیا از ۹ درصد به ۱۶ درصد و در ایران از ۵/۶ درصد به ۱۲/۵ درصد افزایش خواهد یافت.

دوران سالمندی هم یکی از مراحل زندگی بشر است و شاید اگر به درستی مدیریت شود، می‌تواند مرحله بالندگی خرد و بلوغ نهایی روح و روان آدمی باشد. سالمندان امروز و فردا نسلی بالنده و توانمند هستند که از تمام پتانسیل خود در خدمت اعتلاء و رفاه خود و اجتماع خود می‌کوشند. ما هم باید تلاش کنیم تا امکانات مناسبی را برای همه سالمندان با انگیزه و هوشیار فراهم کنیم تا بتوانند تمام ابعاد و جوانب یک زندگی زیبا، مستقل و مفید را با هم داشته باشند، و خود نیز بتوانیم از کوله بار تجربیات ایشان استفاده لازم را ببریم.

در مجموعه‌ای که پیش رو دارید سعی بر آن بوده تا از آخرین منابع مربوطه استفاده شده و علاوه بر تغذیه در دوران سالمندی، به تغذیه در بیماری‌های شایع این دوران نظیر آلزایمر و پوکی استخوان نیز پرداخته شود. علاوه بر این برای کاربردی تر شدن این مجموعه برخی از مطالبی که به راه حل‌های مشکلات شایع در این قشر جامعه می‌پردازد، نظیر پیشگیری از زمین خوردن در سالمندان، خانه‌ای مناسب برای سالمندان و ... نیز اضافه شده است.

لازم است از افرادی که در تهیه این مجموعه بنده را یاری نموده‌اند تشکر کنیم. در ابتدا خانم انسیه ذکری مربی آمادگی جسمانی که با اصرار ایشان این کار کلید خورد و در نهایت تمسک ورزش را نیز قبول زحمت فرمودند.

حاج آقا رضا عندلیب که ویرایش نهایی و اصلاحات آن را تقبل فرمودند، و در نهایت آقای محسن علی‌ایمانی که زحمت صفحه‌بندی و مشاوره در امر چاپ کتاب همیشه با ایشان بوده، قدر و زحمات ایشان هستیم.

و در نهایت یک تذکر بسیار مهم این که کتاب یک رهنمون کلی می‌باشد و مطالب هیچ کتابی به تنهایی برار حل مشکلات تغذیه‌ای سالمندان عزیز کافی نمی‌باشد و بدون مراجعه به متخصصین مربوطه هیچ تصمیمی ناپایستی اتخاذ گردد. چه بسا بسیاری از مطالب این کتاب برای سالمندان که هیچ بیماری خاصی ندارند بیان شده ولی بسیاری از عزیزان ممکن است دارای بیماری باشند که باید با توجه به محدودیت‌های مربوط به ایشان تصمیم درست اتخاذ کرد.

سرویس دیسمانچیان

تماس با مؤلف

در صورت نیاز به مشاوره و داشتن برنامه غذایی صحیح می‌توانید با شما،
تلفن‌های ۰۳۱۳۲۲۰۷۸۱۰-۰۳۱۳۲۲۰۷۸۲۴ تماس بگیرید و یا به شماره
موبایل ۰۹۱۳۱۱۷۲۲۱۶ پیامک بزنید و یا با پست الکترونیکی
persiandiet@gmail.com تماس داشته باشید.

برای مشاهده جدیدترین اخبار در مورد تغذیه و کاهش وزن از سایت

www.rismanchian.ir دیدن فرمایید.