

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پیشگیری و درمان بیماری با با اصلاح و بهبود شیوه زندگی

ارائه دهنده:

رضا حاوشی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



رئوس مطالب:

- ✓ مقایسه سرانه مصرف مواد غذایی در ایران با استاندارد جهانی
- ✓ اصلاح و بهبود شیوه زندگی در درمان چربی خون بالا
- ✓ اصلاح و بهبود شیوه زندگی در درمان فشارخون بالا
- ✓ اصلاح و بهبود شیوه زندگی در درمان دیابت نوع دو
- ✓ اصلاح و بهبود شیوه زندگی در درمان کبد چرب
- ✓ اصلاح و بهبود شیوه زندگی در درمان یبوست
- ✓ اصلاح و بهبود شیوه زندگی در درمان پوکی استخوان

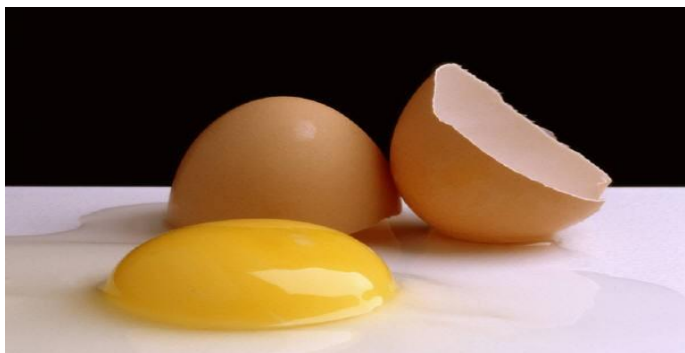
مقایسه سرانه مصرف مواد غذایی در ایران با استاندارد جهانی

منطقه	سرانه مصرف سالیانه نان (واحد کیلوگرم)
ایران	۱۶۰
جهان	۲۵

نسبت

ایران ۶ برابر جهان





نسبت
ایران یک سوم جهان

منطقه	سرانه مصرف تخم مرغ (واحد کیلوگرم)
ایران	۸ تا ۹
کشورهای پیشرفته	۲۴



نسبت
ایران یک سوم اروپا

منطقه	سرانه مصرف شیر (واحد کیلوگرم)
ایران	۹۰
اروپا	۳۰۰



نسبت

ایران چهار برابر
جهان



نسبت

ایران ۲ برابر جهان

منطقه	سرانه مصرف نوشابه (واحد لیتر)
ایران	۴۲
جهان	۱۰

منطقه	سرانه مصرف نمک در سال (واحد کیلوگرم)
ایران	۶
جهان	۳



نسبت

ایران ۶ برابر جهان

سرانه مصرف شکر

منطقه

(واحد کیلوگرم)

۳۰

ایران

۵

جهان



نسبت

ایران یک بیستم
جهان

سرانه مصرف سویا (واحد

منطقه

کیلوگرم)

۰/۵

ایران

۱۰

جهان



منطقه سرانه مصرف سالیانه میوه و سبزی (واحد کیلوگرم)

ایران ۳۰

جهان ۱۲۰

نسبت

ایران یک چهارم
استاندارد جهانی



منطقه سرانه مصرف سالیانه ماهی (واحد کیلوگرم)

ایران ۷

جهان ۱۸

نسبت

ایران حدود یک سوم
جهان

بیماریها

غیرواگیردار یا
متابولیک

واگیردار

چاقی - دیابت (مرض قند) - چربی خون بالا
فشار خون بالا - کبد چرب - نقرس

اهمیت تغذیه از دیدگاه آیات و روایات

• سوره عبس آیات ۲۴ تا ۳۱

• فلینظر الانسان الى طعامه

• ۱- آب

• ۲- حبوبات

• ۳- انگور

• ۴- سبزی جات تازه

• ۵- زیتون

• ۶- خرما

• ۷- میوه

• قال رسول الله (ص):

• المعدة بيت كل داء

والحمية رأس كل دواء

• معده، خانه هر بیماری و

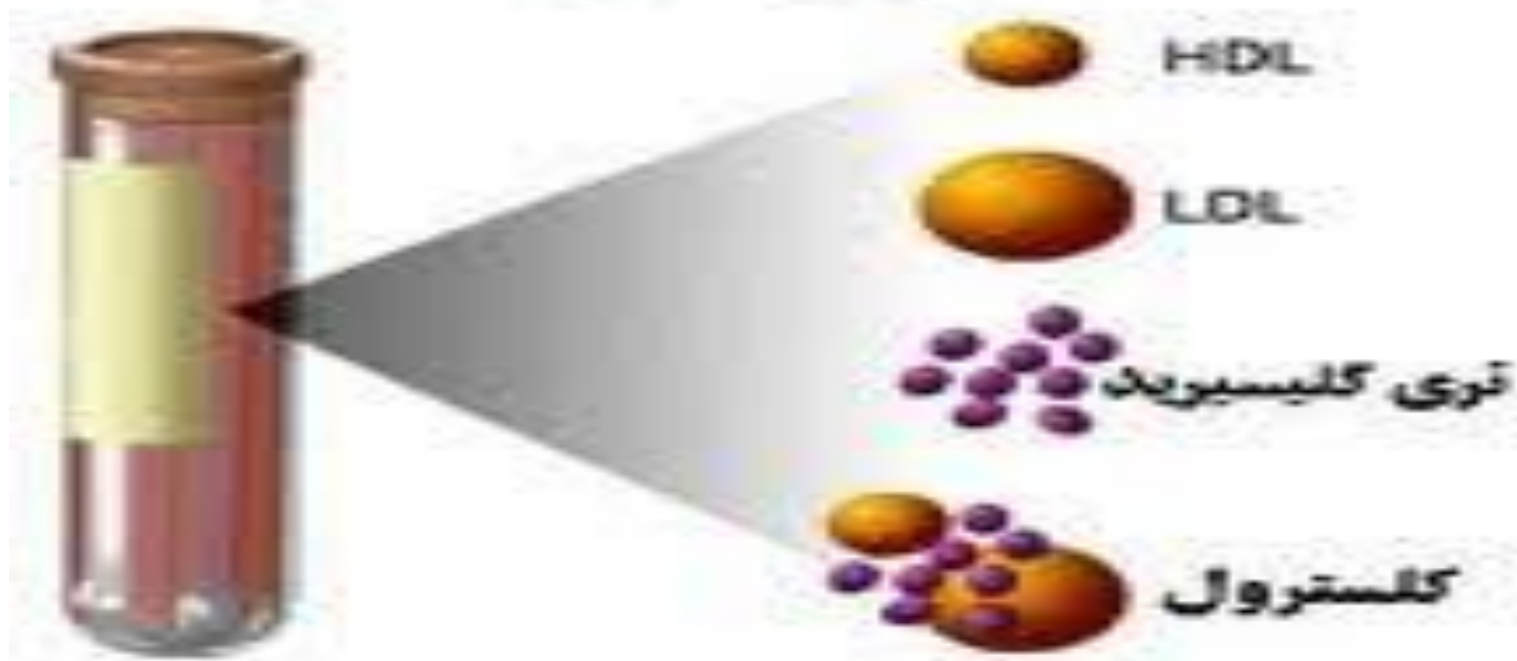
امساک، رأس هر دارویی

است.



اصلاح و بهبود شیوه زندگی در چربی های خون

چربی های خون



اصلاح و بهبود شیوه زندگی در چربی های خون

- کاهش وزن
- ورزش
- کاهش مصرف منابع غنی از کلسترول
- کاهش مصرف چربیهای اشباع و ترانس
- مصرف حداقل ۲ بار در هفته ماهی
- مصرف مغزیجات، جوانه ها، سویا، سیر، چای سبز
- افزایش دریافت فیبرهای محلول و غیر محلول (میوه ها و سبزیجات، سبوس، اسفرزه، حبوبات و...)
- محدود کردن غذاهای آماده
- روش پخت آب پز، کباب پز، بخار پز و فرپز به جای سرخ کردن
- قطع مصرف سیگار و دخانیات

اصلاح و بهبود شیوه زندگی در فشار خون بالا

افزایش فشار خون سیستولیک بیش از ۱۴ و یا دیاستولیک بیش از ۹ و یا هر دو مورد را **پرفشاری خون** می گویند.



اصلاح و بهبود شیوه زندگی در فشار خون بالا

علل:

چاقی، سن، سیگار، الکل، رژیم پر نمک، بی تحرکی، استرس و ...

علائم:

سر درد، سرگیجه، تهوع و استفراغ، احساس خستگی، تنگی نفس،
خونریزی بینی، درد در قفسه سینه

عدم درمان ← بزرگی بطن چپ و نارسایی قلب ، نارسایی
مزمن کلیه و بیماری عروق محیطی

اصلاح و بهبود شیوه زندگی در فشار خون بالا

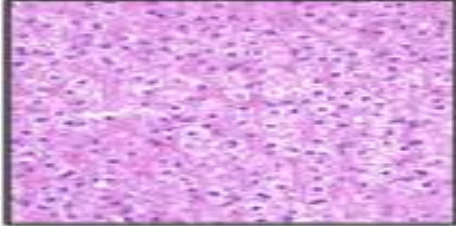
- کاهش وزن در صورت اضافه وزن
- رژیم غنی از سبزی و میوه (سرشار از پتاسیم و فیبر)
- تأمین کلسیم و منیزیم کافی در رژیم (شیر و لبنیات)
- کاهش مصرف چربی اشباع و کلسترول رژیم غذایی
- کاهش سدیم مصرفی به کمتر از ۲/۴ گرم



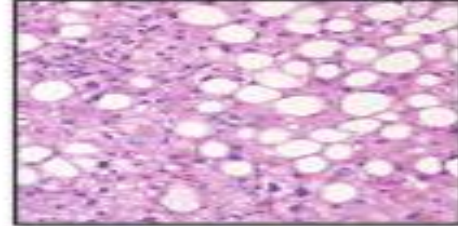
- عدم مصرف الکل و ترک سیگار
- فعالیت جسمی با شدت متوسط
- عدم مصرف غذاهای فرآوری شده
- محدود کردن چای، قهوه
- کاهش استرس

کبد چرب

کبد سالم



کبد چرب



کبد چرب حاصل تجمع و نفوذ چربی در سلولهای کبد است.

کبد چرب

علائم:

معمولا بدون علامت، در برخی از موارد شکایت از ضعف و خستگی، احساس فشار در ناحیه فوقانی راست شکم

علل:

مصرف الکل، چاقی، دیابت، بی تحرکی، گرسنگی طولانی مدت، رژیم کاهش وزن سریع، بعضی از داروها و...

تشخیص:

شرح حال، آزمایش خون (آنزیمهای کبدی)، سونوگرافی، سی تی اسکن کبد

اصلاح و بهبود شیوه زندگی در کبد چرب

- کنترل وزن و کاهش وزن تدریجی
- رژیم غذایی مناسب (کاهش مصرف چربیهای اشباع و قندهای ساده)
- افزایش فعالیت بدنی
- عدم مصرف الکل
- کنترل قند خون و چربی خون

دیابت نوع دو

تشخیص: علائم دیابت (پرنوشی، پر ادراری، پرخوری، کاهش وزن) همراه با هیپر گلاسمی (قند خون ناشتا < 126 یا قند خون اتفاقی بالاتر از ۲۰۰)

علل ← سن، چاقی، عدم فعالیت، ژنتیک



اصلاح و بهبود شیوه زندگی در دیابت نوع دو

- ✓ استفاده از رژیم غذایی مناسب
- ✓ کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن به میزان ۵ تا ۱۰ درصد
- ✓ فعالیت ورزشی منظم
- ✓ کنترل فشار و چربی خون بالا
- ✓ ترک سیگار
- ✓ استفاده به موقع و صحیح از داروهای تجویز شده

یوست

➤ مدفوع سفت، همراه با درد و احساس تخلیه ناکامل و کمتر از ۳ بار در هفته

دلایل ایجاد کننده:

✓ مصرف کم مایعات و به خصوص آب

✓ مصرف کم مواد فیبردار

✓ استفاده زیاد از گوشت

✓ تخلیه نکردن روده هنگام احساس دفع

✓ کم تحرکی

✓ فشارهای عصبی و استفاده طولانی از ملین

✓ بعضی از بیماری ها مثل: دیابت، کم کاری تیروئید، سندرم روده تحریک

پذیر، سرطان روده، پارکینسون



اصلاح و بهبود شیوه زندگی دریبوست

- مصرف کافی مایعات ۸ - ۶ لیوان آب به ویژه صبح ناشتا
- افزایش مصرف مواد پر فیبر تدریجی (میوه های خشک، سبزیجات، غلات کامل و...)
- مصرف خاکشیر و اسفرزه
- تخلیه به موقع مدفوع
- کنترل استرس
- ورزش و پیاده روی

پوکی استخوان

علل ایجاد کننده:

❖ تغذیه نادرست (کمبود دریافت منابع کلسیم ، فسفر و ویتامین دی، مصرف بالای گوشت قرمز، نمک و قهوه)

❖ کمبود دریافت نور خورشید

❖ سیگار

❖ مصرف کورتون

❖ اختلالات هورمونی

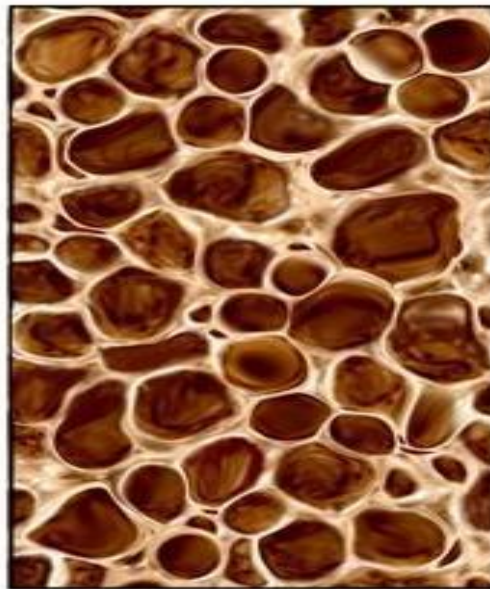
❖ چاقی و لاغری

❖ کم تحرکی

بافت استخوان طبیعی



پوکی استخوان



با تشکر از توجه شما

