

جزوه رژیم غذایی در بیماریها

Diet in Disease

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

پاییز ۱۳۹۲

## فصل اول رژیم غذایی در بیماریهای غدد

### Diet on endocrine diseases

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## رژیم غذایی در سندرم کوشینگ

### Diet Cushing syndrome

در سندرم کوشینگ، نیاز و نحوه استفاده بدن را به چربی، سدیم، کلسیم و قند تغییر می دهد بیشتر افراد مبتلا به این سندرم دچار اضافه وزن می شوند.

مقدار اضافه وزن از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد، اما افزایش تجمع چربی در قسمت مرکزی بدن در اکثر بیماران دیده می شود در حالی که ابعاد و مقدار چربی پاها و بازوها تغییری نمی کند. ولی با اصلاح رژیم غذایی و کنترل کالری دریافتی بر اساس وزن قابل قبول، می توان اضافه وزن را به حداقل رساند

چربی خون بالا تقریباً در ۷۰ درصد از بیماران مبتلا به سندرم کوشینگ دیده می شود اگر چه طبیعت بیماری حفظ چربی های خون در محدوده طبیعی را مشکل می سازد ولی رعایت توصیه های عمومی به صورت دریافت کلسترول کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز و اسیدهای چرب اشباع کمتر از ۱۰ درصد کالری رژیم می تواند مفید باشد

از عوارض این سندرم، فشار خون بالا و ادم می باشد که بدین منظور باید از دریافت بیش از حد سدیم اجتناب گردد و برای طعم دار کردن غذاها بیشتر از فلفل استفاده کنید. همچنین هنگام مصرف استروئیدها، سدیم دریافتی محدود شود

گاهی اوقات افراد مبتلا به سندرم کوشینگ دچار هیپرکلیسمی می شوند و نیاز به دریافت انسولین و یا داروهای کاهنده قند خون پیدا می کنند.

در این موارد پیروی از توصیه های تغذیه ای افراد دیابتی می تواند مفید باشد

هیپوکالمی (کاهش پتاسیم خون) و استنوپروز (پوکی استخوان) از عوارض سندرم کوشینگ می باشد که برای پیشگیری از این موارد دریافت کافی کلسیم و پتاسیم توسط بیماران توصیه می شود. مصرف داروهای گلوکوکورتیکوئید باعث استنوپروز و افزایش دفع کلسیم می شوند

منابع خوب پتاسیم شامل : سیب زمینی ، آب پرتقال ، موز می باشد

نیز می باشد که البته به منظور پیشگیری از ایجاد مسمومیت D همچنین نیاز به مقادیر بالای ویتامین  
نباید به مدت طولانی استفاده شود D به دلیل مصرف بالای ویتامین

چنانچه در این بیماری دفع پروتئین از بدن زیاد شود، باید دریافت مقادیر کافی پروتئین

(یک گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن یا بیشتر) در برنامه غذایی شما افزایش یابد

ورزش کردن کمک به نگه داری توده استخوانی و عضلانی می گردد و علاوه بر آن جلوی اضافه وزن  
را می گیرد. ورزشهایی چون ایروبیک و شنا و دوچرخه سواری و پیاده روی تند و نرمش کردن برای  
شما مفید می باشند

هرم غذایی در سندرم کوشینگ

۱- کاهش مصرف کلسترول

۲- کاهش مصرف سدیم

۳- مصرف پتاسیم

۴- ورزش

## Reference

[www.sharecare.com](http://www.sharecare.com)

[www.endocrine.niddk.nih.gov](http://www.endocrine.niddk.nih.gov)

## رژیم غذایی در بیماران دیابتی

### Diet in Diabetes

راههای کنترل این بیماری شامل رژیم درمانی، فعالیت جسمانی، کنترل قندخون، درمان دارویی و آموزش خود کنترلی است.

#### تغذیه درمانی:

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت می باشد، بهتر است به جای توصیه رژیم یکسان و از پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود.

به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود.

سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند.

میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد.

رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش موثری دارد:

- ۱- همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.
  - ۲- نان سنگگ و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است.
  - ۳- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
  - ۴- لبنیات کم چربی مصرف کنید.
  - ۵- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.
  - ۶- در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.
  - ۷- در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.
  - ۸- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.
  - ۹- ترجیحاً از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید.
- برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.  
به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید .
- ۱۰- از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید.

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است.

چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.

انواع میوه ها	مقدار مصرف
هندوانه، خربزه، طالبی	یک و یک چهارم لیوان (بهبتر است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود)
انگور	۱۰ عدد به اندازه یک خوشه کوچک
خرما	دو عدد
کشمش	دو قاشق غذاخوری
انجیر	۱/۵ عدد
موز	نصف موز (به اندازه ۱۰ سانتی متر)

باید توجه داشت که در روز فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول مصرف گردد.

## ورزش

فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار موثر است. انجام ورزش را به صورت منظم شروع نموده و سعی کنید آن را به صورت یک عادت در آورید.

بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت پیاده روی است.

روزانه دو نوبت و هر دفعه ۲۰ دقیقه پیاده روی انجام دهید.

وقتی قند خون از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بالاتر است ورزش نکنید.

## Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### Diet in puberty

این که میگویند نوجوانی

سن حساسی است، فقط به حساسیتهای روانی و روحی اشاره نمیکنند، برای

اینکه نوجوانان این دوره را به خوبی طی کند علاوه بر روح و روان به تغذیه او نیز توجه ویژه کنید در واقع این دوران، دوره انتقال از کودکی به نوجوانی است که با بلوغ نیز همراه است. رشد جسمی و تکامل رفتاری و شناختی، نوع تغذیه نوجوان را تحت تاثیر قرار میدهند

به گفته متخصصان تغذیه، نیاز به انرژی و مواد مغذی مانند کلسیم، آهن، پروتئین، روی و انواع در این سن افزایش مییابد B ویتامین از جمله ویتامینهای گروه

باید توجه داشت که نبود اطلاع از نوع تغذیه، پیروی از رژیمهای غذایی نامناسب منجر به سوءتغذیه و کاهش کارایی جسمی و فکری نوجوانان میشود، از طرفی اختلال در غذا خوردن نوجوانان در مواردی شایع است

بنابراین رعایت تغذیه صحیح شامل میزان مناسب و متعادل از گروههای غذایی مختلف ضروری است

تغذیه از همه گروههای غذایی

مصرف گروه گوشت، مغزها و حبوبات نیز در دوران نوجوانی بسیار اهمیت دارد. گروه گوشت یا ویتامین جانشینهای آن غنی از پروتئین، آهن، روی، ویتامین B6 و B12 هستند

هر روز ۲ تا ۳ واحد از گروه گوشت یا جانشینهای آن برای نوجوانان توصیه میشود. هر واحد گوشت با ۲ تا ۳ تکه گوشت خورشتی (۶۰ تا ۹۰ گرم) گوشت قرمز، گوشت مرغ و سایر پرندگان بدون پوست یا ماهی یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان آجیل مانند پسته، بادام، فندق و گردو برابر است



و نان و غلات به ویژه نوع سبوسدار تامین کننده مقدار زیادی از انرژی، فیبر و ویتامینهای گروه ب برخی مواد معدنی هستند. بنابراین لازم است روزانه ۹ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات که هر واحد آن برابر با یک برش نان به اندازه یک کف دست یا نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته است مصرف شود

هستند گروه شیر و فرآوردههای آن نیز آن دارای مقدار زیادی پروتئین، کلسیم، فسفر و ویتامین روزانه ۳ واحد یا بیشتر از گروه شیر و فرآوردههای آن برای نوجوانان لازم است. هر واحد از این گروه با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا ۳۰ تا ۴۵ گرم پنیر یا یکچهارم لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ برابر است

میوهها و سبزیها نیز حاوی انواع ویتامینها، مواد معدنی و فیبر هستند که روزانه ۳ تا ۵ واحد از این گروه در دوران نوجوانی توصیه میشود. هر واحد میوه با یک عدد میوه متوسط مانند پرتقال یا سیب یا نصف لیوان میوههای ریز مانند توت، انار، انگور یا یک چهارم لیوان میوههای خشک مانند انواع برگه، کشمش، توت و انجیر خشک یا سهچهارم لیوان آبمیوه تازه طبیعی برابر است. هر واحد سبزی نیز معادل سهچهارم لیوان سبزی خام یا یکدوم لیوان سبزی پخته است

#### تغذیه در دو جنس

شکل میگیرد و این مساله نشاندهنده حدود ۵۰ درصد وزن هر فرد و ۲۰ درصد قد در طول دوران بلوغ اهمیت تغذیه در این دوران است البته در تغذیه دو جنس نیز تفاوتی وجود دارد، چرا که طول این دوران در پسران طولانیتر و شدیدتر از دختران است

از طرفی با توجه به این که دختران در سن بلوغ به دلیل سیکل ماهانه مقداری خون از دست میدهند، بنابراین در معرض کم خونی قرار دارند و نیاز بیشتری به مصرف آهن دارند به گفته پزشکان در دوران بلوغ تغییرات رفتاری فراوانی صورت میگیرد که رفتارهای تغذیهای در میان آنها از نمود بیشتری برخوردار هستند. مثلا بیاشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی از جمله این تغییرات است که مشاوره با پزشک متخصص تغذیه قابل حل است

پروتئین، غذاهای پر چرب، مواد معدنی مانند کلسیم و فسفر، آهن و روی، قند و ویتامینها از جمله موادی هستند که باید در رژیم غذایی روزانه لحاظ شوند، مصرف کلسیم نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. سنین ۹ تا ۲۰ سالگی به عنوان حساسترین دوران زندگی از نظر مصرف کلسیم است

اختلال تغذیه‌ای که در نوجوانان و در سنین بلوغ رخ میدهد، میتواند منجر به اختلال رفتاری در فرد شود. بنابراین والدین باید در این دوران رفتار صحیحی با فرزندان خود داشته باشند. اختلال تغذیه‌ای که معمولاً در دوره سنی بلوغ و پس از بلوغ ایجاد میشود، به صورت بیاشتهایی یا پرخوری بروز میکند و میتواند منجر به اختلال رفتاری نیز در این افراد شود

#### چاقی یا لاغری در نوجوانی

والدین در این دوران باید رفتارهای مناسبی داشته باشند که منجر به افزایش اختلال رفتاری در نوجوان نشود و سعی در درمان ریشه و علت اصلی ایجاد این اختلال باشند. افرادی که از چاق شدن نگران هستند سعی میکنند از خوردن دست بکشند و اغلب گرسنگی را تحمل میکنند تا مصرف غذایی آنها کاهش یابد و از بعضی غذاهای خاص استفاده میکنند که والدین اغلب در این موارد سعی میکنند به هر روشی آنها را به غذا خوردن وادار کنند که در بیشتر موارد بیثمر است و به عوارضی همچون کمبود آب بدن، افرادی که دچار پرخوری عصبی هستند، این افراد لاغر نمیشوند ترک خوردن پوست، ریزش مو، بیماریهای کبد، قلب، بیماریهای ریوی، پوسیدگی دندان و اختلالات گوارشی مبتلا میشوند

بلوغ فرآیند پیچیده‌ای دارد، در این دوران توجه بیش از حد به وزن و نمای بدن بویژه از سوی والدین با تاثیر منفی در نوجوانان و جوانان همراه خواهد بود و باعث اختلال تغذیه خواهد شد که درمان این اختلال زمان طولانی را صرف خواهد کرد. محیط ناسالم در خانواده، طلاق، مرگ عزیزان، بیماری، تاکید والدین به تناسب اندام فرزندان و وابستگی بیش از حد به والدین از عوامل موثر در بروز اختلال تغذیه‌ای در نوجوانان و جوانان است. در نوجوانان مواجه میشوند باید این مساله را با مشاور و کارشناس زمانی که والدین با اختلال تغذیه مجرب در میان بگذارند

والدین در صورت مشاهده علائمی همچون کاهش ۲۵ درصدی وزن، ترس از چاق شدن، پوست خشک و چشمان فرو رفته به دلیل مشکلات تغذیه‌ای و خوردن مقادیر خیلی زیاد غذا در یک وعده غذایی و استفراغ بعد از مصرف غذا در فرزندان خود با مشاور در رابطه با این مشکل مشورت کنند و به اظهارات کودک و نوجوان خود درخصوص انجام نشدن این کار اطمینان نکنند همچنین والدین باید همیشه و بخصوص در این مواقع پشتیبان فرزندان خود باشند و آگاهی خود را نیز در رابطه با تغذیه فرزندان خود افزایش دهند

## Reference

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

[www.health24.com](http://www.health24.com)

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

## رژیم غذایی در استئوپروزیس

### Osteoporosis Diet

پوکی استخوان یا استئوپروز حالتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد. پوکی استخوان از گرفتاری‌های شایع در جوامع بشری است که معمولاً بعد از سن ۳۵ سالگی روند آن در انسان آغاز می‌شود.

به گزارش ایسنا، پوکی استخوان از جمله بیماری‌هایی است که می‌توان با روش‌های بسیار ساده خطر بروز آن را کاهش داد. رژیم غذایی متعادل از جمله این روش‌هاست.

رژیم غذایی متعادل است که در آن موارد زیر رعایت شود.

شیر از جمله منابع غنی کلسیم است. لبنیات مانند ماست، دوغ، پنیر و کشک: شیر و فرآورده‌های آن - نیز سرشار از کلسیم هستند.

فرآورده‌های کم چرب نیز به اندازه فرآورده‌های پرچرب دارای کلسیم هستند پس بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده شود تا از اضافه وزن نیز جلوگیری شود.

وزانه باید ۲ تا ۳ لیوان شیر مصرف شود. در صورت عدم تحمل شیر، ماست و پنیر و کشک جایگزین‌های خوبی هستند. یک لیوان ماست یا دو قطعه پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) تقریباً معادل یک لیوان شیر، کلسیم دارند.

افرادی که نمی‌توانند از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنند یا غذاهای کلسیم‌دار به میزان کافی نمی‌خورند باید با تجویز پزشک قرص کلسیم دریافت کنند

برخی سبزی‌ها مانند جعفری، کلم بروکلی، اسفناج، ریحان و نعناع حاوی مقادیر زیادی سبزی‌ها - کلسیم هستند اما به طور کلی توصیه می‌شود روزانه ۳ تا ۵ سهم از انواع سبزی‌ها مصرف شود.

هر یک سهم سبزی شامل نصف لیوان سبزیجات پخته یا یک لیوان سبزی خام است

سعی کنید روزانه ۲ تا ۴ وعده میوه مصرف کنید. (یک عدد سیب متوسط یا یک عدد موز، یا میوه‌ها - یک بشقاب کوچک انگور را معادل یک وعده میوه محسوب کنید)

توجه کنید در صورتی که قسمت عمده روز را خارج از منزل می‌گذرانید و امکان استفاده از انواع میوه‌ها برای شما وجود ندارد، می‌توانید از برگه خشک شده میوه‌ها مانند برگه هلو و زردآلو، آلبالو و یا انجیر خشک استفاده کنید. در صورت استفاده از میوه‌جات خشک شده اعتدال را رعایت کنید؛ چرا که محتوای قند آنها به دلیل فشرده و بدون آب بودنشان بالاتر است

سعی کنید حداقل هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنید. در صورتی که ماهی، تخم مرغ، گوشت و سویا - بیماری خاصی مانند چربی خون بالا و ... ندارید سعی کنید دل، جگر، قلوه و تخم مرغ را در حد اعتدال مصرف کنید. انواع گوشت‌های کم چربی را در حد اعتدال در برنامه غذایی خود قرار دهید. سویا به دلیل داشتن ترکیباتی مشابه استروژن می‌تواند موثرتر باشد بنابراین سعی کنید سویا را در برنامه غذایی روزانه خود وارد کنید

سعی کنید انواع حبوبات مانند عدس، نخود و لوبیا قرمز را در برنامه غذایی روزانه خود: حبوبات - قرار دهید

شیرینی را به مقدار کم مصرف کنید، خیلی از آنها حاوی مقادیر بالایی چربی: شیرینی‌ها - هستند بنابراین سعی کنید از دسرهایی که منبع خوب کلسیم هستند و در ترکیبات آنها شیر یا ماست به کار رفته مانند انواع بستنی‌های کم چرب یا ماست‌های میوه‌ای، استفاده کنید

روزانه ۱/۵ تا ۲ لیتر یعنی حدود ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید: نوشیدنی‌ها

البته در این باره به توصیه‌هایی زیر توجه کنید

بهتر است دوغ را جایگزین نوشابه کنید -

مصرف زیاد قهوه موجب پوکی استخوان می‌شود. در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید -

سعی کنید چای کم‌رنگ مصرف کنید چرا که برای سلامت استخوان مفیدتر است -

از مصرف بیش از حد گوشت، نمک و الکل خودداری کنید -

در فصل زمستان که کمتر از خانه خارج می‌شوید و کمتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید، باید -  
مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین «د» را افزایش دهید

بنابراین لازم است در .با افزایش سن از توانایی پوست برای ساختن ویتامین «د» کاسته می‌شود -  
افراد مسن از دارو برای تامین مقادیر کافی ویتامین د استفاده شود

## Reference

[www.joybauer.com](http://www.joybauer.com)

[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)

## رژیم غذایی در کم کاری تیروئید

### Diet in hypothyroidism

#### رژیم غذایی در کم کاری تیروئید

برخلاف مبتلایان به پرکاری تیروئید، این بیماران باید از مصرف زیاد مواد غذایی گواتروژن پرهیز کنند. روغن شلغم، کلم، و سبزی جات را به صورت پخته مصرف نمایند. مواد غذایی گواتروژن شامل انواع است سویا ارزن و بادام زمینی،

سویا می تواند مانع جذب کافی داروهای تیروئید شود. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط گردد

توجه داشته باشید که از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنید، زیرا در غیر این صورت ید موجود در نمک هنگام برداشتن درب ظرف غذا، همراه با بخار خارج می شود. در این صورت شما میزان ید کمتری از آن چه که انتظار می رود دریافت خواهید کرد. در ضمن نمک یددار را نباید در شیشه های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد

توجه کنید که زیاده روی در مصرف ید باعث کم کاری تیروئید خواهد شد

تنظیم کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن ضروری است. برای این منظور مشاوره با کارشناس تغذیه، همراه با استفاده از درمان دارویی توصیه می شود

ویتامین های گروه A، E، C اطمینان نسبت به تأمین مقادیر کافی ویتامین های گروه B که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند لازم است. لذا مصرف منظم B6 ، B3 ، B2 ویژه مواد غذایی زیر در برنامه ی غذایی روزانه توصیه می شود

منابع مناسب ویتامین سی

هلو، سیب زمینی و موز آناناس، هندوانه، توت فرنگی،

منابع مناسب ویتامین آ

ماهی های روغنی، سبزی های سبز رنگ ( به جز گیاهان خانواده ای کلم )، سبزی ها تخم مرغ جگر، و میوه های زرد و نارنجی رنگ. هر چه این میوه ها و سبزی ها پررنگ تر باشند غلظت ویتامین در آنها بیشتر است

• منابع مناسب ویتامین ای

روغن های گیاهی، مغز دانه ها ( به جز بادام زمینی ) و غلات

ماهی غلات سبوس دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و B: منابع مناسب ویتامین \*

استفاده از منابع مناسب غنی از روی، نظیر غذاهای دریایی، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غلات سبوس دار

استفاده از مکمل مولتی ویتامین و املاح در کنار منابع غذایی بالا \*

مرکبات، سیب آلو، انجیر، مصرف منظم منابع غنی از فیبر، نظیر سبزی ها، میوه هایی مانند\* دار، برای برطرف شدن یبوست سبوس همچنین حبوبات و غلات

نوشیدن آب به مقدار کافی (حداقل ۷ لیوان) بسیار ضروری است\*

پرهیز از مصرف قند های ساده مانند قند و شکر، شیرینی جات و \*

پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار، میانه روی در مصرف فرآورده های شیری و گندم \*

استفاده از منابع غنی از آهن مانند جگر، گوشت قرمز و غلات غنی شده با آهن، به ویژه در افرادی \* که دارای کم خونی ناشی از فقر آهن نیز می باشند



استفاده از منابع غنی ب ۱۲

مانند جگر گاو، جگر مرغ، گوشت گاو، ماهی قزل آلا به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین هستند. عدم توجه به کم خونی با هر منشائی که باشد، در تشدید ضعف و خستگی و بسیاری از علائم دیگر مؤثر خواهد بود

که منبع غنی آن ماهی های روغنی آب امگا-۳ استفاده از اسیدهای چرب ضروری به ویژه مکمل های سرد هستند، می تواند در تخفیف برخی علائم مفید باشد. کمبود اسیدهای چرب ضروری می تواند باعث بر هم خوردن تعادل در عملکرد غده تیروئید شود

با توجه به آن چه که ذکر شد، اصلاح رژیم غذایی با توجه به نوع بیماری تیروئید بسیار مهم است. در ضمن باید در نظر داشته باشید که در پرکاری و کم کاری تیروئید، رژیم غذایی هرگز نمی توان جایگزین درمان دارویی باشد؛ بلکه باید به عنوان یک اقدام تکمیلی بسیار مفید همراه با درمان دارویی در طول زندگی مورد توجه قرار گیرد

## Reference

[www.mindbodygreen.com](http://www.mindbodygreen.com)

[www.motherearthliving.com](http://www.motherearthliving.com)

### Diet in hyperthyroidism

از آنجا که میزان انرژی مورد نیاز در این شرایط ۶۰-۵۰ درصد افزایش می یابد، بیماران باید از رژیم پرکالری (حدود ۴۰ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) استفاده نمایند. بهتر است بیماران تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند و در مقابل، از حجم هر وعده مقداری کم کنند

دریافت پروتئین نیز باید بین ۱/۷۵ - ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد. گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غلات و حبوبات در رژیم غذایی برای تأمین نیاز پروتئینی توصیه می شود. در صورت تخلیه ی ذخایر پروتئینی بدن، استفاده از مکمل های پروتئینی به ویژه قبل و بعد از عمل جراحی زیر نظر متخصص تغذیه، می تواند مفید باشد

کمپلکس خصوصاً b ، ویتامین c با توجه به افزایش نیاز به ویتامین ها، استفاده از مکمل ویتامین ۱۲ همراه رژیم غذایی بسیار مفید می باشد. به طور کلی استفاده از b ۲ ، و b ۱ ، b ویتامین های مولتی ویتامین و مولتی مینرال توصیه می شود. منابع غذایی ویتامین های فوق که باید در رژیم غذایی این بیماران گنجانده شوند عبارت اند از: انبه، مرکبات ، کیوی ، شیر و فرآورده های آن، سبزیجات سبز رنگ، جوانه ی حبوبات و ماهی

باعث مهار عملکرد غده ی تیروئید و بهبود علائم بیماری گریو a به نظر می آید مقادیر زیاد ویتامین نیز برای بهبود علائم و شرایط متابولیکی مفید است. لازم است بدانید c می شوند. مکمل ویتامین دریافت غیرضروری ویتامین ها در بدن مانند دارو، اثر خواهند کرد و می توانند اثرات جانبی متعددی بر سلامت شما داشته باشند

از مصرف زیاد ید پرهیز شود. لازم به ذکر است از آن جا که بعضی از مکمل های ویتامینی و مواد معدنی، دارای مقادیری ید نیز هستند، مبتلایان به پرکاری تیروئید، باید از مصرف این قبیل مکمل ها و هرگونه مکمل ید پرهیز کنند. در ضمن از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف ها و جلبک های دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایند

مصرف کلیه ی غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مانند شکلات، نوشیدنی های کافئین دار (مانند چای ، قهوه ، کولا) و همچنین کشیدن سیگار باید در این بیماران محدود شود

از گواتروژن های طبیعی استفاده شود. منظور از گواتروژن ها ترکیباتی هستند که باعث کاهش عملکرد غده ی تیروئید می شوند. بنابراین استفاده از آنها به هنگام پرکاری تیروئید موثر خواهد بود. منابع عمده ی گواتروژن ها عبارت اند از: سبزیجات خانواده ی کلم ،(از قبیل کلم ، گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل) اسفناج، شلغم ، گلابی ، هلو، همچنین بادام زمینی و سویا . جالب است بدانید ترکیبات گواتروژن به دنبال حرارت از بین می روند

نسبت به دریافت توام گواتروژن های طبیعی با داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود، زیرا این ترکیبات می توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروها شوند. البته همان طور که اشاره شد پخت مواد غذایی فوق می تواند این اثرات را کاهش دهد. سایر سبزیجات مفید در هیپرتیروئیدیسم عبارت اند از: هویج ، کرفس، فلفل سبز، جعفری، تره آبی، زردآلو ، سیب ، زغال اخته، گریپ فورت و آناناس

با توجه به این که سوخت و ساز کلسیم در مبتلایان به بیماری گریو تغییر می کند این افراد بیشتر در بنابراین مصرف مکمل کلسیم زیر نظر متخصص می .معرض پوکی استخوان (استئوپروز) قرار دارند تواند مفید باشد

در شرایطی که فرد مشکل کلیوی یا قلبی خاصی نداشته باشد، مصرف روزانه ی ۳-۴ لیتر آب در روز توصیه می شود. در بعضی از بیماران مبتلا به اکزوفتالمی نیز شاید مجبور به محدود کردن مقدار مایعات و نمک دریافتی باشیم

## Reference

[www.healthcentral.com](http://www.healthcentral.com)

[www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)

[www.medhelp.org](http://www.medhelp.org)

## فصل دوم رژیم غذایی در بیماریهای خون

### Diet in hematology disease

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## رژیم غذایی در آنمی

### Diet in anemia

برای جلوگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن مواد ذیل توصیه می‌شود

استفاده از مواد غذایی صحیح و همچنین غنی از آهن مثل انواع گوشت‌ها، سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات

استفاده از مواد غذایی دارای ویتامین C، انواع سبزی‌ها، میوه‌ها، فلفل سبز، گوجه فرنگی، کلم، میوه‌های تازه بخصوص پرتقال، لیمو و سایر مرکبات همراه با غذا که سبب می‌شوند آهن بیشتر جذب شود

عدم استفاده از چای در فاصله ۲ تا ۳ ساعت قبل و بعد از غذا به ویژه غذاهای آهن دار

درمان آلودگی‌های انگلی و محیطی

خودداری از مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار

محدود کردن مصرف غذاهای آماده و صنعتی و استفاده بیشتر از غذاهای تازه

## رژیم غذایی در فشارخون بالا

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشار خون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلیمتر جیوه بالاتر می‌رود.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علایمی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه سکته مغزی بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه‌ها نیز سبب نارسایی کلیه می‌شود. ممکن است علایمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند.

مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می‌مانند. درمان غیردارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش‌های شل کردن عضلات است. داروهای ضدفشار خون نیز ممکن است تجویز شوند.

عموماً اعتقاد پزشکان بر این است که افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.

میوه-ها و سبزی-ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه-ای میان گیاه خواران با افراد غیرگیاه-خوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه خواران دانسته-اند

مرکبات، توت-ها و سبزی-های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می-شود

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می-شود. برای معطر کردن گوشت می-توان از سبزیهای معطر، ادویه-ها و میوه-ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می-توان استفاده کرد

ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می-توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه-ها، مرکبات، سس-های خانگی بدون نمک و سایر سبزی-ها معطر کرد. ماهی-های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل-آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می-شوند

سبزی-های ریشه-ای مثل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته-ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته-ای دارای سدیم کم هستند و می-توان به عنوان پایه-ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد

دانه کنجد و سبزی-های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند

سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می-کند



از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند

ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند

سس‌ها، سوپ‌ها، قرصهای گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود

مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود

در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد  
مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند  
و باید در حد اعتدال مصرف شوند

چند نکته

کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند  
نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چایخوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چایخوری نمک کافی خواهد بود

برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می‌شود

مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می‌شود

## Reference

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

## رژیم غذایی در تالاسمی

### Diet thalassemia

غذاهایی که موجب کاهش جذب آهن می شوند:

۱- غلات

۲- چای، قهوه و ادویه جات

۳- لبنیات

۱- غلات

سبوس گندم، ذرت، جو دوسر، برنج و سویا آهن جذب شده در بدن را کاهش و با اثرات ویتامین سی – که جذب آهن را افزایش می دهد – مقابله می کنند. سعی کنید شیر و غلات را باهم مصرف کنید. البته حتماً به محتویات آردهای غلات دقت شود؛ چرا که در بعضی کشورها مانند انگلستان، به آردها آهن اضافه می شود.

پروتئین سویا نیز میزان جذب آهن را در بدن کاهش می دهد. از این نوع پروتئین می توان به خوبی در غذاهای مختلف استفاده کرد و با افزودن ادویه طعم بهتری به آن ها داد.

۲- چای، قهوه و ادویه جات

چای، قهوه و بعضی از ادویه جات (اویشن) از میزان جذب آهن می کاهند. روزانه هر قدر مایلد چای و قهوه بنوشید؛ به ویژه همراه با غذا. البته بهتر است آنرا با شیر همراه کنید. چای در عین حال یک منبع آنتی اکسیدان خوب است.

### ۳- لبنیات

شیر، پنیر، ماست از میزان جذب آهن در بدن می‌کاهد و مصرف کلسیم هم برای جلوگیری از پوکی استخوان بسیار ضروری است.

بنابر این هرچه مواد لبنی بیشتری به برنامه غذایی خود اضافه کنید، بهتر است. شیرها و پنیرهای کم چربی یا بدون چربی به همان میزان شیر و پنیر پرچربی کلسیم دارند و در صورتی که مراقب وزن خود هستید، این نوع لبنیات را مصرف کنید. حداقل ۵۰۰ سی‌سی شیر باید در روز مصرف شود.

غذاهایی که موجب افزایش جذب آهن می‌شوند:

۱- ویتامین سی

۲- گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی

۳- ترشی‌جات، کلم پیچ، سرکه، الکل، سس

۱- ویتامین سی

ویتامین ث در میوه‌ها، آب میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. بهتر است از آشامیدن آب میوه، به ویژه آب پرتقال، با غذا یا صبحانه پرهیز شود. به جای آن یک فنجان چای یا قهوه بهتر است؛ زیرا از جذب آهن جلوگیری می‌کند. هم‌چنین می‌توانید شیر را جایگزین آن کنید. آبجو جذب آهن را افزایش می‌دهد. بنابر این از نوشیدن آن با غذا پرهیز کنید؛ اما مصرف آن به تنهایی یا با آجیل بلامانع است.

با وجود این میوه و آب میوه آنتی‌اکسیدان‌های خوبی هستند و به تنهایی باید مصرف شوند. سبزیجات آبیژ به مراتب کمتر حاوی ویتامین ث اند، زیرا ویتامین در آب حل می‌شود.

## ۲- گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی

این غذاها نه تنها آهن فراوان دارند، بلکه موجب جذب آهن بیشتری از غذاهای غیر گوشتی نیز می شوند. البته عاقلانه نیست که همه آنها را از برنامه غذایی خود حذف کنید؛ زیرا دارای مواد مغذی ارزنده دیگری هستند که به ویژه برای کودکان و نوجوانان ضروری است.

## ۳- ترشی جات، کلم پیچ، سرکه، الکل، سس

همه مواد غذایی نام برده به اضافه ی ترشی پیاز و هویج موجب جذب بیشتر آهن می شوند. در صورتی که ترشی جات، بانان و دانه های چاودار مصرف شود میزان جذب آهن باز هم بیشتر خواهد شد.

### Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.livestrong.com](http://www.livestrong.com)

## فصل سوم رژیم غذایی در بیماریهای گوارشی

### Diet in digestive disease

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## رژیم غذایی در رفلاکس

### Diet in reflux

اهداف مراقبتهای تغذیه ای شامل

پیشگیری از ریفلاکس مری

پیشگیری از درد و التهاب مخاط مری

کاهش میزان توانایی فرساینده یا اسیدیته ترشحات معده

غذای پرچرب، پر پروتئین، کم فیبر، چاقی و مصرف الکل ممکن است سبب افزایش خطر ریفلاکس شوند اما دلیل اصلی آن نیستند

راههای زیادی برای کنترل ریفلاکس وجود دارد اما احتمالاً مؤثرترین راه اجتناب از خوردن غذا چند شده و خطر LES ساعت قبل از خوابیدن است. وعده پر حجم و پرچرب سبب کاهش فشار دریچه ریفلاکس را افزایش می دهد

فردی که دچار التهاب شدید مری است ، رژیم کم چرب و مایع را بهتر تحمل می کند.

غذاهایی اسیدی مانند آب مرکبات، گوجه فرنگی و نوشابه های غیر الکلی سبب ناراحتی و درد در ناحیه مری می‌شوند

فلفل سیاه و فلفل قرمز در هنگام التهاب مری سبب ایجاد درد و ناراحتی می‌شوند

راهنمایی‌های مراقبت تغذیه ای برای کنترل ریفلاکس معدی - مری

- ۱- اجتناب از مصرف وعده های پرچرب و حجیم
- ۲- اجتناب از مصرف غذا حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب
- ۳- اجتناب از سیگار کشیدن
- ۴- اجتناب از مصرف نوشیدنی های الکلی
- ۵- اجتناب از مصرف نوشیدنیهای کافئینه
- ۶- اجتناب از مصرف روغن نعنا و پونه
- ۷- اجتناب از پوشیدن لباسهای تنگ بویژه بعد از غذا
- ۸- مصرف یک رژیم غذایی کامل و پر فیبر
- ۹- اجتناب از مصرف غذاهای اسیدی
- ۱۰- کاهش وزن در صورتی که فرد اضافه وزن دارد

## Reference

[www.gerd-diet.com/](http://www.gerd-diet.com/)

[www.joybauer.com](http://www.joybauer.com)

[www.doctoroz.com](http://www.doctoroz.com)



## Diet in Celiac

رژیم غذایی در بیماران مبتلا به سلیاک بسته به شدت بیماری از لحاظ پرهیز و نحوه استفاده سایر مواد غذایی متفاوت بوده و فرد باید همواره مورد پیگیری تغذیه‌ای نزد مشاوران تغذیه قرار گرفته و از لحاظ کفایت انرژی و مواد مغذی موجود در برنامه غذایی خود توسط مشاوران تغذیه اطمینان حاصل نماید. این افراد نیاز به انرژی مناسب براساس نیازهای شخصی خود داشته و باید از برنامه غذایی با پروتئین بالا (به میزان ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم روزانه برای بالغین و ۳ تا ۴ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای کودکان) برخوردار باشند. همچنین مایع بصورت روزانه توصیه می‌شود که مشاور تغذیه با توجه به وضعیت جسمانی بیمار به تدریج چربی رژیم غذایی به میزان بیشتری در نظر می‌گیرد.

فرد مبتلا به سلیاک لازم است بداند که نسبت به پروتئین کلیه غلاتی که بطور معمول از آنها نان تهیه می‌شود نظیر گندم، جو، جوی سیاه و چاودار، عدم تحمل دارد.

لذا به هیچ وجه مجاز به مصرف چنین غلاتی نمی‌باشد مانند انواع نانهای معمولی، ماکارونی و اسپاگتی، انواع کیک و بیسکویت‌های معمولی و انواع کلوچه‌ها، همچنین مصرف کلیه محصولات غذایی که در تهیه آنها از اینگونه غلات استفاده شده است، ممنوع می‌باشد مانند سوسیس، کالباس و سوپهای آماده، حتی اگر مشکوک به استفاده از آرد این غلات در تهیه و پخت برخی از غذاها می‌باشد، باید از آنها استفاده ننماید بنابراین سوپهای آماده و سس‌هایی که در رستورانها عرضه می‌شوند و حتی سبزیجات پخته شده در رستورانها ممنوع می‌باشد

بهتر است در هنگام خرید خوراکی‌ها به مواد غذایی مورد استفاده در تهیه آنها دقت نموده و آنهایی را که شامل غلات و آردهای ممنوعه هستند، استفاده نکنید غذاهایی که حاوی گلوتن می‌باشد و باید از آنها پرهیز کرد

تمام غذاهایی که معمولاً حاوی گندم و جو، جو دوسر و گندم سیاه یا چاودار و آرد آنها

انواع نان‌های معمولی، نان خشک، بیسکویت، باگت، نان سفید و سیاه کلیه گوشت‌های کنسرو شده، سوسیس، کالباس، کتلت، کباب کوبیده رستورانها، شنیسل گوشت و مرغ، ماکارونی، رشته‌فرنگی، غذاهای حاوی جو، شوربا، فرنی، با آردهای فوق

سس سفید و سس گوجه فرنگی، نشاسته گندم

قهوه فوری، نسکافه، شیر شکلات، نشاسته گندم

کلیه شیرینی‌های تهیه شده با آرد گندم، گز، سوهان، حلوا، ترحلوا، شکلات و بعضی از انواع آب نبات، کمپوت و انواع مواد غذایی کنسرو شده و کلیه غذاهایی که با آرد غیرمجاز تهیه شود

چیپس سیب زمینی، کشک، مارگارین، سرکه سفید، سس‌های آماده

شکر قهوه‌ای، آجیل بوداده، دارچین

ویفرها و انواع بیسکویت

نکته

بهتر است در ماه‌های ابتدایی رعایت رژیم فاقد گلوتن از مصرف شیر و فرآورده‌های حاوی شیر جلوگیری کرد

هرگاه به غذایی مشکوک بودید بهتر است مصرف نکنید

نکته

در صورتی که فرد مبتلا دچار اسهال می‌باشد، مصرف شیر برای دو ماه اول درمان ممنوع می‌باشد و بجای استفاده از شیر، فرد می‌تواند از ماست جهت تأمین نیازهای مواد معدنی و پروتئینی خود استفاده نماید و پس از رفع و بهبود اسهال می‌توان از شیر به تدریج در برنامه غذایی خود استفاده نماید

چون در مبتلایان به سلیاک کمبود اسیدفولیک، آهن، ویتامین ب<sub>۱۲</sub>

و نیز کلسیم شایع

می‌باشد. رژیم غذایی این افراد باید از نظر دارا بودن چنین مواد معدنی و ویتامین‌هایی غنی باشد و در صورت لزوم از قرص آهن، اسید فولیک و مولتی ویتامین استفاده شود

نمونه‌ای از رژیم فاقد گلوتن که بیمار مبتلا به سلیاک می‌تواند از آنها استفاده نماید

آشامیدنیها: چای، آب، شیر بدون چربی و یا کم چربی، نوشابه‌های غیرالکلی  
نان‌ها، غلات و حبوبات: نان ذرت یا تهیه شده با آرد ذرت، بلال، سیب‌زمینی،  
برنج، عدس، لوبیای قرمز و در حالت بهبود انواع حبوبات بصورت کامل افراد  
مبتلا به سلیاک می‌توانند از ذرت و یا آرد برنج، انواع شیرینی‌ها و رشته را تهیه  
نموده و مصرف کنند که در پایان طرز تهیه ۲ مورد از آنها شرح گردیده است  
پنیر و تخم مرغ: پنیر کم چرب و پاستوریزه، تخم مرغ به هر شکل  
دسرها: میوه، بستنی خانگی، ژلاتین ساده یا با میوه، دسرهای تهیه شده با آرد  
ذرت

میوه و سبزی: میوه بصورت پخته و تازه در صورت تحمل و طبق توصیه  
مشاور تغذیه و نیز سبزی‌های پخته یا کنسرو شده آلو، گوجه، عصاره آنها و  
میوه‌ها با پوست و هسته در ابتدا توصیه نمی‌شوند

گوشت‌ها: انواع گوشت‌های بی‌چربی، کم چربی بصورت کباب شده یا بخارپز،  
ماهی و مرغ

سوپها: انواع سوپ‌های تهیه شده با آرد ذرت یا برنج و فرنی با آرد برنج  
شیرینی‌ها: انواع شیرینی‌های تهیه شده از سیب زمینی، آرد برنج و ذرت،  
عسل، مربا، مارمالاد، شکر و شربت‌ها

آجیل‌جات: بادام، پسته، گردو، فندق، آفتابگردان و بطور کلی تمام آنها در  
صورت عدم بروز اسهال و تحت نظر مشاور تغذیه

روغن: روغن ذرت، روغن زیتون، آفتابگردان، روغن بادام زمینی، روغن مایع

نکته

در میان انواع تنقلاتی که از غلات تهیه شده‌اند، برشتوک به دلیل اینکه از ذرت تهیه شده است، مجاز می‌باشد و چیپس در صورتی که از آرد غلات ممنوعه عاری باشد نیز مجاز می‌باشد.

## Reference

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

[www.coeliac.org](http://www.coeliac.org)

### Diet Constipation

غذاهای با فیبر بالا شامل میوه ها و سبزیجات تازه، دانه ها و . رژیم غذایی با فیبر بالا را مصرف کنید حبوبات کامل هستند

غذاهایی که اصلا یا به مقدار کمی فیبر دارند شامل پنیر، گوشت و غذاهای فرایند شده هستند

فعالیت فیزیکی مرتب که می تواند شامل پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا . فعالیت فیزیکی مرتب باشد را برای کمک به تحریک عملکرد روده انجام دهید

حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته توصیه می شود

به بهانه ی تلفن و یا هر چیز دیگر دستشویی رفتن . به اجابت مزاج فیزیولوژیک خود اهمیت بدهید خود را منتفی نکنید. هر چه قدر که این موضوع را به تاخیر بیندازید آب بیشتری از مدفوع تان جذب می شود و آن را سخت تر می کند

محصولاتی که بدون نسخه دکتر وجود دارند می توانند مدفوع را . از مکمل های فیبر دار استفاده کنید نرم و دفع آن را به صورت مرتب نگه دارند

مطمئن شوید که آب یا نوشیدنی های دیگر را به فراوانی در طول روز می نوشید، چون مصرف مکمل های فیبر به تنهایی ممکن است یبوست را بدتر کند

درباره ی مصرف ملین های تحریک کننده مراقب باشید

و ممکن است به تدریج نیاز پیدا کنید که دوز آن ها را بالا ببرید تا آن جا که حتی عملکرد طبیعی روده شما متوقف و مختل شود

برای کسب آسودگی موقت از ملین نمک دار مانند شیر- منیزیم که آب را به داخل کولون برای روان سازی مدفوع می کشد، استفاده کنید

ذکر این نکته ضروری است که بدون تجویز دکتر از دادن ملین ها به اطفال خودداری کنید  
به موازات افزایش دادن محتوای فیبر غذایی باید دریافت مایعات را نیز افزایش داد  
تغذیه در درمان یبوست

برای بهبود یبوست توصیه می شود که فیبر دریافتی را به تدریج افزایش دهید. البته تدریجی و آهسته  
افزایش دادن فیبر غذایی بسیار مهم است چرا که افزایش سریع فیبر غذایی منجر به نفخ و ناراحتی می  
گردد و بالعکس عوارض نامطلوبی را به همراه دارد.

در ضمن باید توجه داشت که به موازات افزایش دادن محتوای فیبر غذایی باید دریافت مایعات را نیز  
افزایش داد. شما می بایست روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر دریافت کنید

برای مثال چند نمونه از غذاهای حاوی فیبر به شرح زیر می باشند

غذاها محتوای فیبر غذاها به گرم

لوییا چیتی (سه چهارم فنجان) ۱۰/۴

گرم از غله سبوس گندم ۳۰ ۱۰

موز ۳/۸

عدد آلو ۳ ۳/۵

یک سیب کوچک ۲/۸

توصیه های غذایی برای بهبود یبوست

مصرف غذاهای فیبردار و مایعات در کنار فعالیت بدنی و ورزش کافی به تخفیف علائم یبوست کمک  
شایانی می نمایند

غذاها و نوشیدنی های مفید برای یبوست عبارتند از

برخی غذاهای غنی از فیبر مانند: کشمش، انواع سبزیجات خام، سبزیجاتی مانند کلم و اسفناج، سالادهای سبزیجات، سبوس غلات، نان سبوس دار و میوه ی تازه

از جمله میوه های مفید و غنی از فیبر عبارت هستند از: آلو، انجیر، زردآلو، سیب، کیوی و

جو و آرد سبوس دار جو

تخم کتان نرم کننده ی بسیار خوبی است و شما می توانید بذر کتان را خریداری نمایید و خودتان آن را روغن بذر کتان برای بهبود یبوست . آسیاب کنید و آن را مصرف کنید و یا روی غذاهای تان پاشید مفید است

مقادیر فراوانی آب و مایعات بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید. نوشیدن مقادیر فراوان آب و چای در صبح مفید است. آب و چای گیاهی بهترین نوشیدنی ها هستند. مصرف زیاد آبمیوه توصیه نمی شود و مصرف نوشیدنی های کافئین دار نیز توصیه نمی شود

هر روز فعالیت بدنی داشته باشید. برای شروع، نیم ساعت پیاده روی می تواند در تنظیم حرکات روده مفید باشد

در صبح برای ۱۵ دقیقه در توالی بنشینید حتی اگر قادر به اجابت مزاج نباشید

این زمان به شما آرامش می دهد و فعالیت دستگاه گوارش شما را تحریک می کند

به منظور کمک به هضم بهتر غذاها بعد از صرف هر وعده ی غذایی ۱۵ دقیقه با آرامش بنشینید غذاهای مضر در ابتلای به یبوست

برخی از مواد غذایی می توانند شانس ابتلا به یبوست را افزایش دهند. که رایج ترین آن ها عبارت هستند از

غذاهای پروتئینی فرآوری شده (اعم از پخته یا بخارپز، سرخ شده یا کنسرو شده) \*

محصولات لبنی به ویژه انواع پرچرب (شیر، پنیر، ماست و هر محصول لبنی حیوانی دیگری) \*

محصولات گندم تصفیه شده و بدون سبوس (نان، ماکارونی، انواع شیرینی جات) \*



برخی مواقع مکمل های آهن نیز ممکن است شانس ابتلا به یبوست را افزایش دهند \*  
مکمل های کلسیم \*

## Reference

[www.health.com](http://www.health.com)

[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

## رژیم غذایی در بیماری کرون

### Diet in Crohn's disease

تداخلات تغذیه‌ای در این افراد حائز اهمیت است. به طور کلی توصیه‌های تغذیه‌ای و رژیمی در مبتلایان به کرون شامل موارد زیر است

می‌تواند در بهبود این بیماری موثر باشد رژیم کم باقیمانده یا محدود از فیبر ها و سبزیجات، مواد غذایی فیبردار هستند میوه

لبنیات و محرک‌هایی مانند قهوه و الکل شیر حذف شوند

رژیم پر پروتئین و پرکالری زیر نظر متخصص تغذیه توصیه می‌شود

در صورت وجود اسهال چرب، میزان چربی رژیم غذایی باید کاهش یابد. برای

جبران چربی می‌توان از روغن که بهتر از روغن‌های معمولی جذب می‌شود

استفاده کرد.

از آنجایی که این روغن به صورت مصنوعی تولید می‌شود در داروخانه‌ها قابل تهیه می‌باشد

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ (نظیر روغن ماهی) نیز به دلیل خواص ضد التهابی آن می‌تواند در کاهش علائم بیماری مؤثر باشد

در صورت وجود

اسهال و استفراغ، آب و املاح از دست رفته باید از طریق مایعات و محلول‌های قندی نمکی جبران شود

دوره‌های متناوب استراحت در طول روز به خصوص در زمان اسهال، به منظور کاهش حرکات روده، توصیه می‌شود

مصرف مکمل‌های ویتامین و املاح به خصوص ویتامین‌های

**B6**، **B12**، **C**، **D**، **E**

و آهن، مس، روی، منیزیم، پتاسیم و کلسیم توصیه می‌شود

بیمار بهتر است وعده‌های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کند

و پروتئین گندم (گلوتن) مواد غذایی در صورت عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) مربوطه می‌بایستی از رژیم غذایی حذف گردد

افزایش دریافت ویتامین د

### کلسیم

به دلیل نقش آن‌ها در ساختمان استخوان و نیز عدم تحمل شیر به این بیماران توصیه می‌شود.

به بیماران توصیه می‌شود از مصرف ادویه‌جات پرهیز کنند

دریافت منابع پتاسیم مانند سیب زمینی، موز و ... در دوره اسهال توصیه می‌شود

به بیمار توصیه می‌شود غذاها را خوب بجود و از قورت دادن غذا خودداری کنند

بیماران مقدار زیادی آب بنوشند

از غذاهای حاوی فیبر زیاد مانند پاپ کورن، تخمه‌ها، حبوبات، مغزهای خوراکی و سبوس دوری کنند

بیماران باید غذاهای چرب و سرخ کرده را نخورند و از سس‌های سنگین و چرب که حاوی خامه، کره یا مارگارین هستند، پرهیز کنند

## Reference

[www.health.com](http://www.health.com)

## رژیم غذایی در سنگ کیسه صفرا

### Gallstones diet

سنگ کیسه صفرا می‌تواند به شکل شن‌ریزه‌هایی در این ناحیه بر اثر تغذیه غلط و استفاده از رژیم‌های خیلی کم کالری یا رژیم‌های یویویی (که باعث کاهش و افزایش سریع وزن و بازگشت به حالت اولیه می‌شوند) ایجاد شود

وقتی این شن‌ریزه‌ها به هم می‌پیوندند سنگ‌های درشت‌تر را می‌سازند. سنگ‌های ریز تحت تاثیر انقباضات کیسه صفرا می‌توانند شناور شوند و وقتی چربی مصرف می‌کنیم باید چربی امولسیونه شود.

صفرا مسوول امولسیونه کردن چربی است. چربی‌هایی که می‌خوریم سبب انقباض کیسه صفرا و هدایت آن به داخل دوازدهه می‌شود که در آنجا امولسیون انجام گرفته و انقباض ایجاد شده می‌تواند شن‌ها را حرکت داده و مسیر خروج صفرا را بگیرد که با درد بسیار زیادی همراه است

از این جهت، در مواردی که سیستم صفرا آزرده است یا در اثر مشکلاتی تحت تاثیر بیماری‌های ویروسی یا کبد چرب نمی‌تواند وظیفه خود را خوب انجام دهد، استفاده از رژیم‌های کم‌چرب، انتخاب اول است

در هیچ شرایطی، حتی در ابتلا به سنگ کیسه صفرا، نباید چربی را از رژیم غذایی حذف کرد؛

زیرا ترکیبات حیاتی با حضور آنها ساخته می‌شوند؛ به طور مثال، کلسترولی که و D در بدن، نقش بسیار مهمی در ساخت انواع هورمون‌ها و همچنین ویتامین سایر ترکیبات دارد، خود از چربی‌ها حاصل می‌شود

توصیه می‌کنیم تمام افراد، از جمله مبتلایان به سنگ کیسه صفرا، در تغذیه راه مناسبی را برگزینند که متناسب با سن، جنس و وضعیت بدنی بوده، متنوع و متعادل باشد تا در عین حال که تمامی نیازهای بدن تامین می‌شود، بدن قدرت کافی برای مقابله با بیماری‌ها و سالم ماندن را داشته باشد

## Reference

[www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

[www.yellowpages.com](http://www.yellowpages.com)

## رژیم غذایی پس از استومی

### Diet in Ostomy

راهنمایی‌های رژیم غذایی برای کولوستومی و ایلئوستومی  
وعده‌های غذایی در زمان‌های معین و به صورت منظم صرف شوند. سه تا  
چهار وعده در روز موجب منظم‌تر شدن الگوی دفع می‌گردد  
تمام مواد غذایی به خوبی جویده شوند؛ زیرا خوب جویدن به هضم غذا کمک  
می‌کند و احتمال مسدود شدن استوما را کاهش می‌دهد  
مایعات کافی مصرف شود (۸ تا ۱۰ لیوان در روز)؛ زیرا از یبوست و  
دهیدراتاسیون، افزایش مصرف مایعات جلوگیری می‌کند  
از اضافه وزن و چاقی اجتناب گردد. وزن زیاد ممکن است بر عملکرد استوما اثر  
گذارد  
غذاهایی که ممکن است باعث افزایش تولید گاز یا شل شدن مدفوع شوند و یا به  
خوبی هضم نشوند، بهتر است محدود گردند  
کولوستومی: غذاهایی که قبل از انجام عمل جراحی برای بیمار مشکل ساز  
بوده‌اند، بعد از عمل نیز می‌توانند مشکل‌ساز باشند؛ زیرا قبل از اینکه به کولون  
برسند هضم می‌شوند

ایلئوستومی: به منظور کاهش احتمال انسداد استوما و کاهش گاز تولیدشده و حجم محتویات خروجی از استوما، در چهار تا شش هفته اول بعد از جراحی بهتر است غذاهایی که قبل از عمل مشکل‌ساز بوده‌اند، محدود شوند

بهتر است وعده غذایی شام مختصر باشد. مختصر بودن شام احتمال خروج شبانه محتویات از استوما را کاهش می‌دهد

به منظور تعیین غذاهایی که باعث ناراحتی می‌شوند، غذاهای جدید در فواصل معینی به رژیم غذایی اضافه کردند. این روش برای تعیین تحمل غذایی مفید است

توصیه‌های تغذیه‌ای

قبل از عمل استومی

مواظب مصرف شیر و لبنیات توسط بیماران باشید، زیرا برخی از بیماران عدم تحمل دارند. همچنین، مصرف آجیل، غلات، حبوبات و سبزیجات برگ‌ی بهتر است با احتیاط صورت گیرد، زیرا محتوای پر باقیمانده آنها سبب تحریک روده می‌شود

بعد از عمل استومی

رژیم با مایعات شروع می‌شود. آبمیوه باید رقیق باشد تا از اسهال اسموتیک جلوگیری شود. در مرحله بعد، به رژیم مایع کامل تبدیل می‌شود و سپس به رژیم نرم می‌رسد. در این مرحله غذاها باید خوب پخته و در فواصل منظم

(۶ - ۴ وعده) مصرف شوند



محدودیت فیبر در مراحل اولیه و افزایش آن به تحمل بیمار بستگی دارد  
حداقل برای دو هفته رژیم کم فیبر مصرف شود

بیمار می‌تواند دو تا سه هفته بعد از عمل به رژیم پر پروتئین و پرکربوهیدرات  
و شش تا هشت هفته بعد از جراحی به رژیم متعادل و معمولی برسد و از  
غذاهای حاوی فیبر محلول (جو، پوره سیب، موز) که سبب کاهش دفع می‌شوند  
استفاده کند؛ اما فیبر نامحلول باید کمتر مصرف شود

آنچه شش تا هشت هفته پس از جراحی توصیه نمی‌شود

سبزیجاتی مانند کلم، هویج خام، کرفس، پوست خیار، ذرت، پوست فلفل سبز،  
کاهو، قارچ، زیتون، نخودسبز، اسفناج

میوه‌های خشک، پوست و دانه میوه‌ها، آناناس، نارگیل

گوشت‌های سفت

توصیه‌ها

در مواقعی که هوا گرم است، مصرف مایعات کافی توصیه می‌شود

بعد از عمل، اسفناج و جعفری به عنوان خوشبوکننده‌های طبیعی روده به  
کار روند، ولی باید مواظب اغزالات زیاد آنها بود

وقتی که قست عمده ایلئوم حذف می‌شود، کاهش ویتامین ۱۲ و ویتامین‌های  
محلول در چربی و نمک‌های صفرای رخ می‌دهد. بنابراین توصیه می‌شود از  
استفاده گردد B مکمل ویتامین‌های محلول در چربی و تزریق ویتامین ۱۲

و رژیم کمچرب توصیه می‌شود

اگر دفع روزانه بیشتر از ۱ لیتر (۴ لیوان) است، از محلول خوراکی الکترولیت‌ها استفاده شود

مصرف پروتئین کافی با منبع کمچرب؛ مثل سفیده تخم‌مرغ و گوشت لخم

مصرف منابع ویتامین ۲ ۱ب مثل جگر، ماهی و تخم‌مرغ

مصرف فولیات، کلسیم، منیزیم، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامین سی

انرژی مورد نیاز بیماران معمولاً افزایش نمی‌یابد؛ با این حال اگر محتویات خروجی استوما بیشتر از ۱ لیتر در روز باشد، ممکن است آب و نمک دریافتی معمولی ناکافی باشد

در هنگام اسهال این افراد به سرعت مقادیر زیادی آب، مواد معدنی و ویتامین از دست داده و دهیدراته می‌شوند

دو ماده معدنی سدیم و پتاسیم همراه با مایعات روزانه از ایلئوستومی خارج می‌شوند که می‌توانند با غذاهای پر سدیم و پرپتاسیم جایگزین شوند

در هنگام کولوستومی، رژیم غذایی باید تامین‌کننده مقادیر کافی نمک و نیز دریافت ۱ - ۲ لیتر مایعات بین وعده‌ها باشد

اگر بعد از کولوستومی، سنگ‌های اگزالات کلسیم ایجاد شد، رژیم باید حاوی دریافت مایعات زیاد و محدودیت دریافت اگزالات

( اسفناج، ریواس، قهوه و چای، شکلات) باشد

غیر از تغذیه فعالیت بدنی نیز بسیار مهم است تا انرژی دریافت شده در بدن انباشته نشود. در غیر این صورت، انرژی حاصل از مواد غذایی، به شکل بافت‌های چربی در بدن انباشته شده و می‌تواند مثل غدد درون‌ریز هورمون‌های متعددی را فعال یا غیرفعال کند و تمامی ارگان‌های حساس از جمله مغز، قلب، کلیه و همه سیستم‌ها را تحت تسلط خود درآورد

در کل، افرادی که سنگ‌کیسه صفرا دارند باید چربی کمتری مصرف کنند تا از انباشتگی صفرا پیشگیری کرده و در ضمن باید رژیم غذایی سالمی حاوی غلات، نان‌های سبوس‌دار و میوه و سبزی داشته باشند زیرا ترکیبات نادرست در کیسه صفرا می‌تواند سبب کریستالیزه شدن ترکیباتی شود که تشدید سنگ کیسه صفرا را به دنبال دارند

بین روغن‌ها، جز روغن نارگیل که دارای اسیدهای اشباع شده است، روغن‌های روغن‌های جامد را نیز اصلاً توصیه نمی‌کنیم؛ گیاهی هیدروژنه نشده مفیدند چون هضم‌شان سخت‌تر است و بدن هم نیازی به آنها نداشته و بی‌جهت چربی خون را بالا می‌برند

ترجیحاً مبتلایان به سنگ کیسه صفرا باید روغن مایع مصرف کنند، البته در مورد روغن‌های مایع هم مساله این است که گاهی مصرف‌کنندگان تشخیص نمی‌دهند کدام روغن برای سالاد، کدام برای طبخ و کدام برای سرخ کردن مناسب است.

به همین دلیل، توجه به موارد درج شده روی بسته‌بندی اهمیت دارد. مبتلایان حتی می‌توانند مواد غذایی دارای چربی مثل انواع مغزها، کنجد، حلوا ارده و تخم‌مرغ ... را نیز مصرف کنند، مگر آنکه در اثر خوردن‌شان دچار درد و ناراحتی شوند

## Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.ostomy.org](http://www.ostomy.org)

## رژیم غذایی پس از بای پس معده

### Gastric Bypass Diet

ماهیت، مقدار و چگونگی مصرف مواد غذایی و تغییراتی که پس از جراحی بای پس معده در فرایند خوردن انجام می‌گیرد، به دلیل کوچک‌تر شدن اندازه معده و تغییر آناتومی سیستم هاضمه بسیار حائز اهمیت است؛

بنابراین رژیم غذایی پس از جراحی باید به پیشبرد هدف اصلی، یعنی همان کاهش وزن، کمک کرده و در نهایت به کنترل وزن در محدوده طبیعی منجر شود. در حقیقت، این رژیم به بیمار کمک می‌کند که پس از جراحی، تغذیه مناسبی داشته باشد

رژیم بای پس معده باید کم‌چرب باشد؛ چرا که چربی زیاد باعث اختلال در

فرایند هضم، اسهال، تهوع، همچنین به تأخیر افتادن تخلیه معده و متعاقب

آن رفلکس یا بازگشت غذا و اسیدپته معده به داخل مری می‌شود

لازم به ذکر است در صورتی که بیماران، پس از عمل، به طور پیوسته رژیم غذایی مناسب و تمرینات درصد از وزن اضافه 50 – 60 ورزشی منظمی داشته باشند، طی دو سال اول پس از جراحی حدود خود را از دست خواهند داد و با تداوم اجرای این توصیه‌ها در طولانی مدت وزن‌شان حفظ خواهد شد

به طور کلی، رژیم بای پس معده شامل غذاهایی است که از نظر پروتئین، غنی و به لحاظ فیبر، چربی، کالری و کربوهیدرات (قند) ساده و محدود باشند. ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری نیز با مکمل یاری تأمین می‌شوند

## پروتئین

پروتئین یک درشت مغذی است که علاوه بر انرژی زایی برای بدن، نقش ساختمانی داشته و باعث التیام زخم‌ها و جراحات می‌شود. بنابراین، در جراحی‌ها، به خصوص بای‌پس معده، رژیم غذایی باید پر پروتئین باشد. در این صورت از تحلیل بافت ماهیچه‌ای نیز جلوگیری خواهد شد و در نتیجه کاهش وزن تنها از طریق کاهش تعداد و یا اندازه سلول‌های چربی (آدیپوسیت‌ها) اتفاق می‌افتد که بسیار مطلوب است

گوشت ماهیچه، جوجه، بوقلمون و ماهی (بدون پوست)، سفیده تخم مرغ و پنیرهای خانگی کم چرب از جمله غذاهای پر پروتئین و کم چرب هستند

## کربوهیدرات ساده

کربوهیدرات ساده شامل شیرینی‌جات، کلوچه، بستنی، میلک شیک، آب میوه‌های شیرین شده، ژلاتین، دسرها و غیره می‌باشد

رژیم بای‌پس معده به سه دلیل باید کم کربوهیدرات باشد

مواد قندی از نظر کالری و چربی غنی بوده و حتی در مقادیر کم باعث اختلال در روند کاهش وزن می‌شوند

مصرف بیش از حد غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های ساده باعث پیشرفت سندرم دامپینگ خواهد شد

بیشتر ترکیبات قندی از نظر وجود ویتامین و مواد معدنی فقیر هستند

## چربی

همان‌طور که گفته شد، رژیم بای‌پس معده باید کم‌چرب باشد؛ چرا که چربی زیاد باعث اختلال در فرایند هضم، اسهال، تهوع، همچنین به تأخیر افتادن تخلیه معده و متعاقب آن رفلکس یا بازگشت غذا و اسیدیته معده به داخل مری می‌شود

گفتنی است غذاهای سرخ‌شده و پرچرب و یا گوشت‌های چرب از معمول‌ترین ترکیبات غذایی مهاجم و مضر برای سیستم گوارش محسوب می‌شوند

موفقیت کامل زمانی حاصل می‌شود که با کنترل دقیق و مناسب عادات و

رفتار تغذیه‌ای از جمله اعمال محدودیت‌هایی در خوردن و آشامیدن، عدم مصرف مشروبات الکلی و محصولات نیکوتینه نظیر سیگار، و انجام منظم تمرینات

ورزشی همراه باشد

### فیبر

فیبر در ترکیباتی چون سبوس غلات، پاپ کرن، سبزیجات خام و دانه‌های خشک وجود دارد و در رژیم بای‌پس معده محدود می‌شود؛ چرا که معده بای‌پس شده فضای زیادی برای پذیرش این مواد حجیم را نداشته و اسیدیته لازم نیز برای هضم آن‌ها وجود ندارد. حتی بعضی از فیبرها به جداره معده چسبیده و یا مسیر روده باریک را مسدود می‌کنند؛ لذا دریافت بیش از اندازه فیبر، ترکیبات ملین و یا قرص‌های فیبری بدون تجویز پزشک و متخصص تغذیه در این شرایط ممنوع است

### ویتامین‌ها و مواد معدنی

از آنجا که بخش‌های بای‌پس شده معده قادر به جذب برخی مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی (در طولانی مدت) نخواهند بود، ممکن است علائم کمبود این دسته از مواد مغذی پس از و کلسیم از جمله این کمبودهاست. به ماه‌ها در فرد ظاهر شود. کمبود اسید فولیک، ویتامین ب<sub>۱۲</sub> همین دلیل بیشتر پزشکان، پس از جراحی برای بیماران خود مکمل‌های مولتی ویتامین – مینرال تجویز می‌کنند

## Refrence

[www.dukehealth.org](http://www.dukehealth.org)

[www.ucsfhealth.org](http://www.ucsfhealth.org)

## رژیم غذایی در هموروئید

### Hemorrhoid Diet

از خوردن مواد غذایی محرک اجتناب کنید

اگر از افرادی هستید که دچار هموروئید می‌باشید سعی کنید از مصرف موادی مانند مرکبات، غذاهای بسیار تند، گوجه‌فرنگی و قهوه خودداری نمایید، زیرا این نوع مواد غذایی و ترکیبات موجود در آنها سبب تشدید بیماری هموروئید می‌شوند

داشتن رژیم غذایی سرشار از فیبر

فیبر موجود در دانه تخم کتان (بزرک) در جلوگیری از یبوست و هموروئید مؤثر است

اصولاً مواد غذایی که منشأ گیاهی دارند دارای فیبر می‌باشند و از آنجایی که آنزیم‌های بدن نمی‌توانند فیبر را هضم نمایند، لذا فیبر موجود در مواد غذایی جذب جریان خون نمی‌شود و تبدیل به انرژی نمی‌گردد

اساساً فیبرها را به دو نوع تقسیم‌بندی می‌کنند

فیبر قابل حل و فیبر غیرقابل حل

فیبرهای قابل حل، زمانی که با آب مخلوط می‌شوند به حالت ژل مانند در می‌آیند، در صورتی که فیبرهای نامحلول در آب حل نمی‌شوند و درون روده، دست‌نخورده باقی می‌مانند

فیبرهای محلول سبب می‌شوند که دفع مدفوع از بدن راحت‌تر صورت گیرد و در نتیجه از بروز یبوست این امر به نوبه خود از بروز هموروئید پیشگیری کرده و در صورت ابتلا به جلوگیری می‌کند هموروئید از تشدید آن جلوگیری می‌کند



برای جلوگیری از نفخ و جمع شدن گاز در معده، سعی کنید فیبر را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید و مسئله مهم دیگر این است که با مصرف مواد غذایی فیبردار حتماً آب فراوان و کافی نیز بنوشید، زیرا در غیر این صورت فیبر اثر منفی داشته و خود سبب بروز یبوست و هموروئید خواهد منابعی که دارای فیبر محلول می‌باشند عبارتند از انواع جو (دوسر پرک)، تخم کتان، نخود، لوبیا، بشد انواع سیب، هویج و انواع توت

مواد غذایی حاوی بیوفلاونوئید مصرف کنید

بیوفلاونوئیدها یا همان فلاونوئیدها ترکیباتی هستند که به طور طبیعی در گیاهان وجود دارند. رنگ انواع میوه‌ها و سبزیجات در اثر همین ترکیبات می‌باشد و از طرفی این ترکیبات سبب حفظ گیاهان از میکروب و حشرات می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند

بیوفلاونوئیدها نه تنها سبب حفظ گیاهان می‌شوند، بلکه انسان را نیز محافظت می‌کنند. برخی تحقیقات حاکی از آن است که رابطه‌ای میان مصرف فراوان و طولانی مدت فلاونوئیدها و پیشگیری از بروز خارش، خونریزی و سایر علائم ناشی از هموروئید وجود دارد.

یکی از اثرات مثبت فلاونوئیدها توانایی آنها در تقویت و استحکام دیواره و جدار عروق خونی است

## Reference

[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

[www.pacificcollege.edu](http://www.pacificcollege.edu)

## Diete in hepatitis

### با بی‌اشتهایی مبارزه کنید

به دلیل فعل و انفعالاتی که طی این بیماری در بدن رخ می‌دهد، این بیماران دچار بی‌اشتهایی مفرط می‌شوند و در نتیجه مدت بسیار کوتاهی بخش اعظمی از وزن آنان از بین می‌رود، از این رو اولین نکته رفع بی‌اشتهایی این بیماران است. از غذاهایی که می‌توانند اشتها را تحریک کنند، باید به خوراکی‌هایی همچون سوپ رقیق و کم‌چرب، بیسکویت، کراکر، بستنی، ماست کم‌چرب و شیر اشاره کرد

تا ۵۵ درصد انرژی دریافتی فرد هپاتیتی ۵۰: کربوهیدرات‌های سالم مصرف کنید باید از کربوهیدرات‌های پیچیده تامین شود.

غلات کامل (به صورت پودر) سیب‌زمینی آب‌پز و حبوبات کامل از منابع خوب کربوهیدرات‌های پیچیده به شمار می‌روند.

يك رژيم غذايي صحيح رژيمي است كه روزانه حداقل يك وعده كامل از حبوبات گرم يا ۳ عدد سيبزميني متوسط را در خود 100 پخته شده به ميزان ۱۵۰ داشته باشد. از غذاهاي ديگري كه كربوهيدراتهاي مفيد را در خود دارند، مي توان به عسل، خرما، كشمش و توت خشك اشاره كرد

يك فرد هپاتيتي بايد روزانه ۱/۵ - ۱/۲ گرم به ازاي هر پروتئين فراموش نشود كيلوگرم وزن بدن پروتئين دريافت كند. اين موضوع اهميت بسيار زيادي در حفظ وزن بيمار دارد. از اين رو بايد بادقت رعايت شود

توصيه مي شود ۳۰ - ۳۵ درصد كل كالري مورد مصرف چربيها ضروري است. نياز فرد مبتلا از چربيهاي اشباع نشده تايمين شود كه در اين ميان روغن زيتون، روغن كانولا و روغن دانه انگور از بهترينهاست

از ميوهها غافل نشويد

ويتامينهايي كه به نوعي كبد در ساخت آنها دخيل است،

در طي اين بيماري کاهش مي يابند و بدن با كمبود آنها و عوارض ناشي از آن كلسيوم محسوب مي شوند. به همين از جمله اين ويتامينها مواجهه مي شود سبب توصيه مي شود روزانه حداقل ۲ واحد ميوه يا آب ميوه طبيعي و ۲ واحد سبزي تازه در رژيم غذايي فرد گنجانده شود

سالادهای پرچرب، مایونز، زرده تخممرغ، پوست: از این غذاها پرهیز کنید  
مرغ، گوشت‌های چرب شامل گوشت گوساله‌یا گوسفند چرب، ماهی چرب، انواع  
کیک و شیرینی از جمله غذاهایی است که باید از خوردن آنها پرهیز شود

## Reference

[www.pacificcollege.edu](http://www.pacificcollege.edu)

[www.healwithfood.org](http://www.healwithfood.org)

[www.healwithfood.org](http://www.healwithfood.org)

## رژیم غذایی در کبد چرب

### Diete in faty liver

دیل عوامل خطر ساز از جمله: برطرف نمودن چاقی و اضافه وزن، کنترل چربی های خون، کنترل قند خون و افزایش فعالیت بدنی به کنترل این بیماری کمک شایانی می نماید. قطعا یک رژیم غذایی متعادل برای تخفیف و درمان بیماری کبد چرب ضروری است. کبد یک عضو حیاتی در بدن است چرا که هر آنچه که می خورید (چه خوب و چه بد) رهسپار کبد می گردد و اگر رژیم غذایی شما نامناسب باشد سلامت کبد شما را در مخاطره قرار می دهد

یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب باید بر اعتدال و میانه روی تکیه داشته باشد و باید موادی با ارزش غذایی بالا را مصرف کنید و در مصرف هیچ ماده غذایی خاصی افراط نکنید

ویتامین ها و مواد معدنی می بایست یک جزء مهم از برنامه غذایی بیماری کبد: ویتامین و مواد معدنی چرب باشند، چرا که آنها برای متابولیسم، رشد، تکامل و فرآیندهای تولید انرژی از درشت مغذی های چربی و پروتئین و کربوهیدرات ضروری می باشند.

آنها همچنین در تولید هورمونها و گلبول های قرمز خون دخیل هستند. دریافت بیش از حد تمام انواع ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامت افراد مبتلا به کبد چرب توصیه نمی شود. نمونه هایی از ویتامین ها و مواد معدنی خوب که دوستدار کبد هستند

ویتامینها و مواد معدنی . عبارتند از: فولات، ویتامین های ب ۱، ب ۲، ب ۶ و ب ۱۲، منگنز و سلنیوم ای که نمی بایست به مقدار زیاد مصرف شوند و مستعد آسیب رساندن به کبد هستند عبارتند از: بیوتین، ویتامین های آ، دی و ای

از آنجا که بیماری کبد چرب شامل تجمع چربی در کبد است لذا به نظر می رسد که در یک رژیم: چربی غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب باید مصرف غذاهای پر چرب محدود گردد. و تا حد امکان از مصرف چربی های اشباع اجتناب گردد و به جای آن غذاهای حاوی چربی غیر اشباع (آن هم در حد اعتدال و محدود) مصرف شوند. البته نباید روغنهای سالم به طور کامل از رژیم شما حذف شوند

افراد مبتلا به بیماری کبد چرب می بایست از مصرف بیش از حد پروتئین اجتناب کنند، چرا: پروتئین که مصرف زیاد پروتئین ممکن است به کبد استرس و فشار اضافه ای را تحمیل کند. پروتئین می بایست از طریق مصرف غذاهایی نظیر: غذاهای دریایی، گوشت لحم و عاری از چربی، حبوبات و منابع گیاهی تامین گردد. مصرف گوشت مرغ و ماهی بر مصرف گوشت های قرمز ارجحیت دارد. قبل از طبخ و مصرف چربی های اضافه گوشت را از آن جدا کنید و تا حد امکان غذایتان را با روغن کمتر و اندکی طبخ نمایید

یک رژیم غذایی مناسب برای تخفیف بیماری کبد چرب می بایست غنی از میوه و: میوه و سبزی سبزیجات باشد. سبزیجات برگ دار و میوه جاتی که حاوی اسید فولیک هستند برای سلامت کبد اهمیت دارند. میوه ها همچنین غنی از ویتامین ث هستند

رژیم غذایی کبد چرب باید غنی از فیبر باشد و کربوهیدراتهای پرفیبر بخش: فیبر و کربوهیدرات پیچیده اعظم انرژی دریافتی را تشکیل می دهند. غلات کامل، برنج قهوه ای و نان های سبوس دار و ...

از منابع خوب کربوهیدرات های پرفیبر هستند. همواره به یاد داشته باشید که منابع کربوهیدرات دریافتی شما می بایست از نوع پیچیده و سبوس دار باشند و نه از نوع ساده و باید از مصرف شیرینی جات و شکلات و شکر و نانه های تهیه شده از آرد ساده و بدون سبوس اجتناب نمایید

در این بیماری باید از مصرف الکل اجتناب شود به ویژه اگر بیماری کبد چرب از نوع کبد چرب: الکل الکی باشد

از آنجا که بسیاری از افراد مبتلا به کبد چرب از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند و: حفظ تناسب اندام حفظ تناسب اندام در روند بهبود این بیماری بسیار مهم است لذا افرادی که دچار اضافه وزن هستند می‌بایست باید در جهت رسیدن به وزن مناسب تلاش نمایند. در ضمن یک رژیم غذایی مطلوب برای بیماری کبد چرب باید با فعالیت بدنی مکفی و اصلاح الگوی زندگی ادغام گردد تا توانایی کاهش تجمع چربی در کبد به حداکثر برسد

اجزای یک الگوی غذایی خوب برای بیماری کبد چرب عبارت است از: ۲۰-۳۰٪ پروتئین، ۶۰-۵۰٪ کربوهیدرات و ۲۰-۳۰٪ چربی (دریافت چربی مهم‌ترین جزء است و نباید هیچ وقت بیشتر از ۳۰٪ شود

در واقع یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب چندان متفاوت از یک رژیم غذایی سالم برای یک فرد عادی نیست و راه حل کلیدی عبارتست از: کاهش محتوای چربی و اجتناب از مصرف کربوهیدرات‌های ساده و تلاش در جهت مصرف کامل انرژی دریافتی و پیشگیری از تجمع بیش از حد چربی و کربوهیدرات در بدن. لازم نیست که برای کسب آمادگی برای یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب، ذائقه و لذت از طعم‌ها را در خود ناپود کنید و فقط باید از ماهیت آنچه که می‌خورید و روش طبخ آن آگاه باشید و انتخاب‌های غذایی خود را آگاهانه کنترل کنید

## Reference

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.liverdoctor.com](http://www.liverdoctor.com)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## رژیم غذایی در پولیپ کولون

### DIET IN COLON POLYP

فاکتورهایی که خطر سرطان کولورکتال را افزایش می دهند، عبارتند از سابقه خانوادگی، اعم از کولیت اولسراتیو التهاب و زخم روده (IBD) ابتلا به بیماری های التهابی روده بزرگ و یا بیماری کرون (التهاب، زخم، آبسه، فیستول، فیبروز، ضخیم شدن زیر مخاطی و تنگ شدن بخش هایی از روده کوچک)، پولیپوز فامیلی، پولیپ های آدنوماتوز و چند ترکیب موجود در رژیم غذایی. به این ترتیب پولیپ ها (حجیم و تنگ شدن بخش هایی از روده که منجر به کاهش عبور مواد از آن نقطه می شود)، پیش ساز سرطان کولون هستند.

عوامل خطر رژیم غذایی شامل افزایش دریافت گوشت (به ویژه گوشت قرمز)، چربی و همچنین دریافت ناکافی چندین ریز مغذی می باشند. عوامل تغذیه ای محافظت کننده در قبال سرطان کولون عبارتند از دریافت میوه ها و سبزی ها (که حاوی انواع فیتو کموکال ها و کاروتنوئیدها هستند)، غلات دارای فیبر بالا، اسیدهای چرب امگا-۳ (موجود در غذاهای دریایی، روغن کانولا یا تخم کتان و تا حدودی در مغز دانه ها)، حفظ وزن در حد قابل قبول،

دریافت ویتامین هایی از قبیل دی و ای



و فولات و همچنین دریافت مواد معدنی شامل کلسیم، روی و سلنیوم نقش چربی رژیم غذایی در سرطان زایی کولون هنوز به طور کامل روشن نشده است؛ در واقع، چربی های رژیم غذایی ممکن است اثرات متفاوتی داشته باشند. گوشت های قرمز، احتمالاً (مثل گوشت گاو و گوسفند) به ویژه هنگامی که با چربی مصرف می شوند بیشتر از انواع دیگر گوشت در سرطان زایی نقش دارند. ماهیان، ماهی و لبنیات کم چربی نقش کمتری در سرطان زایی دارند.

روش های آماده سازی غذا نیز ممکن است توان سرطان زایی گوشت ها و غذاهای چرب را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال ماندگی برخی غذاها و همچنین سرخ کردن در حرارت بالا و مدت طولانی می تواند احتمال سرطانزا شدن غذاها را افزایش دهد.

استفاده از پروبیوتیک ها و پروبیوتیک ها موجب تغییر میکروفلورای کولون، افزایش گلوتاتینون ترانسفراز، افزایش حجم بوتیرات مدفوع، کاهش ترکیبات سمی و ژنوتوکسیک، و در مدل های حیوانی، موجب کاهش پیشرفت بعضی آسیب های پیش سرطانی می شود به نظر می رسد که مصرف آسپرین و عوامل ضد التهابی غیر استروئیدی و ورزش از ابتلا به سرطان کولون ممانعت می کنند.

## درمان پزشکی

بیماران مبتلا به پولیپ ها یا سرطان کولورکتال ممکن است به مداوا به صورت های مختلف از جمله مصرف داروها، رادیوتراپی، شیمی درمانی، جراحی کولون و حمایت تغذیه ای وریدی نیاز داشته باشند.

## درمان تغذیه ای

بیشتر مردم در جوامع غربی و از جمله آمریکایی ها بسیار کمتر از مقادیر توصیه شده از میوهها، سبزیجات، حبوبات، دانه های کامل و محصولات لبنی مصرف می کنند، بنابراین بهترین توصیه برای بسیاری از بیماران

( و همچنین برای افراد سالمی که تمایل ندارند به سرطان مبتلا شوند) بهبود رژیم

( بر اساس توصیه های انجمن سرطان آمریکا یا راهنمایی های تغذیه ای ) است . این توصیه ها، مصرف مقادیر کافی نان و غلات با دانه کامل، غذاهای حاوی کلسیم ، میوهها و سبزی ها، دریافت کافی ریز مغذی ها و مقادیر معقول اسیدهای چرب امگا-۳ همراه با ورزش کافی را مورد تشویق قرار می دهند. آن ها که از سرطان جان سالم به در برده اند نیز باید تشویق شوند که از همین راهنماهای تغذیه و ورزش پیروی کنند

## REFERENCE

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.cancer.gov/](http://www.cancer.gov/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

فصل چهارم رژیم غذایی در بیماریهای عفونی

## Diet Infectious Diseases

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## Diet IN Pneumonia

ذات الریه یا سینه پهلو که به پنومونی

نیز معروف است، یک بیماری عفونی التهابی ریه است. شروع بیماری به صورت حاد و ضعف عمومی بدن می شوند است و معمولاً بیماران دچار تب بالا

علاوه بر رژیم دارویی خاص بیماری، رعایت رژیم غذایی مناسب باعث کاهش شدت بیماری و تقویت بدن برای مقابله با بیماری می شود

نکته ی مهم این است که رژیم غذایی بیماران باید به گونه ای باشد که هنگام بلع موجب نشود. همچنین باید از حجم کمتری برخوردار باشد تا با افزایش حجم معده تحریک سرفه موجب تشدید تنگی نفس نشود

در این بیماران در صورت وجود حالت تهوع باید به سرعت آن را درمان کرد تا منجر به بروز استفراغ نشود

و سفیده ی تخم مرغ در دوره ی حاد بیماری مصرف شیر، عصاره ی گوشت، سوپ توصیه می شود و در نقطه ی مقابل، غذاهای نشاسته ای و شیرین باید برای مدتی کنار گذاشته شوند

نباید فراموش شود و حتی مصرف مایعات خنک هم برای این بیماران مصرف مایعات بلامانع هستند. مصرف مایعات باعث می شود تا کلیه ها آسان تر بتوانند مواد زائد را از خون خارج کنند

برای کاهش غلظت خلط مفید هستند و تا حدی که موجب اتساع شدید معده مایعات گازدار نشوند، می توان از آن ها استفاده کرد

ذات الریه می تواند خیلی شدید و تهدید کننده ی حیات باشد، بنابراین بهتر

است اقدامات پیشگیرانه را رعایت کنید تا دچار این بیماری نشوید

بهتر است تا دو سه روز پس از پایین آمدن تب از غذاهای سبک استفاده کنید، پس از آن می توانید کم کم غذاهای جامد مانند گوشت، تخم مرغ و... را شروع کنید

غذاها باید به گونه ای باشند که به راحتی توسط دستگاه گوارش بیمار قابل هضم باشند

نیز می توانید استفاده کنید، بهتر است از میوه هایی که برای جایگزینی مایعات از آمیوه استفاده کنید. میوه و و سیب بیشتری هستند مانند آناناس، پرتقال C حاوی ویتامین

سبزیجات تازه حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که به زدودن سموم بدن کمک زیادی می کنند

در ضمن مصرف نوشیدنی های محرک مانند قهوه، نسکافه و چای پررنگ را تا پایان بیماری متوقف کنید

## REFERENCE

[www.naturalhomecures.com](http://www.naturalhomecures.com)

[www.simple-remedies.com](http://www.simple-remedies.com)

## Diet in Tuberculosis

سل بیماری است که ارتباط مستقیمی با سوءتغذیه، نقص سیستم ایمنی و وضعیت معیشتی نامناسب دارد.

از این رو رژیم غذایی در مرحله حاد بیماری (وقتی تب بالاست) باید حاوی مقادیر زیادی مایعات و به طور متناوب طی ۲-۳ روز ابتدایی تب باشد. حجم مایعات باید به اندازه‌ای باشد که مقدار آب از دست رفته را جبران کند. مصرف شیر، آمیوه، انواع سوپ و آب برای این منظور مناسب است.

دریافت پروتئین هم علاوه بر نیازهای روزانه باید تا ۵۰ درصد افزایش یابد. کربوهیدرات کافی به صورت گلوکز، ساکاروز و نشاسته باید در غذاهای روزانه گنجانده شود. فرنی و پودینگ‌های مختلف مناسب است.

به محض کاهش تب باید غذای نرم به بیماری داده شود که با توجه به نیاز و تحمل بیمار، غذا می‌تواند بافتی نرم یا طبیعی داشته باشد. کلسیم هم برای بهبود زخم موثر است. چغندر، شلغم و بروکلی، حاوی کلسیم می‌باشند.

در ابتدای بیماری و عده‌های غذایی باید هر دو ساعت باشد و در دوران تب، مصرف کره، روغن نباتی و غذاهای سرخ شده را محدود کرد. در مرحله تب مزمن و به عبارتی پیشرفت بیماری، بیمار با کاهش اشتها، خستگی، عرق شبانه و سرفه روبه‌رو می‌شود. لذا رژیم غذایی باید سرشار از انرژی و ویتامین باشد

سل موجب از دست رفتن اسیداسکوربیک که برای بهبود بیماری لازم است، می‌شود به ضروری است. C همین دلیل مصرف میوه‌هایی چون پرتقال، لیموترش یا مکمل ویتامین سویا هم منبع غذایی مناسبی است که باعث افزایش قدرت ایمنی بدن می‌شود.

توجه داشته باشید هیچگاه بیمار را به غذا خوردن مجبور نکنید. مطالعات جدید نیز نشان داده است که بادام‌زمینی به دلیل ماده شیمیایی اکسیدنیتریک در درمان بیماری سل موثر است. همچنین استفاده از بسیاری از مغزها (خشکبار) حاوی مقادیر زیادی آرگنین است، توصیه می‌شوند

## REFERENCE

[www.diethealthclub.com](http://www.diethealthclub.com)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)



## فصل پنجم رژیم غذایی در سرطانها

### Diet in cancer

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## رژیم غذایی در سرطان مثانه

### Diet on bladder cancer

در مطالعه جالبی را بر روی يك هزار نفر به عمل آورده اند که نشانگر نقش ویتامین ای پیشگیری از سرطان مثانه است.

به همراه رژیم غذایی در به عبارت دیگر افرادی که به اندازه لازم و کافی ویتامین ای دریافت میکردند ۵۰ درصد کمتر از دیگران در معرض بروز سرطان مثانه قرار داشتند که رقمی است چشمگیر و قابل توجه.

در پیشگیری از سرطانهای پروستات و مثانه در یکی دو در عین حال نقش ویتامین ای پیشنهاد گردیده و کم و بیش ثابت شده ولی برای جمع گیری نتایج هنوز به مطالعات دقیق تر نیاز است

ویتامین ای یک آنتی اکسیدان است و با این عمل خود نمیکارد رادیکال های آزاد موجود در بدن که از سوخت و ساز مواد غذایی و یا حضور سموم در بدن به وجود می آیند بر بافتهای بدن اثر نامطلوب بگذارند

در مواد خوراکی مانند

اسفناج،

روغن های گیاهی،

زیتون،

اکثر سبزیجات سبز تیره دانه های روغنی مانند پسته و فندق و گردو و بادام ویتامین ای وجود دارد

ویتامین ای محلول در چربی است و خوردن ویتامین ای مصنوعی آن هم خودسرانه و بدون مشورت پزشک و یا متخصص تغذیه کاریست خطرناک زیرا زیاده روی مصرف آن موجب بسیاری از ناهنجاریها میگردد

بهترین نسخه غذایی برای تامین ویتامین ای و سلنیوم بدن و در نتیجه پیشگیری سرطان و بیماری قند و بیماریهای قلب مصرف سالاد و سبزی به همراه مقداری مغز گردو یا بادام و پسته و همچنین روغن زیتون و سرکه است که سالمترین و باارزش ترین غذا میباشد

## REFERENCE

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

## Diet on pancreatic cancer

### مواد قندی و افزایش خطر سرطان پانکراس

مصرف زیاد مواد قندی خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش می دهد و مصرف کنندگان نوشیدنی های کربنه بیش از همه در معرض خطر قرار دارند

نوشیدن نوشابه های قندی حداقل دو بار در روز احتمال این سرطان را دو برابر می کند

ریختن شکر در قهوه پنج بار در روز این خطر را تا ۷۰ درصد افزایش می دهد

محققان دریافته اند که مصرف قند باعث می شود پانکراس مقادیر بیشتری انسولین تولید کند

متاسفانه مصرف نوشابه های غیر الکلی قندی در سراسر جهان بالا است و ایالات متحده از این نظر در راس کشورهای جهان قرار دارد. میزان ابتلا به سرطان پانکراس در این کشور سالانه بیش از ۳۲۰۰۰ مورد گزارش شده است

سرطان پانکراس با مصرف میوه و سبزی کاهش می یابد

تحقیقات جدید از کانادا پیشنهاد می کنند رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی می تواند به کاهش سرطان پانکراس کمک کند

در میان سرطان ها، تومورهای پانکراتیک یکی از تاسف انگیزترین مقادیر ادامه حیات را دارا است به طوری که کمتر از ۵ درصد بیماران تا ۵ سال پس از تشخیص زنده می مانند

پیش بینی ضعیف این بیماری تا حد زیادی مربوط به این است که به ندرت در مراحل اولیه تشخیص داده می شود لذا شناخت فاکتورهای احتمالی این بیماری حیاتی است

مصرف بیشتر میوه و سبزیجاتی مانند بروکلی و گل کلم با کاهش احتمال سرطان پانکراس ارتباط دارد

آنتی اکسیدان ها با پاکسازی رادیکال های آزاد اکسیژن که می توانند منجر به صدمه ناشی از بیماری به سلول ها شوند، به دفع سرطان کمک کنند

به دلایل نامعلوم این ارتباط محدود به مردان بود و در کسانی که بالاترین مصرف میوه و سبزی را داشتند احتمال ابتلاء به سرطان پانکراس یک دوم احتمال آن در افرادی با پایین ترین حد مصرف بود

چنین ارتباطی مشخصا در میان زنان مشاهده نشد. همچنین در بخش دیگری از این مطالعه مشخص شد آنتی اکسیدان لیکوپین به ویژه بر علیه سرطان پانکراس و البته تنها در مردان اثر حفاظت بخش دارد

لیکوپین که در گوجه فرنگی و محصولات آن به میزان زیادی وجود دارد جزو خانواده ی ترکیبات گیاهی به نام کاروتنوئیدها است که برخی از آن ها در بدن به آنتی اکسیدان تبدیل می شوند

به گفته ی محققان، پرتقال، سیب، طالبی و نیز سبزیجاتی مانند بروکلی و گل کلم منابع اصلی کاروتنوئیدها و ویتامین سی هستند

#### ویتامین سی

نیز آنتی اکسیدان دیگری است که با کاهش احتمال سرطان پانکراس ارتباط دارد

مهم ترین علل بروز سرطان پانکراس شامل استعمال دخانیات، دیابت،

افزایش سن، مصرف زیاد پروتئین های حیوانی و چرب و مواد قندی و

سابقه ی ابتلا به عفونت مزمن پانکراس است

به نظر می‌رسد آنتی‌اکسیدان‌ها با پاکسازی رادیکال‌های آزاد اکسیژن که می‌توانند منجر به صدمه ناشی از بیماری به سلول‌ها شوند، به دفع سرطان کمک کنند

به هر حال محققان بر این باور هستند که در حال حاضر تنها راه اجتناب از سرطان پانکراس پیشگیری است و ترک سیگار و مصرف میوه و سبزی تازه دو عامل موثر در این امر هستند

سرطان پانکراس

خطر ابتلا به سرطان پانکراس با مصرف زیاد چربی

پژوهشگران در یک تحقیق جدید هشدار دادند، چربی زیاد موجود در رژیم غذایی، خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش می‌دهد

مقدار زیاد چربی که از طریق مصرف بالای گوشت قرمز و فرآورده‌های لبنی وارد بدن می‌شود خطر ابتلا به این سرطان را تشدید می‌کند

نتایج بررسی‌های این پژوهشگران نشان داد: مردان و زنانی که به طور کلی مقدار زیادی چربی در رژیم غذایی خود مصرف می‌کردند به ترتیب ۵۳ و ۲۳ درصد بیشتر به سرطان پانکراس مبتلا شدند

همچنین شرکت کنندگان در این تحقیق که به میزان بالایی از چربی های اشباع شده مصرف می کردند در مقایسه با کسانی که کمتر از این مواد استفاده کرده بودند، ۳۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان بوده اند

حبوبات ریسک سرطان پانکراس را کاهش می دهد

مصرف بیش از دو وعده نان شیرینی در هفته خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش می دهد که با شورپای جو جایگزین می شود

محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافته اند مصرف روزانه دو وعده حبوبات خطر ابتلا به سرطان پانکراس را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد

بر اساس این گزارش، مصرف انواع حبوبات و غلات نه تنها از دیابت و بیماری های قلبی جلوگیری می کند بلکه مانع از ابتلا به انواع سرطان به خصوص سرطان پانکراس می شود

محققان با بررسی ۵۳۲ نفر مبتلا به سرطان پانکراس و ۱۷۰۱ نفر سالم با شرایط سنی، وزنی، جنسی و سابقه دیابت یک سال دریافتند که حبوبات مانع از ابتلا به سرطان پانکراس می شود



مصرف هفتگی بیش از دو وعده نان شیرینی خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش می دهد

در نهایت این که مهم ترین علل بروز سرطان پانکراس شامل استعمال دخانیات، دیابت، افزایش سن، مصرف زیاد پروتئین های حیوانی و چرب و مواد قندی و سابقه ی ابتلا به عفونت مزمن پانکراس است

## REFERENCE

[www.pancreaticcancer.org](http://www.pancreaticcancer.org)

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.reuters.com](http://www.reuters.com)

## رژیم غذایی در سرطان ریه

### Diet on lung cancer

اگر می‌خواهید سرطان ریه نگیرید سیگار نکشید

و یا اگر سیگاری هستید همتی بکنید و

همین حالا پاکت سیگارتان را برای همیشه راهی سطل زباله کنید

سیگار و به طور کلی توتون علت اصلی ۸۷ درصد از مرگ و میر ناشی از سرطان ریه  
البته غیرسیگاری‌ها هم به این بیماری مبتلا می‌شوند. است

بهتر است بدانید قرار گرفتن در معرض دود سیگار احتمال ابتلای افراد غیر سیگاری به  
این سرطان را ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.

در واقع افراد سیگاری نه تنها خودشان بلای جان خودشان می‌شوند بلکه به افراد سالم  
نیز آسیب می‌زنند

زمانی که سلول‌های سرطان‌زا با بی‌رحمی شروع به نابود کردن سلول‌های بدن می‌کنند، گیاهان چلیپایی تمام قد در برابر آن‌ها ایستادگی کرده و اجازه‌ی ویرانگری به آن‌ها نمی‌دهند.

از انواع گیاهان چلیپایی محسوب می‌شوند که با سلول‌های گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی سرطان‌زا مقابله می‌کنند

اگر دنبال دلیل آن می‌گردید باید بگوییم که این گیاهان حاوی ماده‌ای به نام سولفورفان هستند که با سرطان مبارزه می‌کند

همچنین این گیاهان حاوی ماده‌ی دیگری به نام ایندول -۳- متانول نیز هستند؛ این ماده همانند یک گروه تمیز کننده عمل می‌کند و قبل از این که سلول‌ها به واسطه‌ی آسیب‌های وارده سرطانی شوند شروع به رفع و ترمیم آن‌ها می‌کند

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف کلم بروکسل و بروکلی می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا ۴۰ درصد کاهش دهد

سیگاری‌ها بیشتر بخورند: پرتقال، پاپایا، هلو، فلفل دلمه‌ای قرمز و هویج

نقطه‌ی مشترک همه‌ی این گیاهان، رنگ قرمز یا نارنجی آن‌ها است. این رنگ از نوعی کاروتنوئید تولید می‌شود.

این رنگدانه‌ی آنتی‌اکسیدانی نارنجی رنگ که بتاکریپتوگزانتین نامیده می‌شود، به نظر می‌رسد که از ریه‌ی سیگاری‌ها محافظت می‌کند

مصرف مواد غذایی سرشار از اسیدفولیک در افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند، احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد

مطالعات نشان می‌دهند داشتن رژیم غذایی سرشار از بتاکریپتوگزانترین در افراد سیگاری احتمال ابتلا به سرطان ریه را ۲۵ تا ۳۷ درصد کاهش می‌دهد.

### مواد غذایی بر پایه سویا

مطالعات قدیمی نشان داده‌اند که هورمون استروژن می‌تواند به افزایش تومورهای ریه و همین‌طور تومورهای پستان منجر می‌شود

می‌تواند سرعت رشد تومورهای سرطانی را محققان معتقدند که کاهش تأثیر استروژن کاهش دهد و حتی پیشرفت سرطان ریه را متوقف می‌کند

اخیراً مطالعات جدید نشان داده‌اند ماده‌ای در سویا وجود دارد که می‌تواند توانایی پرتودرمانی را در نابودسازی سلول‌های سرطانی ریه افزایش دهد

این ماده‌ی طبیعی ایزوفلاون نام دارد و می‌تواند تأثیر پرتودرمانی را در نابودی تومورهای ریه افزایش دهد

از ریه‌ی شما محافظت می‌کند بنابراین سویا و مشتقاتش

ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ را دریابید

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف سیگار و چربی حیوانی می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان ریه شود. متخصصان توصیه می‌کنند که مصرف ماهی

را جایگزین گوشت قرمز کنید

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف کلم بروکسل و بروکلی می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا ۴۰ درصد کاهش دهد

به خاطر این که ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به نظر می‌رسد اثرات منفی سیگار و چربی‌های حیوانی را کاهش می‌دهند. ماهی‌هایی از قبیل ماهی آزاد، ساردین، ماهی ماکرو و ... سرشار از این اسیدهای چرب مفید می‌باشند

از مواد غذایی سرشار از اسید فولیک غافل نشوید

اسفناج، لوبیا و ... سرشار از اسید فولیک هستند.

اگر سیگاری هستید و یا به تازگی ترک کرده‌اید، اسید فولیک و ویتامین ب

زیادی مصرف کنید. اثرات سرطان‌زایی توتون جدی است اما این دو ماده، سلول‌ها را از آسیب‌های منفی توتون محافظت می‌کنند

نتایج مطالعات مرکز پژوهش سرطان آندرسون نشان داده‌اند مصرف مواد غذایی سرشار از اسید فولیک در افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند، احتمال ابتلا به سرطان ریه را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد

## REFERENCE

[www.cancerouncil.com](http://www.cancerouncil.com)

[www.readersdigest.ca](http://www.readersdigest.ca)

## رژیم غذایی در سرطان کبد

### Diet in liver cancer

مصرف بعضی از مواد غذایی طبیعی، فعالیت **کبد** را در حد مطلوب حفظ می کند. داشتن یک **کبد** سالم باعث می شود انرژی بیشتر و حال بهتری داشته باشیم. ولی **کبد**ی که بیمار است و به درستی کار نمی کند، باعث احساس خستگی، سردرد، اشکال در تنفس، حساسیت و عدم تحمل بعضی مواد غذایی، مشکلات پوستی و افزایش وزن می شود

غذاهای مفید برای **کبد** به دو گروه عمده تقسیم می شوند  
مواد غذایی که فرآیند سم زدایی و تصفیه **کبد** را افزایش می دهند  
مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان که در طی فرآیند سم زدایی از **کبد** محافظت می کنند  
در قسمت زیر به ۸ ماده غذایی مهم که برای **کبد** مفید هستند، اشاره می شود

سیر و پیاز  
سیر حاوی آلیسین (یک نوع آنتی اکسیدان) است که یک ترکیب سولفوردار است و برای سم زدایی بهتر و موثرتر **کبد** لازم است.

سیر به **کبد** کمک می کند تا بدن را از آلودگی جیوه، بعضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند

انواع کلم مثل بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و کلم بروکسل

کلم ها دارای خاصیت سم زدایی قوی برای **کبد** هستند. این سبزیجات دارای موادی هستند که بعضی سموم را در بدن خنثی می کنند؛ مثل نیتروزامین های موجود در دود سیگار، و افلاتوکسین موجود در بادام زمینی

همچنین انواع کلم دارای موادی بنام «گلوکوزینولات» هستند که باعث می شوند **کبد** آنزیم هایی را تولید کند که برای انجام فرآیند سم زدایی لازم هستند

آب لیمو ترش تازه در آب داغ-3

آب لیمو ترش تازه را در یک لیوان آب داغ بریزید و اول صبح بطور ناشتا بنوشید(البته اگر ناراحتی معده ندارید). این کار باعث می شود **کبد** پاک شود و عمل سم زدایی و تصفیه آن افزایش یابد

همچنین تولید صفرا را تحریک می کند، معده و روده را پاک می کند و حرکات روده ای را افزایش می دهد

چغندر

چغندر، تصفیه ی خون را تقویت می کند و فلزات سنگین را در بدن جذب می کند

میوه های غنی از آنتی اکسیدان

بر اساس مطالعاتی مشخص شده که میوه های زیر بیشترین مقدار آنتی اکسیدان ها را دارند که به ترتیب غنای آنتی اکسیدانی عبارتند از: آلو- کشمش- زغال اخته- شاتوت- توت پرتقال- گریپ فورت سرخ- طالبی- سیب و گلابی. در طی فرآیند سم زدایی -فرنگی- تمشک یا تصفیه **کبد**، تعداد زیادی رادیکال آزاد تولید می شود که برای سلامت **کبد** مضر هستند. آنتی اکسیدان ها از **کبد** در برابر آسیب رادیکال های آزاد، محافظت می کنند

سیب

سیب دارای پکتین است که می تواند به فلزات سنگین موجود در بدن متصل شود جزوه رژیم غذایی در بیماریها تنظیم کننده رضا پوردستگردان استادیار

(به خصوص در روده بزرگ) و باعث دفع آنها از بدن شود. این کار بار **کبد** ی را کاهش می دهد و ظرفیت سم زدایی آن

آرتیشو (کنگر فرنگی)

آرتیشو تولید صفرا را افزایش می دهد. یکی از کارهای صفرا این است که سموم بدن را از طریق روده پاک می کند

دقیقه بعد از خوردن یک گلوله آرتیشو (تصویر بالا)، ترشح صفرا تا صد درصد افزایش 30 می یابد

سالاد سبزیجات برگی شکل تند

این سالاد ترشح و جریان صفرا را در داخل **کبد** افزایش می دهد و تحریک می کند؛ مثل اندیو (شکل بالا) و کاسنی تلخ

نکته قابل توجه \*

خوردن مواد غذایی که در بالا ذکر شده است، نمی تواند جایگزین داروی تجویز شده توسط پزشک شود و باید همراه با مصرف این مواد غذایی، به توصیه ی پزشک خود در این زمینه نیز عمل کنید

## REFERENCE

[www.cancercouncil.com](http://www.cancercouncil.com)



## Diet in Leukemia

لوسمی همان سرطان خون است که به چهار نوع مختلف دیده می شود. این سرطان از سلول های مغز استخوان شروع می شود و تکثیر می یابد. این تکثیر سلولی نهایتاً تمام سلول های خارج از محدوده خود و سلول های طبیعی مغز استخوان را نیز درگیر می نماید لوسمی در همه گروه های سنی اتفاق می افتد، اما بیشتر در افراد بالای ۶۰ سال دیده می شود

عوارض جانبی این بیماری متفاوت است و می تواند بسیار شدید باشد

به علت اثرات مخربی که این بیماری بر روی بدن دارد و همه بدن را تحت الشعاع خود و اجرای یک برنامه غذایی سالم بسیار حائز اهمیت قرار می دهد، داشتن یک تغذیه صحیح است

به علت روش های درمانی گوناگونی که بیماران سرطانی مجبور به تحمل آن ها هستند، کاهش وزن به طور حتم اتفاق می افتد

در این بیماران به سرعت کاهش می یابد اشتها

یک بیمار سرطانی باید از رژیمی پیروی کند که در آن تمام گروه های غذایی وجود دارند

این بیماران باید از وعده های غذایی کم حجم استفاده نمایند، ولی تعداد وعده های غذایی آن ها باید به بیشتر از ۶ وعده در روز برسد

به علت اثرات مخربی که بیماری لوسمی بر روی بدن دارد و همه بدن را تحت الشعاع خود قرار می دهد، داشتن یک تغذیه صحیح و اجرای یک برنامه غذایی سالم بسیار حائز اهمیت است

#### کالری

برای دریافت کالری اضافه، می توان از غذاهای پرکالری مانند مثل معجون های مختلف، استفاده نمود

#### پروتئین

پروتئین نیز برای تقویت این بیماران حائز اهمیت است. پروتئین را می توان از غذاهایی تخم، مرغ و ماهی گوشت قرمز

به دست آورد

#### آب

بدن مهم است، زیرا در نتیجه برای این بیماران، به منظور مقابله با کم آبی دریافت آب درمان هایی چون شیمی درمانی و رادیوتراپی، بدن این بیماران آب از دست می دهد

مصرف مقدار کافی آب و مایعات برای مقابله با یبوست، بی حالی و رخوت که در این بیماران شایع است، کمک کننده می باشد

## چند توصیه مفید

برای افراد مبتلا به لوسمی، غذا خوردن در بین افراد خانواده و جمع فامیل بسیار کمک کننده است. این کار باعث می شود که حواس این افراد پرت شود و بهتر غذا بخورند

برای این افراد غذاهای خوشمزه و لذیذ تهیه نمایید و بیشتر از غذاهایی که در مقادیر کم این کار به آن ها کمک زیادی می نماید و از خسته شدن آن .تهیه می شوند، استفاده نمایید

ها در هنگام خوردن می کاهد

انجام برخی ورزش ها و فعالیت های بدنی، به منظور افزایش اشتها و تمایل این افراد به خوردن، مفید خواهد بود

در بعضی از بیماران مبتلا به لوسمی افزایش وزن و چاقی، اتفاقی معمول و شایع است که این امر به دلیل احتباس آب ، در بدن این افراد است

اجرای رژیم های کاهش وزن برای این بیماران اصلا کار صحیحی نیست، بلکه یک رژیم کم چرب و کم نمک برای این بیماران مفید خواهد بود

را تجربه می کنند و مبتلایان به لوسمی علائمی چون حالت تهوع، دل آشوبه و استفراغ ممکن است غذا برای آنها جذاب و خوشایند نباشد، مخصوصا اگر تحت درمان های مختلف قرار گیرند.

عمده ترین اثر جانبی این درمان ها کاهش توانایی جذب مواد مغذی از غذاهاست

مشورت با یک رژیم شناس یا کارشناس تغذیه می تواند به شما کمک کند تا یک برنامه غذایی مفید برای این بیماران تنظیم و تهیه نمایید

## REFERENCE

[www.livestrong.com](http://www.livestrong.com)

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

## Diet on breast cancer

متأسفانه همه ما می دانیم که سرطان جزء بیماری هایی است که درمان آن در برخی موارد بسیار سخت و حتی ناممکن است

اغلب اوقات تاکید محققان و پزشکان بر پیشگیری از این بیماری است، اما همیشه زنانی که با سرطان سینه زندگی می کنند، می خواهند بدانند که چگونه می توانند شانس خود را برای زنده ماندن افزایش دهند

در این مطلب درباره ی رژیم غذایی موثر در زنده ماندن طولانی تر بیماران مبتلا به سرطان سینه، صحبت می شود

زنانی: در یکی از تحقیقاتی که اخیراً در مجله انکولوژی به چاپ رسیده است، مطرح شد که در مراحل ابتدایی سرطان سینه به سر می برند، اگر یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، را مصرف نمایند، می توانند و لبنیات کم چرب سبزیجات، دانه‌های کامل غلات سبوس دار عمر طولانی تری داشته باشند

افراد مبتلا به سایر انواع سرطان و بیماری مزمن دیگر که به این روش غذا می خورند نیز کمتر در معرض خطر مرگ قرار می گیرند

این تحقیقات در یک دوره زمانی ۸ ساله انجام شد

ماریلین ال وان" یک محقق کالیفرنایی می گوید: مصرف یک برنامه غذایی غنی از "دکتر میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس دار و ماکیان، و مصرف کمتر گوشت قرمز و غذاهای فرآورده شده

می تواند تاثیر مثبتی روی سلامتی زنان داشته باشد، به طوری که از دیگر سرطان ها بیماری های مزمن نیز جلوگیری نماید

نتایج این تحقیقات، نتایج مطالعات قبلی را نیز که بیان می داشتند "این رژیم غذایی می تواند عامل مهمی در حفظ سلامت عمومی بدن و بهبود دیگر بیماری ها باشد"، تقویت کرد

یافته هایی که در مجله آنکولوژی به چاپ رسید، بر اساس بررسی ۱۹۰۱ زن که در مراحل ابتدایی سرطان سینه قرار داشتند، می باشد

بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲، این زنان پرسشنامه هایی را در رابطه با رژیم غذایی، فعالیت بدنی، وزن و دیگر عوامل موثر بر سلامتی کامل کردند. از آن به بعد، آن ها مدت زن فوت کردند که ۸۲۲۶ سال تحت بررسی و پی گیری قرار گرفتند. در آن دوره زمانی ۱۲۸ مورد از مرگ و میرها در ارتباط با سرطان سینه بود

پیروی "Prudent" تیم "وان" متوجه شدند زنانی که از همان ابتدای کار از برنامه غذایی می کردند، مرگ و میرشان کمتر از کسانی بود که از رژیم غذایی "غربی" پیروی می کردند.

رژیم غذایی "غربی" حاوی مقدار زیادی گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده همبرگر، سوسیس و کالباس، غذاهای آماده، لبنیات پرچرب و غلات تصفیه شده مثل نان و آرد سفید است

زنانی که بیشتر عادات غربی را در غذا خوردن شان پیش می گرفتند، احتمال مرگ و میرشان ۵۳ درصد بیشتر از زنانی بود که خیلی کم از این گونه غذاها استفاده می کردند

با این که در این تحقیق، هیچ یک از این دو برنامه غذایی "

( "محافظت کننده" و "غربی" ) ارتباطی با احتمال عود مجدد سرطان سینه و خطر مرگ ناشی از این بیماری نداشتند، اما ارتباط بین رژیم غذایی و تعداد بیماران با عمر طولانی تر نشان می دهد که سالم غذا خوردن یک عامل خیلی مهم برای این افراد می باشد

به این ترتیب مطالعه ی فوق نشان داد که خوردن غذاهای سالم تر برای داشتن عمر طولانی تر در همه افراد و حتی مبتلایان به سرطان سینه بسیار مفید است

## REFERENCE

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.livescience.com](http://www.livescience.com)

## Chemotherapy Diet

برای بیماران سرطانی نحوه تغذیه در طول شیمی درمانی بسیار مهم است. هدف اصلی در قبل، بعد و در طول درمان، حفظ کالری کافی برای حفظ وزن بیمار، پروتئین کافی برای قدرتمند ساختن سیستم ایمنی، بالابردن توانایی بدن، افزایش تحمل بدن در برابر درمان است.

در حالی که سعی میکنید کالری و پروتئین بدن خود را تامین کنید، در نظر داشته باشید که گنجاندن کمبودهای تغذیه ای در برنامه غذایی خود بسیار مهم است.

از پزشک و یا متخصص تغذیه خود بپرسید که آیامی توانید مولتی ویتامین استفاده کنید. عوارض جانبی درمان ممکن است غذا خوردن را کمی مشکل کند. راهنمایی های زیر مواد تغذیه ای مورد نیاز شما را، به شما معرفی کند

پذیرای غذاهای جدید باشید

در وعده های غذایی خود کم و آرام بخورید

اگر احساس گرسنگی نمی کنید یک غذای سبک و سالم بخورید

سعی کنید در محیط های تازه غذا بخورید

قبل از غذا خوردن کمی قدم بزنید

در رژیم غذایی خود ویتامین هایی از قبیل میوه، سبزیجات و غلات بگنجانید

مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید

مایعات به بدن کمک می کند تا با افزایش حجم ادرار از یبوست جلوگیری شود. ادرار مکرر همچنین از مشکلات کلیه و مثانه جلوگیری میکند

نوشیدن مایعات زیاد باعث جایگزین شدن آب از دست رفته از طریق استفراغ و یا اسهال می شود

نوشیدن آب، نوشیدنی های غیر شیرین با طعم های مختلف و بدون کافئین بسیار مفید است. این مایعات سموم را از بدن دفع می کنند

به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید



پروتئین در ساختار ماهیچه ها، استخوان، پوست و خون دخالت دارد

پروتئین زخم ها را التیام داده و به سیستم ایمنی بدن کمک میکند

بهترین منابع پروتئین ماست، تخم مرغ، مرغ، گوشت های بدون چربی و کره بادام زمینی است

در صورت تمایل از استفاده پودرهای پروتئین و دیگر مکمل های غذایی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید

به اندازه کافی کالری مصرف کنید

کالری به عنوان سوخت بدن مصرف میشود. بدن این سوخت را برای انجام تمام عملیات های خود شامل التیام دادن استفاده میکند

بهترین منابع کالری بستنی، آووکادو و تخم مرغ است

همچنین کره، آب گوشت و سس های مختلف میتوانند از غذاهای پر کالری باشند

## REFERENCE

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)

[www.cancerinformation.com](http://www.cancerinformation.com)

## رژیم غذایی در سرطان معده

### Diet for gastric cancer

باید توجه داشت وجود عوامل خطر همواره به معنی ابتلا به بیماری نیست و تنها شرایط را برای ابتلا به بیماری بیشتر می کند

تحقیقات پزشکان یک مرکز سرطان شناسی در ژاپن حاکی از آن است که مصرف بیش از حد نمک با سرطان معده ارتباط دارد

چنان که مصرف ۴-۶ گرم نمک در غذای روزانه، خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد و کسانی که روزانه ۱۵-۱۲ گرم نمک مصرف می کنند، خطر ابتلای آنها به سرطان چندین برابر می شود

محققان این نتایج را با بررسی عادات غذایی ۴۰ هزار داوطلب و با در نظر گرفتن عادات دیگر آنها مانند سیگار کشیدن و مصرف مشروبات الکلی در مدت ۱۱ سال به دست آوردند

همچنین به گزارش نشریه ی بین‌المللی سرطان، افرادی که در دوران نوجوانی و کودکی خود به طور معمول هر روز چیپس مصرف می‌کنند،

(به دلیل وجود مقادیر زیادی نمک و روغن‌های اشباع در این مواد غذایی) نسبت به دیگران ۲۷ درصد بیشتر به سرطان معده مبتلا می‌شوند

همچنین، مسئولان وزارت بهداشت چین و سازمان جهانی بهداشت، علاقه ی وافر چینی‌ها به انواع ترشی جات، شورها، غذاهای دودی مثل ماهی دودی و سیگار را علت شیوع بیش از حد سرطان معده در این کشور می‌دانند

بنابراین غذاهای دود زده و نمک سود شده، گوشت و ماهی دودی و خشک شده و روغن‌های سرخ شده همگی احتمال ایجاد سرطان معده را افزایش می‌دهند

برعکس مصرف میوه و سبزیجات تازه فرد را در مقابل ابتلا به سرطان محافظت می‌کند. همچنین مصرف فیبرهای غلات به میزان زیادی (تا ۷۰ درصد) خطر ایجاد سرطان معده را کاهش می‌دهد

بر طبق آمار ارائه شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، درکشورهایی که از گوشت قرمز زیاد استفاده می‌کنند، ابتلا به سرطان معده نیز شیوع بیشتری دارد.

بنابراین باید توجه داشته باشید که استفاده از گوشت قرمز بیش از ۱۳ بار در هفته احتمال سرطان معده را دو برابر می‌کند به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی، پخته شود

مصرف مقادیر زیاد آهن غذایی با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده و حلق مرتبط شناخته شده است، اما جالب این است که محققان معتقدند این خطر با افزایش مصرف روی کاهش می یابد

به گزارش خبرگزاری رویترز هلت از نیویورک، دکتر دیوید یاکوبس از دانشگاه مینه سوتا در مینیاپولیس و همکارانش نتایج تحقیق روی ۳۴ هزار زن یائسه ۵۵ تا ۶۹ ساله را بررسی کردند و این زنان به مدت ۱۶ سال پیگیری شدند

در این مدت ۷۵ مورد سرطان دستگاه گوارش فوقانی (۵۲ مورد سرطان معده و ۲۳ مورد سرطان حلق) گزارش شد. این محققان بین مصرف آهن و خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش فوقانی ارتباطی را کشف کردند. اما بین مصرف روی و احتمال ابتلا به این نوع سرطان یک ارتباط معکوس مشاهده شد. این زنان بر اساس میزان مصرف آهن غذایی خود به دو گروه تقسیم شدند

خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش فوقانی در کسانی که کمترین مصرف آهن غذایی را داشتند صفر و در کسانی که بیشترین مصرف آهن غذایی را داشتند ۳ برابر افزایش نشان می داد. این ارتباط در مورد مصرف روی برعکس بود، یعنی بیشترین مصرف روی با ۱۳ درصد کاهش خطر ابتلا به این نوع سرطان مرتبط بود. این نتایج حتی با در نظر گرفتن دیگر عوامل خطر مانند شاخص توده ی بدنی، فعالیت بدنی، مصرف مولتی ویتامین و مصرف چربی اشباع شده،

تغییری نکرد

## پیشگیری، بهتر از درمان

شایان ذکر است میزان موفقیت در درمان بیماری چندان زیاد نیست، لذا پیشگیری می تواند نقش بسیار مهمی داشته باشد. بنابراین نکات زیر را در نظر داشته باشید

آزمایش‌های توصیه شده توسط پزشک را مرتب انجام دهید، چرا که معاینات منظم دستگاه گوارش در همه ی افراد، به ویژه افراد مسن، در تشخیص زودرس این سرطان مؤثر است

تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی مهم ترین عامل در ابتلا به سرطان معده هستند و بتاکاروتن به علت خاصیت آنتی و استفاده از غذاهای محتوی ویتامین آ سی ای کا اکسیدانی در جلوگیری از ابتلا به سرطان معده بسیار مؤثر هستند،

بنابراین مصرف بیش از ۵-۴ وعده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه را در برنامه ی غذایی خود داشته باشید. هویج، بروکلی، کاهوهای ایرانی، کدوی حلوائی و... نمونه‌هایی از آنها به شمار می آیند

مصرف نمک و غذاهای سرخ‌کرده را بسیار محدود کنید و برای پخت غذا، روش‌هایی نظیر بخارپز کردن و پخت در ماکروویو را برگزینید. خوردن مداوم غذاهای شور ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را دو برابر کند

سیگار نکشید و اگر سیگاری هستید مقدار آن را کاهش دهید و به سابقه ی خانوادگی این بیماری توجه کنید

## REFERENCE

[www.dana-farber.org](http://www.dana-farber.org)

[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## Diet in prostate cancer

غذاهای مؤثر در پیشگیری خطر سرطان پروستات

میوه جات و سبزیجات

گفته شد که مصرف ۵ بخش میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه خطر بیماری های قلبی عروقی و دیگر گرفتاری های مربوط به سرطان ها را کاهش می دهد. منظور از واحد، به طور تقریبی مقدار ۸۰ گرم از یک نوع از میوه یا سبزیجات است.

به طبع با توجه به اینکه دانشمندان شاید همگی مواد مغذی موجود در این ترکیبات و نقش محافظتی آنها را کشف نکرده اند به هر حال مصرف خود میوه و سبزیجات نسبت به مصرف مکمل های حاوی این ویتامین ها ارجحیت دارد

پیش گیری از سرطان پروستات

چندین بررسی نشان داد که خوردن برخی غذاهای خاص خطر توسعه این بیماری را کاسته از برگشت مجدد این بیماری در افرادی که تحت درمان قرار گرفته اند پیشگیری کرده و نیز سرعت پیشرفت این بیماری را کاهش می دهد



## نحوه ی تغییر در رژیم غذایی

سعی کنید بخشی از غذاهای غیر سالم را از رژیم غذایی خود حذف کنید. به طور تقریبی رعایت رژیم مطلوب جهت جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی می تواند برای پیش گیری از پروستات هم مناسب باشد

### رژیم غذایی سالم

مطالب موجود در این مقاله برای شما روشن خواهد کرد که تغییر در رژیم غذایی می تواند شما را از خطر سرطان پروستات دور کرده و روند رشد آن را نیز کند نماید به طور معمول طراحی این نوع رژیم مربوط به رعایت برخی دستورالعمل هاست بخش اعظم رژیم را کربوهیدرات های مشتمل بر سیب زمینی، برنج و نان تشکیل می دهد مصرف روزانه حداقل ۵ سروینگ میوه و سبزیجات مصرف پروتئین در حد نیاز از ماهی و مرغ (بدون پوست) و حبوبات خوراک غذاهای کم چرب قطع مصرف شکر و قند به شکل مستقیم یا مخفی شده در نوشابه ها و آب میوه های صنعتی قطع مصرف نمک یا محدودیت در حد (یک حبه قند) روزانه که همین طور شامل دوری از نمک مخفی در برخی غذاهای فرآوری شده است نوشیدن ۶-۸ لیوان آب هر روز و بدور از نوشابه های قندی و گازدار

چه غذاهایی خطر سرطان پروستات را کاهش می دهند؟

### میوه جات و سبزیجات

مصرف ۵ واحد میوه و سبزی روزانه کاهش دهنده ی اغلب خطرات سلامتی همچون بیماری های قلبی عروقی و دیابت است. البته دانشمندان هنوز همگی موادی را که نقش محافظتی بدن انسان را در مقابل بیماری ها بازگو می کنند شناسایی نکرده اند اما به هر حال بخش اعظم فواید این گونه مواد با چنین نقش مشاهده شده است

### رعد و برقی در رنگها

میوه جات و سبزیجات گوناگون حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مختلف نیز می باشند، مصرف دامنه ی وسیعی از میوه جات و سبزیجات رنگ دار راه خوبی در افزایش مصرف و ورود این گونه مواد به بدن انسان است

قرمز - زرشکی - نارنجی - زرد - سبز

گوجه فرنگی، تمشک، هندوانه، لوبیا قرمز، توت فرنگی، پیاز قرمز، فلفل قرمز، تربچه ها، انگورها، زغال اخته، آلو برقانی، کلم قرمز، هویج ها، پرتقال، مانگو، زردآلو، کدو تنبل، فلفل نارنجی

آناناس، ذرت شیرین، هلو، کاسنی، موز، فلفل زرد، اسفناج، کلم بروکلی، آوکادو، نخود سبز، گلابی، کیوی، کاهو، شاهی

## سبزیجات

این گونه سبزیجات به خانواده کلم ها اطلاق میشود. این خانواده حاوی یک عامل شیمیایی بوده که کمک به تعمیر بافتها و نابود کردن عوامل سرطان

زا در بدن می نمایند. مثالهایی از آنها را می توان در قالب کلم بروکلی، گل کلم، کلم و کلم پیچ اشاره نمود. مصرف حداقل ۵ مورد در هفته از این مواد (جدول فوق) در کاهش خطر سرطان پروستات مؤثر دانسته اند

اگر کسی مبتلا به سرطان پروستات باشد به طور قطع سبزیجات این خانواده خطر توسعه ی سرطان را کاهش نمی دهد اما به عنوان یک عامل پیش گیری کننده از نوع سرطان و بیماری های قلبی عروقی نقش دارند

## آنتی اکسیدانها

بدن را در مقابل مهاجمین خارجی مثل باکتری ها با کمک کاستن از مولکول هایی که رادیکال های آزاد نامیده می شوند محافظت می کند. اگر این رادیکال ها از کنترل خارج شوند سلول ها و بافت ها را آسیب رسانی می کنند

منابع آنتی اکسیدانی مؤثر در محافظت بدن در مقابل سرطان پروستات مثل سلنیوم، و ترکیباتی مثل لیکوپین (گوجه فرنگی) مواد غذایی از قبیل آب انار و چای سبز E ویتامین را می توان نام برد

## سئنیوم

این ماده در دانه ها، به ویژه دانه ی کدو تنبل، آفتابگردان و دانه های کنجد یافت می شود همچنین از دیگر منابع آن می توان به نان و غلات و مرغ و ماهی اشاره کرد. البته مقدار این ماده ی مصرفی به کیفیت خاک محصولات کشاورزی مربوطه نیز ارتباط دارد به طور مثال سطوح خیلی پایین آن در خاک زمین های کشاورزی در انگلیس مقدار اندک سئنیوم در محصولات غذایی رشد یافته را بدنبال داشت.

در یک بررسی نشان داده شده که مردانی که روزانه ۲۰۰ میکروگرم سئنیوم مصرف کرده بودند از نظر ابتلا به سرطان پروستات نسبت به آنهایی که مصرف نکرده بودند کمتر به طور آزمایشی این تحقیق روی ۳۲۰۰۰ مرد مبتلا شدند. همچنین در یک بررسی صورت گرفته که نتیجه آن به عنوان یک مطالعه طولانی مدت تا سال ۲۰۱۳ اعلام خواهد شد

## ویتامین ای

در ارتباط با نقش ویتامین ای

در پیش گیری از سرطان پروستات توافقی وجود ندارد

برخی تحقیقات این ارتباط را بین ویتامین ای

و سرطان پروستات نشان داده اند برخی دیگر این رابطه را رد کرده اند.

منابع خوب ویتامین ای

دانه های آفتاب گردان

فندق و بادام زمینی

سبزیجات سبز برگ

روغن های سبزیجات سویا ذرت

دریافت این ویتامین از طریق منابع طبیعی بهتر از دریافت آن از ناحیه مکمل ها  
(سافت ژل ها) است

به طور معمول مکمل ژل نرم این ویتامین به شکل ۴۰۰ واحدی

در داروخانه موجود است که اگر به طور روزانه مصرف شود به طور قطعی مشکلاتی  
برای سلامتی شما به وجود خواهد آورد

اگر دیابت یا بیماری قلبی - عروقی دارید بایستی از دریافت مکمل های ویتامین ای  
خودداری کنید. چرا که می تواند خطر نارسایی قلبی را افزایش دهد

### لیکوپن

بهترین منبع شناخته شده لیکوپن گوجه فرنگی است، اما می توان آن را در هندوانه و  
گریپ فروت صورتی رنگ و پاپایا نیز یافت.

البته در صورتی که فردی دسته ای از داروها موسوم به استاتین ها را که به طور معمول  
جهت پایین آوردن کلسترول خون مصرف می شوند، دریافت نماید ممکن است نیاز به  
اجتناب در مصرف گریپ فروت داشته باشد، بنابراین بایستی با پزشک مشورت کنید

درباره ی مصرف مکمل های دارویی لیکوپین بایستی گفت که متأسفانه این مکمل ها به تنهایی قادر به محافظت بدن در مقابل سرطان پروستات نیستند، بنابراین غذاهای غنی از لیکوپین به همراه مواد مغذی دیگر در بدن برای محافظت آن همکاری می کنند

گوجه فرنگی های پخته شده و فرآیند شده (در صنایع غذایی) حاوی منابع بهتری از لیکوپین نسبت به گوجه فرنگی های تازه محسوب می شوند. می توان گفت مردانی که هر هفته حداقل ۲ بار سس گوجه فرنگی در برنامه غذایی خود دارند خطر سرطان پروستات را تا یک سوم کاهش می دهند

البته هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا محصولات فرعی گوجه فرنگی مثل سس گوجه نسبت به خود گوجه فرنگی بهتر است اما این وضعیت ممکن است به خاطر فرآیند آزاد شدن لیکوپین و آسانی دسترسی آن برای بدن باشد

در این باره می توان اظهار نظر کرد که ممکن است لیکوپین حتی سرعت توسعه سرطان پروستات را در مردانی که در این باره پیش آگهی شده اند را با کشتن سلول های سرطانی کاهش دهد

#### آب انار

نوشیدن آب انار یک لیوان روزانه در مردانی که همچنین احتمال پیش آگهی آنها در سرطان پروستات زیاد است سودمند است یک بررسی نشان داد که نوشیدن آب انار، یا آنتی ژن خاص پروستات را در مردانی که پس از رادیوتراپی یا PSA سرعت رشد آنها بالا رفته است، کاهش می دهد PSA جراحی، سطح

## چای سبز

چای سبز شامل آنتی اکسیدان های قدرتمندی به نام پلی فنل ها است. بنابراین نوشیدن چای سبز ممکن است مردان را در مقابل سرطان پروستات محافظت کند. اما در هر حال برای اینکه اثرات عمده محافظت کننده را بتواند از خود نشان دهد شما نیازمند نوشیدن روزانه ۶ فنجان می باشید

## چربی

زمانی که شما در برنامه ی غذایی خود چربی مصرف می کنید بدن شما آن را به قطعات کوچک تر شکسته و آنچه مورد نیازش باشد استفاده کرده سپس مابقی را ذخیره می کند. البته ما نمی توانیم بگوییم حذف چربی از رژیم غذایی می تواند خطر سرطان پروستات را پایین آورد، اما به طور قطع نوع خاصی از چربی ها ارتباط مثبتی را با سرطان پروستات دارند

به طور مثال چربی های یافت شده در لبنیات و گوشت قرمز و محصولات آنها نیز افزایش دهنده خطر سرطان پروستات است

از طرف دیگر اسیدهای چرب موجود در چربی های روغن ماهی ممکن است شانس ابتلا را به سرطان کاهش دهد. البته مصرف مکمل های روغن ماهی به شکل قرص ژل نسبت به خوردن ماهی تازه یا حتی یخ زده به مقدار ۲ تا ۳ بار در هر هفته سودمندی کمتری را در این باره نشان داده است

## کلسیم

بدون شک شما بطور منظم لازم است که همه ی نیازمندی های خود را از کلسیم در رژیم غذایی روزانه ی خود دریافت نمایید. اگر شما حتی با احتساب کلسیم دریافتی خود به شکل قرص و محاسبه ی کلسیم دریافتی خود از رژیم غذایی بیشتر از حداکثر ۷۰۰ میلی گرم روزانه کلسیم را به بدن وارد می کنید بایستی از مصرف مازاد آن جلوگیری کنید. (البته قرص های کلسیم به شکل کپسول به طور معمول ۵۰۰ میلی گرم می باشند).

مطالعات نشان می دهند که مردانی که بیش از روزانه ۲۰۰۰ میلی گرم کلسیم در برنامه غذایی خود دارند ریسک بالاتری در ابتلا به سرطان پروستات خواهند داشت

## روی

که معمولاً کو آنزیم بیش از ۳۰۰ آنزیم در واکنش های (Zn) عنصر مصرفی به نام روی بیوشیمیایی است و به طور طبیعی در گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، دانه ها (بادام گردو فندق) و محصولات لبنی یافت می شود در تقویت سیستم ایمنی بدن نیز بسیار مؤثر است

مقادیر پیشنهادی آن حداکثر تا ۲۵ میلی گرم روزانه پیشنهاد می شود. مصرف دراز مدت آن به شکل مکمل برای چندین سال ممکن است احتمال خطر سرطان پروستات را بالا ببرد



## سویا

گفته می‌شود که رشد کم سرطان پروستات در مردان آسیایی مربوط به رژیم غذایی غنی از سویا است. در هر حال اینکه آیا اگر سویا مصرف کنیم خطر سرطان پروستات را در خود کاسته ایم بایستی گفت که در یک مطالعه ی وسیع این موضوع نشان داده شده است. اگر تصمیم گرفتید سویا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید سعی کنید اشکال متداول مثل بیشتر از اشکال فرآیند شده مثل برگرها که ممکن است پر از چربی باشند امتحان کنید

## حبوبات و غذاهای حاوی آن

بررسی های فراوان نشان داده است که خوردن حبوبات از قبیل لوبیاها، و عدس ها ممکن است در پیش گیری از سرطان پروستات مؤثر باشد

## REFERENCE

[www.webmd.com/prostate-cancer](http://www.webmd.com/prostate-cancer)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

## Diet lymphatic cancer

افراد مبتلا به لنفوم معمولاً به انرژی بیشتری نیاز دارند. نیاز به انرژی ممکن است در طی درمان لنفوم بوسیله شیمی درمانی و یا در صورت وجود عفونت و درجه حرارت بالای بدن، افزایش یابد. منابع مفید جهت تامین انرژی شامل غذاهای نشاسته ای، انواع کیک، بیسکویت، سیب زمینی، برنج، کره، خامه و ماکارونی است

در ضمن پروتئین برای سالم نگه داشتن و ساختن ماهیچه ها و سلول ها لازم می باشد. بسیاری از بیماران مبتلا به لنفوم نیاز به پروتئین زیاد دارند. منابع غنی جهت تامین پروتئین شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ، آجیل ( مغزها ) و حبوبات است

ویتامین ها و مواد معدنی اگر به مقدار زیاد دریافت شوند می توانند مضر باشند  
ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ سلامتی بدن لازم می باشند. در طول بیماری نیاز به برخی ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است افزایش یابد.

ویتامین ها و مواد معدنی اگر به مقدار زیاد دریافت شوند می توانند مضر باشند. بیمار باید مکمل ویتامین و املاح را تحت نظر پزشک مصرف کند، زیرا برخی افراد به مکمل ها (داروها) واکنش نشان می دهند

تحقیقات نشان می دهد بیماری که خوب تغذیه می شوند، دوزهای بالاتر شیمی درمانی را بهتر تحمل می کنند و افراد مبتلا به سوء تغذیه زودتر خسته می شوند

درمان و بخصوص شیمی درمانی در بیماری که دارای تغذیه کافی و مناسب هستند، بهتر جواب می دهد. تحقیقات نشان می دهد بیماری که خوب تغذیه می شوند، دوزهای بالاتر شیمی درمانی را تحمل می کنند و افراد مبتلا به سوء تغذیه زودتر خسته می شوند. با استفاده از رژیم پرکالری و پرپروتئین، افراد مبتلا به این بیماری بهتر می توانند وزن از دست رفته خود را جبران کنند

برای افزایش دریافت انرژی باید موارد زیر را در نظر داشت

مصرف میان وعده بین وعده های اصلی، مثل بیسکویت، سیب زمینی (چیپس)، نان سوخاری

مصرف شیر و ماست پرچرب

مصرف بیشتر کره و مارگارین

استفاده از غذاهای سرخ شده اگر قابل تحمل هستند

مصرف بیشتر سس مایونز و سایر سس های پرچرب در تهیه ساندویچ ها و سالادها

استفاده بیشتر از پنیر پیتزا در تهیه پیتزا و سایر غذاها

مصرف بیشتر عسل ، شکر، نوشیدنی ها، میوه ها و دسرها

عوارض جانبی شیمی درمانی مثل کاهش اشتها، زخم دهان، تهوع و تغییر حس چشایی ممکن است توانایی افراد را در خوردن و آشامیدن تحت تاثیر قرار دهد

راه حل هایی را برای رفع هر یک از این مشکلات بیان می کنیم

افرادی که شیمی درمانی می شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می باشد ، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند

کاهش اشتها: برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف شوند. همچنین می توانید از پزشک معالجتان در خواست کنید که قرص های افزایش دهنده اشتها برایتان تجویز کند

تهوع: برای از بین بردن این حالت، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشیدنی های مغذی ، نوشیدنی ها و بیسکویت های زنجبیلی، توصیه می شود

احساس سیری سریع: برای اینکه این حالت به بیماران مبتلا به لنفوم دست ندهد، مصرف وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد ، عدم مصرف نوشیدنی به هنگام خوردن غذا ( می توانید نوشیدنی را ۳۰ دقیقه قبل یا ۱ ساعت بعد از غذا بنوشید) توصیه می شود

زخم دهان : یکی از جمله مشکلاتی که این بیماران با آن روبرو هستند، زخم دهان است. لذا برای جلوگیری از بروز این امر باید، رژیم نرم و مایع مصرف شود. از مصرف غذاهای سفت و تند پرهیز شود. از نی برای نوشیدن استفاده شود. همچنین از پزشک داروهای برای مراقبت دهان تقاضا شود

تغییرات حس چشایی : بیماران مبتلا به لنفوم، معمولا با تغییر حس چشایی روبرو هستند، برای رفع این مشکل باید این بیماران دندان های خود را به طور مرتب مسواک کنند. از دهان شویه های تجویز شده استفاده کنند. و همچنین از غذاهایی که مزه خوبی دارند استفاده کنند

اسهال : این افراد برای درمان اسهال، تحت نظر پزشک می توانند از داروی ضد اسهال استفاده کنند. برخی مواقع مصرف رژیم کم فیبر ممکن است کمک کند. اگر اسهال بدلیل اشعه درمانی باشد ، مصرف رژیم کم چرب ممکن است موثر باشد

یبوست: افزایش مصرف مایعات و رژیم حاوی فیبر بالا به درمان یبوست کمک می کند. همچنین با نظر پزشک از داروهای ملین استفاده شود

افرادی که شیمی درمانی می شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می باشد ، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند

## REFERENCE

[www.lymphomas.org.uk](http://www.lymphomas.org.uk)

[www.lymphomainfo.net](http://www.lymphomainfo.net)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

## رژیم غذایی در سرطان تخمدان

### Ovarian Cancer Diet

چاقی و مصرف غذاهای پرچرب در افزایش خطر سرطان های مختلف، از جمله سرطان تخمدان موثر می باشند. برخی از مطالعات نشان می دهند که یک رژیم غذایی پرچرب خطر ابتلا به سرطان تخمدان را ۲۵ درصد افزایش می دهد. قسمت اعظم این خطر مربوط به چربی اشباع است

منابع غذایی چربی های اشباع عبارتند از گوشت ها و شیرپرچرب، چربی حیوانی و گوشت با تاثیر بر روی فعالیت هورمون استروژن و غلظت فاکتور هورمونی که در بسیاری از سرطان ها از جمله ( IGF-1 ) رشد مشابه انسولین سرطان تخمدان نقش دارد) می تواند خطر ابتلا به این نوع از سرطان را افزایش دهد.

از سوی دیگر داشتن یک رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه ها می تواند نقش محافظتی در بروز سرطان تخمدان ایفا نماید

از آنجا که این گروه مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان هایی بنام کاروتنوئیدها (نظیر بتاکاروتن و لوتئین ) هستند می توانند نقش محافظتی خود را ایفا نمایند. ضمناً فولیات موجود در گیاهان که به وفور در سبزیجات سبز و برگی شکل یافت می شود، می تواند اثر حفاظتی در پیشگیری از بروز سرطان تخمدان داشته باشد

## ویتامین ای

داشتن یک رژیم غذایی غنی از ویتامین ای

که شامل مصرف مقادیر متعادل از غلات کامل، جوانه گندم و مغزها می باشد، می تواند تا ۴۰ درصد از خطر ابتلا به این نوع سرطان بکاهد.

در خصوص مصرف مکمل ویتامین ای

و ارتباط آن با این سرطان هنوز داده های کافی وجود ندارد.

برخی مطالعات نشان داده اند که دریافت حداقل ۷۵ میلی گرم مکمل به صورت روزانه با کاهش خطر بروز سرطان تخمدان همراه است، اما مطالعات دیگر بیان نموده اند که این خاصیت مکمل ویتامین ای

فقط در افرادی دیده می شود که در مدت طولانی (بیش از ۱۰ سال ) از مکمل استفاده نموده اند.



چاقی در زمان بلوغ و نوجوانی، خطر بروز این نوع سرطان را در زنان افزایش می‌دهد، بنابراین بهتر است جهت تعدیل وزن دختران نوجوان، هرچه زودتر با مراجعه به متخصص تغذیه اقدامات لازم انجام گیرد تا با رعایت یک رژیم متعادل، هم وزن را کاهش داده و هم خطر بروز این سرطان را کمتر نماییم

اسیدآراشیدونیک، اسید چربی است که در گوشت، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد و از اسیدهای چرب امگا ۶ موجود در دانه های روغنی نیز ساخته می‌شود.

مصرف زیاد اسیدهای چرب امگا ۶ و نسبت زیاد آنها در مقایسه با اسیدهای می‌گردد. در حالیکه مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ باعث تولید پروستاگلاندین چرب امگا ۳ پروستاگلاندین

را تولید می‌نماید که خاصیت ضدالتهابی دارد. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که

افزایش دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ که در گردو، روغن بذرکتان، کانولا و ماهی دریافت می‌شود با داشتن خاصیت ضدالتهابی می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان ایفا نماید

## چای سبز

نوشیدن حداقل یک فنجان چای سبز در روز، به کاهش خطر گسترش این نوع سرطان کمک می نماید. در زنانی که مبتلا به سرطان تخمدان بوده اند مصرف چای سبز با کاهش مرگ و میر در این گروه همراه بوده است

## پرتو درمانی

علاوه بر اینکه خود سرطان بر روی اشتها تاثیر منفی می گذارد پرتو درمانی نیز می تواند روی تشخیص طعم غذا در افراد مبتلا موثر باشد. برای بیماران مبتلا به سرطان تخمدان که تحت پرتو درمانی هستند غذا طعم تلخ و فلزی دارد

در اینگونه موارد بهتر است پیش از غذا خوردن دهان را با مقداری آب شستشو داده و در تهیه غذا از وسایل پلاستیکی به منظور کاهش طعم فلزی غذا استفاده شود

ضمن آنکه ترکیب گوشت با سس های شیرین و در دسترس داشتن آدامس های بدون قند نعنایی به حذف طعم تلخی کمک می نماید

در بسیاری از منابع علمی از سرطان بعنوان یک حالت پیش التهابی یاد می شود که تغییر پاسخ بدن به این التهابات می تواند در بهبود حالات بیمار موثر و مفید باشد

ارتباط بین التهاب، پروستاگلاندین ها بخصوص پروستاگلاندین و سرطان بیش از ۳۰ سال است که شناخته شده است.

بسیاری از انکوژن ها (ژن های ایجاد کننده سرطان) باعث افزایش فعالیت E2 آنزیم سیکلواکسیژناز می شوند که تولید پروستاگلاندین را افزایش می دهد..

در واقع افزایش فعالیت آنزیم سیکلواکسیژناز باعث رشد سریع تر سلول های سرطانی، کاهش مرگ برنامه ریزی شده سلولی و افزایش تولید رگ های خونی، بدخیمی و گسترش سرطان می گردد

در نهایت می توان گفت به منظور پیشگیری از سرطان تخمدان بهترین راه، پیروی از یک رژیم غنی از انواع مختلف و متنوع میوه ها و سبزی ها و غذاهای دیگر گیاهی، انجام ورزش منظم و کنترل وزن می باشد

## فصل ششم رژیم غذایی در نارسایی های کلیوی

### Diet in renal failure

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## رژیم غذایی در نارسایی کلیه

### Diet in Renal Failure

نارسایی مزمن کلیوی به مرحله‌ای از نارسایی کلیوی گفته می‌شود که کلیه‌ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و انجام وظایف خود شامل حفظ تعادل محیط داخلی بدن و دفع مواد زاید و سمی از طریق ادرار نیستند.

در نتیجه این امر، مواد سمی در خون تجمع پیدا می‌کنند که سبب بروز اختلالاتی جدی در افراد می‌شود. دیابت و پرفشاری خون از مهم‌ترین علل بروز نارسایی مزمن کلیوی هستند. کنترل نکردن این بیماری به از بین رفتن کامل عملکرد کلیه‌ها منجر می‌شود که در این شرایط، انجام دیالیز و یا پیوند کلیه برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.

نکات ویژه در خصوص رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیوی

دلیل کم‌اشتهایی مبتلایان به این بیماری، بهتر است تعداد وعده‌های غذای مصرف روزانه ایشان افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد

مصرف نمک در این بیماران باید محدود شود در ضمن باید از مصرف غذاهای پرنمک مانند خیارشور، رب گوجه‌فرنگی، انواع سس و مانند اینها نیز اجتناب کرد

مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها باید بسیار محدود شود

نان مصرفی باید کم‌نمک و تهیه شده از آردهای سیوس‌دار باشد

حبوبات (مانند نخود، عدس، لوبیا) حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند

سیب‌زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است و برای مصرف آن باید پوست آن از قبل گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود تا مقدار پتاسیم موجود در آن کاهش یابد

سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند اما به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی ضروری برای بدن، باید به مقدار متناسب از انواع کم‌پتاسیم آنها استفاده کرد

میوه‌های کم‌پتاسیم: سیب، نارنگی، لیمو، گریپ‌فروت، انگور، گیلاس، توت‌فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه، تمشک، زغال‌اخته

میوه‌های پرپتاسیم: موز، خرما، پرتقال، کیوی، گلابی، آلو، شلیل، زردآلو، طالبی، گرمک، خربزه، میوه‌های خشک

سبزی‌های کم‌پتاسیم: خیار، جوانه حبوبات، کاهو، کلم، گل‌کلم، کلم بروکلی، پیاز،  
لوبیاسبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادنجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ

سبزی‌های پرپتاسیم: گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، چغندر، بامیه، کدو حلوایی، فلفل  
تند

نکته: پختن سبزی‌ها سبب بالا رفتن مقدار پتاسیم قابل جذب آنها می‌شود.  
بنابراین بهتر است سبزی‌ها به شکل خام مصرف شوند

## REFERENCE

[www.davita.com](http://www.davita.com)

[www.drugs.com](http://www.drugs.com)

## Diet nephropathy

یکی از عوارض بیماری دیابت که برخی از بیماران دیابتی گرفتار آن می شوند، نروپاتی است. علت بروز این عارضه مانند دیگر عوارض دیابت، بالا بودن قند خون برای یک مدت طولانی است که در طی آن کلیه ها هدف حمله بیماری دیابت قرار می گیرند.

حدود ۴۰ درصد از بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به دیابت نوع دو پس از حدود ۳ تا ۵ سال دچار عوارض کلیوی می شوند

بروز این عارضه ابتدا با افزایش دفع آلبومین در ادرار بیمار دیابتی شروع می شود. میزان دفع آلبومین می تواند به عنوان یک شاخص از شروع نروپاتی دیابتی باشد و اگر این حالت به موقع تشخیص داده نشود، بیماری دیابت باعث پیشرفت عوارض کلیوی در فرد دیابتی خواهد شد



به دنبال این حالت عملکرد کلیه ها ضعیف و ضعیف تر می شود و تا جایی ادامه می یابد که با از کار افتادن کلیه ها، بیمار مجبور به انجام دیالیز می شود. به همین دلیل کنترل عملکرد کلیه ها، در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است

یکی از علایم هشداردهنده شروع نфроپاتی بالا رفتن فشار خون فرد دیابتی است. در واقع درگیری کلیه ها و شروع بالا رفتن فشارخون معمولا همراه با هم است

## پروتئین

رژیم کم پروتئین باعث جلوگیری از بیماری می شود. که میزان پروتئین مصرفی ۰/۸-۱ گرم به ازاء هر کیلو گرم وزن بدن توصیه می شود

کربوهیدراتها

اجتناب از مصرف زیاد قند های ساده

مصرف مقادیر متوسطی از غذا های حاوی فروکتوز مجاز می باشد

کالری تمام مواد غذایی شیرین باید در روز محاسبه شود

فیبر

روزانه ۲۵-۳۵ گرم فیبر از نوع محلول و نا محلول توصیه می شود

چربی

میزان کلسترول روزانه می بایست محدود شود

سدیم

در افراد بدون فشار خون ۶-۷/۵ گرم در روز توصیه می شود. و در افراد بیمار با فشار خون بالا کمتر از ۵ گرم در روز توصیه می شود

## REFERENCE

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.diabetes.co.uk](http://www.diabetes.co.uk)

## Dietary protein

بیماران کلیوی باید از غذاهایی که سدیم، پتاسیم، منیزیم و پروتئین کم دارند مصرف کنند

اگر بیماری دیابت سبب بیماری کلیه و پروتئین اوری شده است باید مصرف کربوهیدرات ساده مانند ( میوه، قند و شکر ) و کربوهیدرات پیچیده مانند

( ماکارونی، غلات و حبوبات ) را به ۵۰٪ محدود کنید

مصرف پروتئین را به ۱۵ – ۲۰٪ محدود کنید و مصرف انواع گوشت را کاهش دهید ممکن است آسیب کلیه با محدود کردن پروتئین اصلاح شود. توجه داشته باشید که پروتئین علاوه بر گوشت و ماهی در بسیاری از غذاها وجود دارد

موضوع محدودیت پروتئین بحث برانگیز است با این وجود این نگرانی وجود دارد که رژیم غذایی محدود از پروتئین ممکن است خطر ابتلا به سوء تغذیه پروتئین را افزایش دهد

اکثر نفرولوژیست ها

عدم محدودیت یا محدودیت خفیف در مصرف پروتئین را ذکر می کنند و روزانه ۸/۱-۱ میلی گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن در روز را توصیه می کنند

مصرف میوه و سبزیجات تازه و فیبرها تا ۵۰٪ در روز توصیه می شود زیرا فیبرها و سبزیجات تازه به حفظ اجابت مزاج کمک می کند

و از برخی سرطان ها جلوگیری می کند با این وجود از غذاهایی که پتاسیم بالا مانند ( پرتغال، آب پرتغال، سبزیجات برگ سبز ( اسفناج ، کلم و کلم پیچ )، سیب زمینی ) و منیزیم بالا مانند ( آنتی اسید ها، شربت شیر منیزی ) دارند اجتناب کنید

مصرف چربی های و روغن های اشباع را محدود کنید

## REFERENCE

[www.webmd.com/diet](http://www.webmd.com/diet)

[www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

## رژیم غذایی در عفونت مجاری ادراری

### Diet urinary tract infection

در طول روز، زیاد مایعات بنوشید. از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین شده پرهیز کنید. میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان آب تصفیه شده در روز است

زغال اخته و قره قاط

عصاره ی قره قاط و زغال اخته به دلیل داشتن پروآنتوسیانیدین، پیوستن باکتری ها به بافت مثانه را مهار می کنند.

نوشیدن آب قره قاط شیرین نشده به طور منظم به کاهش خطر عفونت مجاری ادراری کمک می کند، اما دقت داشته باشید که نوشیدن این عصاره ها عفونت ادراری را درمان نخواهد کرد. پس اگر دارای علائم عفونت ادراری هستید، باید به پزشک مراجعه کنید و آنتی بیوتیک دریافت نمایید

سعی کنید مصرف آلرژن ها، نگه دارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید

مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه هایی چون زغال اخته، گیلاس و سبزیجاتی مانند کدو حلوائی و گوجه فرنگی را بیشتر مصرف کنید

مواد غذایی حاوی فیبر مثل لوبیا، جو، ریشه ی سبزیجات مثل سیب زمینی و دانه پسیلیوم را بیشتر مصرف کنید

از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید

گوشت قرمز را کمتر استفاده کنید و بیشتر از ماهی ها، سویا و لوبیاها به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید

روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون یا روغن سبزیجات را مصرف نمایید

مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی خود کاهش دهید یا در صورت امکان آن ها را حذف کنید؛ این نوع اسیدهای چرب معمولاً در مواد غذایی پخته شده در صنایع غذایی مثل کلوچه ها، کراکرها، سیب زمینی سرخ کرده، مواد غذایی فرآوری شده و مارگارین، وجود دارند

از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو پرهیز نمایید

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی به مدت ۵ روز در هفته داشته باشید

برخی کمبودهای تغذیه ای نیز ممکن است زمینه ساز ایجاد عفونت مجاری ادراری باشند، به همین دلیل، دریافت این ریز مغذی ها به مقدار مورد نیاز و حتی به صورت مکمل می تواند کمک زیادی به بهبود بیماری نماید

این مکمل های پیشنهادی شامل موارد زیر هستند

مصرف روزانه مولتی ویتامین شامل آنتی اکسیدان هایی چون ویتامین های



آ  
ب  
ای

کمپلکس و ریز مغذی هایی چون منیزیم، کلسیم، روی و سلنیوم  
c ویتامین

مصرف روزانه ویتامین سی  
یا منابع غذایی آن به عنوان یک آنتی اکسیدان و  
تقویت کننده سیستم ایمنی.

ویتامین سی  
رشد باکتری اشريشياکلی را که مهم ترین عامل ایجاد عفونت مجاری ادراری  
است، مهار می کند.  
به علاوه مکمل یاری با ویتامین سی

منجر به افزایش اسیدیته ادرار می گردد که محیطی ناامن برای رشد باکتری ها  
است؛

در تحقیقی در میان زنان بارداری که مکمل ویتامین سی

دریافت می کردند، نشان داده شد که ابتلا به عفونت مجاری ادراری در آن ها ۵۶ درصد کمتر از گروهی است که مکمل دریافت نکرده اند

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مثل روغن ماهی و یا کپسول امگا ۳ که به کاهش التهاب کمک می کنند و سلامت عمومی را بهبود می بخشند هم مفید است. ماهی ها نیز منابع خوبی هستند

مصرف روزانه اینوزیتول- ۶- فسفات به صورت مکمل یا از طریق منابع آن توصیه می شود. این ترکیب که همان اسید فیتیک نام دارد، در بسیاری از دانه ها و غلات و سبوس برنج یافت می شود و برای سلامت کلیه در این بیماری مفید است

مکمل پروبیوتیک حاوی لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس به صورت روزانه برای حفظ سلامت معده - روده ای و سیستم ایمنی توصیه می شود. شواهد علمی زیادی مبنی بر مصرف پروبیوتیک ها برای درمان مشکلات ادراری وجود دارد

عصاره ی گریپ فروت به دلیل خاصیت ضد باکتری، ضد قارچ و فعالیت ضد ویروسی مفید است

مصرف چای سبز به علت خاصیت آنتی آکسیدانی، ضد سرطانی و اثرات ایمنی توصیه می شود

کاهش دریافت چربی در رژیم غذایی، سیستم ایمنی را تحریک می کند و به همین دلیل نیز در زمان عفونت حاد، کاهش دریافت چربی پیشنهاد می شود

به طور کلی مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و فیبر رژیمی به علت توانایی آن ها در پیشگیری از عفونت مجاری ادراری، در زنانی که مستعد ابتلا به عفونت هستند توصیه می شود

## REFERENCE

[www.webmd.com/](http://www.webmd.com/)

[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

## Diet for Kidney Stones

سنگ‌های کلیه مشکل بسیار شایعی در جامعه امروز است. معمولاً در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی بیشتر بروز می‌کند و در مردان ۳ برابر بیشتر از زنان اتفاق می‌افتد.

داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به سنگ کلیه احتمال بروز این بیماری را افزایش می‌دهد. چندین نوع سنگ در کلیه ممکن است ایجاد شود که عبارتند از: سنگ‌های کلسیمی (اکزالات کلسیم - فسفات کلسیم) سنگ‌های اسید اوریک و سنگ‌های سیستینی، شایع‌ترین نوع سنگ‌ها اکزالات کلسیم می‌باشد، عوامل مختلفی در ایجاد این سنگ‌ها موثرند که عبارتند از

دفع زیاد کلسیم از ادرار (در شرایطی مانند هیپرپاراتیروئیدی اولیه، اسیدوز لوله‌ای کلیوی و سارکوئیدوز، عدم تحرک، مسمومیت با ویتامین د مصرف زیاد پروتئین‌های حیوانی به دلیل افزایش بار اسیدی و افزایش میزان فیلتراسیون کلیوی

عوامل افزایشده دفع اگزالات از ادرار مثل دفع اگزالات زیاد از ادرار به صورت اولیه (در اثر نوعی نقص آنزیمی)، اختلال عملکرد روده کوچک (مانند بیماری التهابی روده)، مصرف مواد غذایی غنی از اگزالات مانند چای، کولاها، آبیوه‌های ترش، اسفناج، بادام زمینی، شکلات و ... رژیم غذایی با کلسیم کم که باعث می‌شود مقادیر بیشتری اگزالات برای جذب در دسترس باشد. در اینجا به توضیح رژیم غذایی در افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی از نوع اگزالات کلسیم می‌پردازیم

#### ● کلسیم

در گذشته این تصور وجود داشت که برای کاهش بروز این سنگ‌ها، لازم است که فرد در رژیم غذایی خود از موادهای کلسیم استفاده نکند. اما امروزه مشخص شده است که دریافت بسیار کم کلسیم در رژیم غذایی خطر بروز سنگ‌های کلسیمی از نوع اگزالات کلسیم را افزایش می‌دهد.

زیرا در صورت محدودیت شدید کلسیم در رژیم غذایی، جذب اگزالات آزاد افزایش می‌یابد و این اگزالات اضافی از طریق ادرار دفع می‌شود و در نتیجه خطر بروز سنگ‌های اگزالاتی افزایش می‌یابد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که دریافت کلسیم به صورت مکمل خطر بروز سنگ‌های اگزالات کلسیم را افزایش می‌دهد. لذا بهتر است افراد مبتلا به این سنگ‌ها، کلسیم را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند ولی مکمل کلسیم مصرف نکنند

میزان دریافت کلسیم به صورت زیر است: در موارد دفع زیاد کلسیم از ادرار ۸۰۰ میلی‌گرم در روز، در زنان باردار و شیرده

۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز، در زنان یائسه ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز، در هیپر کلئوری ایدیوپاتیک با جذب روده‌ای نرمال کلسیم ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز. در صورتی که فرد مدت طولانی رژیم غذایی با کلسیم بسیار کم (کمتر از ۸۰۰ میلی‌گرم در روز) داشته باشد ممکن است دچار مشکلات استخوانی (از جمله استئوپروز) شود

### اگزالات

روزانه حدود ۴۰ - ۱۰ میلی‌گرم اگزالات از طریق ادرار دفع می‌شود که ۵۰ - ۴۰ درصد آن مربوط به رژیم غذایی است و بقیه از طریق متابولیسم از موادی است که در تبدیل اگزالات B۶ داخلی در بدن تشکیل می‌شوند. ویتامین به گلیسین دخالت دارد و کمبود این ویتامین باعث افزایش اگزالات آندوژن می‌شود

میزان اگزالات موجود در مواد غذایی مختلف متفاوت است. در افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی مواد غذایی زیر نباید مصرف شود: اسفناج، ریواس، چغندر، مغزها، شکلات، چای، سبوس گندم، توت فرنگی

مواد غذایی دیگر مانند: قهوه، کولاها، سبزیجات برگ سبز، برگ چغندر، جعفری، بادمجان، پیازچه، محصولات سویا (توفو) و سیب‌زمینی شیرین باید به مقدار کم مصرف شوند و نیازی نیست که به طور کامل از رژیم غذایی فرد حذف شوند

## پروتئین

دریافت روزانه پروتئین به میزان ۱ - ۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مناسب است بهتر است که پروتئین مصرفی از نوع پروتئین گیاهی باشد (پروتئین گیاهی ارجح بر پروتئین حیوانی است) پروتئین حیوانی زیاد به دلیل افزایش میزان فیلتراسیون کلیوی، افزایش بار اسیدی و ... باعث کاهش باز جذب کلیوی کلسیم و لذا افزایش خطر بروز سنگ می‌شود

## کربوهیدرات‌ها

بهتر است که کربوهیدرات‌های ساده محدود شود زیرا باعث افزایش دفع کلسیم و اگزالات در ادرار و از طرف دیگر افزایش جذب کلسیم از روده می‌شوند

## سدیم

در موارد دفع کلسیم زیاد از ادرار باید سدیم رژیم غذایی محدود شود. دریافت زیاد سدیم باعث افزایش حجم مایع سلولی و لذا افزایش فیلتراسیون کلیوی و افزایش دفع کلسیم می‌شود و باعث کاهش باز جذب کلیوی کلسیم می‌شود بهتر است روزانه حدود ۶ گرم نمک مصرف شود نه بیشتر

## پتاسیم

در صورتی که میزان پتاسیم در رژیم غذایی کم باشد، دفع کلسیم افزایش می‌یابد. پس رژیم غذایی غنی از پتاسیم توصیه می‌شود. بهتر است از سبزیجات برگ سبز زیاد استفاده شود. موز، آدوکا و سیب‌زمینی هم از منابع خوب پتاسیم هستند

## فیبر

فیبرها ترکیباتی هستند که به مقدار زیاد در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند. دریافت فیبر زیاد در رژیم غذایی باعث می‌شود که احتمال بروز سنگ‌های اگزالات کلسیم کاهش یابد چرا که فیبرها در دستگاه گوارش با اگزالات ترکیب شده و مانع دفع اگزالات از ادرار می‌شوند. پس در رژیم غذایی از سبزی‌ها و میوه‌ها بیشتر استفاده شود

## ویتامین‌ها

### دریافت ویتامین سی

به صورت مکمل در مقدار زیاد خطر تشکیل سنگ‌های اگزالاتی

را افزایش می‌دهد

لذا توصیه می‌شود روزانه کمتر از ۲ گرم ویتامین سی

مصرف شود.

## مصرف

به میزان بیش از ۴۰ میلی‌گرم در روز باعث کاهش خطر تشکیل سنگ‌های کلیوی می‌شود



## مایعات

روزانه حدود ۳ لیتر مایعات مصرف شود که بهتر است ۵۰ درصد مایعات دریافتی آب باشد. باید مایعات در طول روز تقسیم شود، بهتر است هر ساعت یک لیوان مایعات دریافت شود و ۲ لیوان مایعات قبل از خواب مصرف شود استفاده از آبلیمو به میزان ۴ اونس مخلوط با ۲ لیتر آب در بیمارانی که سطح سیترات ادرار آنها پایین است کمک کننده می‌باشد دریافت زیاد مایعات تا حدودی خطر بروز سنگ‌های کلیوی را کاهش می‌دهد

## REFERENCE

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

# فصل هفتم رژیم غذایی در بیماریهای اعصاب

## Diet Neurology

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## Diet IN MIGRAINE

بیشتر بیماران میگرنی از پزشکشان می‌پرسند چه بخوریم! و چه نخوریم! البته افراد میگرنی حساسیت خاصی را گزارش نکرده‌اند، ولی در گروهی از آنان مصرف یک یا چند ماده غذایی باعث شروع حمله میگرنی شده است، بنابراین باید در انتخاب مواد غذایی بسیار دقت نمود

### غذاهای مفید

مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم‌چرب و غنی از پروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئینی منجر به نوسان میزان قند خون نمی‌شود. گمان می‌رود که کمبود میزان قندخون از جمله عوامل میگرن است.

غذاهای پروتئین‌دار نظیر تخم مرغ، گوشت گاو و حبوبات باید در هر وعده غذایی گنجانده شوند. مصرف میان‌وعده‌های حاوی پروتئین فراوان نیز مفید است

سیب، گلابی، گیلان، زردآلو و انگور میوه‌هایی هستند که مصرف آنها موجب افزایش منظم قند خون می‌شود. این میوه‌ها میان‌وعده‌های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند

حلیم جو، نان چاودار و حبوباتی نظیر لوبیا قرمز، انواع عدس (سبز و قرمز)، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می‌کنند. این غذاها منابع خوب کربوهیدرات می‌باشند. حبوبات منابع خوب پروتئین نیز هستند

مصرف آب کافی فراموش نشود

مواد تشدید کننده میگرن

گلوتامات

این ماده در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. به این منظور باید برچسب روی محصولات را به دقت مطالعه کرد. این ماده در انواع کنسرو و غذاهای یخ‌زده وجود دارد

آسپارتام

آسپارتام که به عنوان قند جانشین در بعضی از نوشابه‌های رژیمی و یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی به کار می‌رود، از محرک‌های میگرن است

آمین‌ها

بعضی غذاهای حاوی آمین‌ها، فعال‌کننده رگ‌ها هستند و به نظر می‌رسد آغازگر انقباض رگ‌های خونی در مغز می‌باشند. تیرامین و فنیل اتیل آمین دو ماده اصلی مسبب این مشکل هستند. اگرچه سایر آمین‌ها نیز ممکن است اثرات مشابهی داشته باشند

## تیرآمین

تیرامین در الکل، برخی پنیرها به خصوص پنیرهای مانده، میوه‌ها و سبزی‌های کال و فاسد، مخمرها، انواع آجیل،

ماهی شور، کنسرو شاه ماهی، خامه ترش، آووکادو، سوسیس‌های تخمیری و گوشت‌های مانده یا چرب وجود دارد

## فنیل اتیل آمین

در کاکائو، شکلات، پنیر و مواد غذایی که دارای این سه ماده غذایی هستند، یافت می‌شود

## اکتوپامین

در مرکباتی مثل لیمو، پرتقال، گریپ فروت و... یافت می‌شود

مواد غذایی نام برده از گروه آمین‌ها، باعث افزایش آزاد شدن سروتونین در مغز و تحریک اعصاب مغز می‌شوند. همچنین ایجاد سردرد می‌کنند

## نیتريت

کالباس، سوسیس و گوشت نمک سود که به آنها ماده نگهدارنده نیتريت افزوده شده، نباید مصرف شوند، چون می‌توانند عامل بروز میگرن در افراد مستعد باشند

## مس

آجیل‌ها، شکلات و جوانه گندم از منابع غذایی حاوی مس به شمار می‌روند. پرتقال، گریپ فروت و نارنگی باید از رژیم غذایی حذف شوند، زیرا مرکبات جذب روده‌ای مس را افزایش می‌دهند و ممکن است در فرآیند آغاز حمله‌های میگرن نقش داشته باشند

## کافئین

افزایش یا کاهش مصرف کافئین در بدن نیز در تشدید میگرن مؤثر است. همچنین ترک ناگهانی مصرف چای و قهوه، که هر دو کافئین دارند، می‌تواند مؤثر باشد

## مواد غذایی چرب و سرخ شده

مواد غذایی چرب و آن دسته که با روغن زیاد سرخ می‌شوند، عامل تشدید میگرن هستند

سس‌های چرب و پرادویه

مغزهای خوراکی (برخی مغز دانه‌ها از جمله بادام زمینی)

رژیم غذایی مناسب برای میگرنی‌ها

بهترین رژیم غذایی، رژیمی متعادل از همه گروه‌های غذایی با میوه و سبزی فراوان است. افرادی که مبتلا به سردردهای میگرنی هستند، باید تا حد امکان از مصرف غذاهای فرآوری شده و آماده خودداری کنند.

ماهی و سبزیجات غنی از کلسیم و منیزیم (مانند کلم، براکلی و اسفناج) برای این افراد مفید هستند. وعده‌های غذایی به هیچ وجه نباید حذف شوند، زیرا نوسان قند خون، گرسنگی و کم‌آبی ممکن است سردرد را تشدید کند. فعالیت فیزیکی روزانه دست کم ۳۰ دقیقه در هر روز در بیشتر روزهای هفته می‌تواند احساس بهتری به افراد دهد.

برخی غذاها، نوشیدنی‌ها و افزودنی‌های غذایی می‌توانند باعث تشدید علائم میگرن شوند و لذا باید آنها را شناسایی کرد و از مصرف آنها خودداری نمود. بیش از ۹۰ درصد بیماران به غذاهای سرد حساسیت دارند. کمبود آهن و اسید فولیک نیز موجب سردرد می‌شود، دریافت کلسیم و پتاسیم کافی نیز می‌تواند از تناوب سردردها بکاهد.

## عوامل حملات میگرنی

استرس و یا حتی رهایی از استرس که می‌تواند موجب بیماری شود  
(هورمون‌ها) مصرف قرص‌های بارداری و یا در هنگام قاعدگی  
کمبود خواب و یا اختلال در الگوی خواب فرد  
سفر و یا تغییر آب و هوا و یا بلندی محل زندگی  
مصرف بیش از اندازه مسکن‌ها و درمان‌های ضد درد

گرسنگی طولانی (مانند روزه) و تغییرات متناوب فاصله وعده‌های غذایی  
کمبود آب در بدن  
مصرف سیگار

اگرچه نمی‌توان از تمام حمله‌های میگرنی جلوگیری کرد، ولی می‌توان با  
شناسایی عواملی که منجر به تحریک و ایجاد حمله‌های بیماری می‌شوند، از  
تعداد دفعات حمله‌های بیماری و شدت آنها کم کرد



## مواد خوراکی میگردن‌زا

بعضی از انواع پنیرها به خصوص پنیرهای کهنه، فرآورده‌های گوشتی و نمک سود شده، مواد غذایی چرب و سرخ شده، مرکبات، انواع شکلات، عصاره سبزیجات، بستنی و ماست، حتی انجیر، گوجه فرنگی و باقلا، بعضی مغز دانه‌ها از جمله بادام زمینی، نوشیدنی‌های الکلی و انواع افزودنی‌ها در محصولات غذایی جزء این دسته قرار دارند.

این گروه از مواد غذایی به‌عنوان ترکیبات تشدیدکننده میگردن شناخته شده‌اند و بهتر است افرادی که سابقه میگردن در آنها وجود دارد هرگز از آنها استفاده نکنند.

مطالعات نشان داده‌اند که بیشتر افراد با خوردن بعضی از این مواد غذایی دچار حملات میگردنی می‌شوند.

به این دلیل متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که با دقت هریک از مواد غذایی فوق را امتحان کنند و آن غذایی که موجب تشدید سردردشان می‌شود را از رژیم غذایی خود حذف کنند تا تعداد دفعات حملات کاهش یابد.

## REFERENCE

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)

## Diet in Parkinson's

بیماری پارکینسون بسیاری از جنبه های سلامت را تحت تاثیر قرار می دهد. حرکات سیستم گوارشی را ممکن است کند نماید، که منجر به یبوست می شود، تخلیه معده را کند می کند، و مشکلاتی را در بلع ایجاد می کند. این بیماری می تواند باعث کاهش حس بویایی و چشایی شود

داروهایی که در درمان بیماری پارکینسون بکار می روند می توانند منجر به تهوع و کاهش اشتها شوند. لوودوپا، از مهمترین داروهای این بیماری، برای جذب از روده بایستی با پروتئین های غذایی رقابت کند

افراد دچار بیماری پارکینسون در معرض سوء تغذیه قرار دارند؛ بنابراین با توجه بیشتر به تغذیه می توان احساس سلامت بیشتری کرد و از بیماریهای مرتبط با تغذیه اجتناب کرد و از احتمال بستری در بیمارستان کاست

تغذیه ایده آل در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون چیست؟ این سوال یک پاسخ منفرد ندارد.

بیماری پارکینسون در هر فردی با فرد دیگر متفاوت است. برخی عوامل که نیازهای تغذیه ای شما را تعیین می کنند عبارتند از سن، جنس، ابتلاء شما به بیماریهای دیگر علاوه بر بیماری پارکینسون (نظیر فشار خون بالا، مرض قند یا دیابت)، آلرژی (حساسیت غذایی)، و غیره. همچنین داروهای مورد استفاده ممکن است طیف وسیعی از عوارض را منجر شوند که می تواند روی سلامت تغذیه اثر سوء بگذارند.

این داروها شامل داروهای پارکینسون، داروهای فشار خون، داروهای قلبی و نیز داروهای بدون نسخه می شود

در اینجا به چند مورد مهم ناشی از مشکلات تغذیه اشاره بیشتری می شود

تحقیقات نشان داده نازک شدن استخوان ها

که بیماران پارکینسون چه مردان و چه زنان در معرض خطر بیشتری برای نازک شدن استخوان قرار دارند.

از طرفی سوء تغذیه، کاهش وزن ناخواسته، و زمین خوردن های مکرر خطر شکستگی استخوان و ناتوانی های دیگر را افزایش می دهند.

با پیشرفت بیماری پارکینسون احتمال زمین خوردن ها بالاتر می رود. بنابراین در بیماران پارکینسون مهم است تغذیه طوری باشد که مواد مغذی تقویت کننده استخوان را دریافت کنند

داروهای پارکینسون می توانند خطر کاهش آب بدن را زیاد کاهش آب بدن کنند.

بسیاری از بیماران پارکینسون از اهمیت آب برای سلامت آگاه نیستند. کاهش آب بدن می تواند منجر به اختشاش ذهنی، ضعف، مشکلات تعادل، نارسایی تنفسی، نارسایی کلیه، و مرگ شود.

در آمریکا کاهش آب بدن بیماران پارکینسون باعث حدود دو میلیون روز بستری در سال می شود (بطور متوسط حدود ۱۰ روز بستری در سال برای هر بیمار پارکینسونی) که هزینه ای معادل یک میلیارد دلار را تحمیل می کند

## یبوست

بیماری پارکینسون می تواند حرکات روده بزرگ

را کم کند که منجر به یبوست

می شود. این موضوع اهمیت بسیار دریافت فیبرهای غذایی را در سبذ غذایی روزانه بیشتر می کند.

اگر برخورد مناسب با یبوست صورت نگیرد باعث ایجاد توده مدفوع خشک و سخت می شود که عبور آن بطور طبیعی غیر ممکن می شود. این حالت ممکن است منجر به بستری و حتی جراحی بیمار شود

## کاهش وزن ناخواسته

بعلی زیادی بیماران پارکینسون دچار کاهش وزن می شوند بدون اینکه خودشان بخواهند. تهوع، کاهش اشتها، افسردگی، و کندی حرکات از این علل هستند. این موضوع همراه با سوء تغذیه ممکن است باعث تضعیف سیستم ایمنی، تحلیل عضلات، کاهش مواد مغذی حیاتی، و افزایش خطر بیماریهای دیگر می شود. کاهش ۱۰٪ حداکثر وزن دوران بزرگسالی از عوامل خطر بروز بیماریها و مرگ است

## عوارض دارویی

داروها نقش مهمی در کمک به درمان علائم بیماری پارکینسون دارند؛ با این حال این داروها در برخی بیماران عوارض ناخواسته ای دارند. دریافت بیش از یک نوع دارو ریسک عوارض را بیشتر می کند. از طرفی بسیاری از بیماران پارکینسون داروهایی جهت درمان بیماریهای دیگر

(مثل فشار خون بالا، کلسترول بالا، و غیره) مصرف می کنند. این داروها نیز می توانند منجر به عوارض یا تشدید عوارض داروهای پارکینسون شوند

برخی عوارض داروهای پارکینسون عبارتند از

**(Nausea) تهوع**

**کاهش اشتها و کاهش وزن**

**(تجمع آب در بافتها) Edema ورم**

**و افزایش وزن (Compulsive eating) خوردن بیمارگونه**

## نیازهای کلی تغذیه شما

رژیم غذایی روزانه شامل غلات کامل، سبزیجات، میوه جات، غذاهای سرشار از کلسیم و قسمت نسبتاً کمتری از غذاهای پر پروتئین بهترین انتخاب در بیماران پارکینسونی است.

غلات کامل حاوی فیبر است که در بهبود یبوست کمک می کند، و در کنترل قند خون، فشار خون، کلسترول و بیماری قلبی مفید است.

سبزیجات و میوه جات ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی را تامین می کنند که در تغذیه و تقویت عضلات، سیستم عصبی و سایر اعضای بدن نقش دارند.

کلسیم بخصوص در تقویت استخوان ها و جلوگیری از شکستگی مفید است. پروتئین نیز در سلامت سیستم عضلانی مهم است؛ عضلات قوی در برقراری تعادل لازم است

نه لزوماً. روش های کنسروسازی و انجماد مواد غذایی پیشرفت کرده، بطوری که مواد مغذی بیشتری حفظ می شود. بصورت ایده آل بهتر است کمی فراورده خام و کمی پخته مصرف شود.

با این حال اگر اختلال در جویدن یا بلع مانع مصرف خام آنها می شود، می توان فقط از فرم پخته مصرف کرد

## REFERENCE

[www.parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk)



## Diet Depression

همه ما بعد از گذراندن يك روز بد و سخت و برای رهایی از احساس افسردگی به خوردنی‌ها روی می‌آوریم اما نکته مهم این است که در این لحظه باید خوردنی‌هایی را انتخاب کنیم که به جای افزایش خستگی و کسالت، خلق ما را بالا ببرند و حال روحی ما را بهبود بخشند

روزنامه نیویورک تایمز در يك مقاله بهداشتی جدید فهرستی کوتاه از چند خوراکی موثر را ارائه کرده است که می‌تواند باعث افزایش خلق افراد شود. در این مقاله توصیه شده است

۱- میوه‌ها، سبزی‌ها و ماهی را انتخاب کنید. در یک مطالعه جدید که روی ۳۵۰۰ مرد و زن انجام گرفت معلوم شد اشخاصی که طی سال گذشته رژیم غذایی‌شان غنی از این قبیل مواد غذایی بوده در مقایسه با افرادی که بیشتر از انواع دسرها، غذاهای سرخ کرده، گوشت فرآوری شده، غلات تصفیه شده و محصولات پرچرب استفاده کرده خیلی کمتر دچار افت خلق و حالت‌های افسردگی شده‌اند

بررسی‌های قبلی تایید می‌کند که آنتی‌اکسیدانهای موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها و همچنین اسیدهای چرب امگا-۳ در ماهی با کاهش خطر افسردگی رابطه موجود در سبزیجات تیره رنگ مثل B مستقیم دارد. فولیت که نوعی ویتامین اسفناج و نخود است روی انتقال دهنده‌های عصبی مغز تاثیر می‌گذارد و این تاثیر مثبت موجب افزایش خلق می‌شود. بر همین اساس مصرف تمام انواع گروه‌های غذایی سالم و مفید به دلیل دارا بودن تمام انواع ریز مغذی‌ها و املاح ضروری برای بدن راهکاری موثر برای مقابله با افسردگی است

۲- کربوهیدرات‌ها را فراموش نکنید. در بررسی جدیدی که در مجله آرشیو طب داخلی منتشر شده تاکید شده است افرادی که روزانه مقدار بسیار کمی کربوهیدرات مصرف می‌کنند بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می‌شوند. در حالی که بروز این احساسات منفی در کسانی که رژیم غذایی کم چرب ولی غنی از کربوهیدرات دارند به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند.

متخصصان معتقدند که کربوهیدرات موجب افزایش تولید سروتونین می‌شوند که ماده شیمیایی نشاط آور در مغز است

۳- یک کمی شکلات بخورید، نتایج یک مطالعه جدید در سوئیس نشان داد که خوردن روزانه مقدار کمی (۱/۴ اونس) شکلات تلخ به مدت دو هفته موجب کاهش هورمونهای استرس از جمله کورتیزول در افرادی می‌شود که استرس بالایی دارند

شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدانی موسوم به پلی فنول است که در میوه‌ها و سبزی‌ها نیز یافت می‌شود و روی ایجاد تغییرات در استرس تاثیر دارد

## Reference

[www.foodforthebrain.org](http://www.foodforthebrain.org)

[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)

[www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

رژیم غذایی در صرع

## Diet in Epilepsy

تغذیه در بیماری صرع

مرحله اول: رابطه بین صرع و تغذیه

رژیم غذایی نقشی در صرع ندارد. اما باید بدانیم که داروهای ضد صرع با تداخل می‌کنند، لذا دریافت مکمل‌های این دو ماده دریافت کلسیم و ویتامین D مغذی، بسیار مهم است

مرحله دوم: تغییر عادات غذایی

رژیم متعادل را رعایت کنید

الکل ننوشید

خواب کافی داشته باشید

اگر احتیاج به دارویی غیر از داروهای ضد صرع دارید، حتماً با پزشک خود در میان بگذارید

از موقعیت‌ها و یا فعالیت‌هایی که حمله صرع را افزایش می‌دهند، دوری کنید

مرحله سوم: نکات مهم در رابطه با رژیم غذایی

اگر شما داروی ضد صرع فنوباربیتال، فنی توئین یا پیریمیدین استفاده می‌کنید، را مصرف کنید تا موجب نرمی و شکنندگی استخوان D حتماً مکمل ویتامین هایتان نشود

رژیم کتوژنیک

در کودکان گاهی رژیم کتوژنیک مفید است. در رژیم کتوژنیک، حدود ۸۰ درصد کالری از چربی تامین می‌گردد

رژیم کتوژنیک دارای چربی زیاد و کربوهیدرات کم می باشد و در برخی از افراد مصروع، حمله را کنترل می کند

کتوژنیک به معنای تولید کتون(استون) در بدن می باشد. هنگامی که بدن از چربی به عنوان منبع انرژی استفاده می کند، کتون به وجود می آید. غالباً بدن از کربوهیدرات (مانند: شکر، نان و ماکارونی) برای تامین انرژی استفاده می کند،

اما چون در این رژیم کربوهیدرات بسیار کم می باشد، چربی به جای کربوهیدرات برای تامین انرژی و سوخت و ساز مصرف می شود. کتون ماده خطرناکی نیست و آن را می توان در خون، ادرار و در هوای تنفسی بازدم یافت

کتون انتقال پیام های عصبی را در بدن کند می کند، لذا باعث کاهش حملات صرعی در این افراد می شود

رژیم کتوژنیک که به نام رژیم تری گلیسیرید نیز معروف است، رژیمی است که به ازای هر ۱ گرم کربوهیدرات و پروتئین، ۳ تا ۴ گرم چربی دارد

متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند که برای هر ۱ کیلوگرم وزن ۷۵ تا ۱۰۰ کالری و ۱ تا ۲ گرم پروتئین و کربوهیدرات لازم است. انواع مختلف غذاهایی که چربی را فراهم می کنند، عبارتند از: کره، خامه، مایونز و روغن (روغن کانولا یا زیتون)

به دلیل این که مقدار کربوهیدرات و پروتئین در این رژیم باید محدود شود، لذا برای اجرای این رژیم باید نزد متخصص تغذیه بروید

بسیاری از تحقیقات نشان داده است که رژیم کتوژنیک می تواند حملات صرعی را کم کند، مخصوصاً در کسانی که با دارو، صرعشان کنترل نمی شود. همچنین در بیشتر از نصف کودکانی که از این رژیم استفاده می کردند، تعداد حملات صرعی ۵۰ درصد کاهش یافت و در برخی، صرع از بین رفت

در اینجا ذکر این نکته لازم است که بدانید، کودکانی که از این رژیم استفاده می کنند، باید داروهای شان را مصرف کنند

این رژیم در عین حال که مفید است، اما در برخی افراد اثرات سوئی دارد، مثل

✓ تنبل شدن

✓ ابتلا به سنگ کلیه

✓ افزایش کلسترول در خون

✓ از دست دادن آب بدن

✓ یبوست

✓ کاهش رشد و یا افزایش وزن

✓ شکستگی استخوان



از آنجایی که رژیم فوق دارای تمام ویتامین ها و عناصر معدنی لازم برای بدن نمی باشد، لذا متخصص تغذیه، مکمل ها را توصیه می کند، مثل: مکمل آهن، اسید فولیک ، کلسیم و ویتامین د

## Reference

[www.epilepsysociety.org](http://www.epilepsysociety.org)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

## Diet in stroke

سکته مغزی شایع ترین شکل بالینی بیماری های عروق مغزی در کشورهای توسعه یافته محسوب می شود. این بیماری، سومین علت شایع مرگ در آمریکا و پس از آلزایمر، دومین علت شایع ناتوانی های مغزی محسوب می شود توصیه های کلی برای پیشگیری از بروز سکته شامل موارد زیر است

مصرف حداقل ۸ واحد در روز انواع میوه ها و سبزی ها

مصرف حداقل سه بار در هفته از ماهی های چرب و نیز مصرف بالای منابع نظیر روغن بذرکتان، (ALA) گیاهی غنی از اسیدهای چرب آلفالینولنیک اسید گردو، روغن کلزا، دانه سویا و روغن جوانه گندم

افزایش مصرف پروتئین های گیاهی نظیر حبوبات و سویا و کاهش مصرف گوشت قرمز

روغن های گیاهی مثل روغن افزایش مصرف منابع غذایی غنی از ویتامین ای سویا، ذرت، آفتابگردان، پنبه دانه، کلزا و سبزیجات دارای برگ سبز سرشار از ویتامین ای

پرهیز از مصرف غذاهای شور شامل غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف، کنسرو سبزیجات در آب نمک، فراورده های گوشتی و غذاهای دودی به منظور جلوگیری از افزایش فشار خون

مصرف بالای فلاونوئیدها نظیر مصرف ۵ لیوان چای سبز در روز

تغذیه درمانی پزشکی بعد از وقوع سکته

در هنگام بروز سکته، کاهش دریافت کلسترول (نظیر جگر، کله پاچه، گوشت امعاء و احشا و چربی های حیوانی)، چربی (به ویژه چربی های اشباع نظیر روغن های حیوانی و روغن های نباتی هیدروژنه شده)

و نمک (غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف، کنسرو سبزیجات در آب نمک، فراورده های گوشتی و غذاهای دودی) در رژیم غذایی ضروری است. اختلالات غذا خوردن (دیسفاژی)

که معمولاً همراه با سکته مغزی اتفاق می افتد، باعث تشدید مشکلات بیمار و بروز نتایج نامطلوب از جمله سوءتغذیه، عفونت ریوی، ناتوانی و افزایش طول مدت بستری شدن در بیمارستان می شود. این افراد باید فوراً از نظر دیسفاژی و رژیم غذایی ارزیابی شوند

در بسیاری موارد حمایت های تغذیه ای (تغذیه از راه لوله بینی - معده ای) به طور موقت مورد نیاز است تا زمانی که بیمار توانایی غذا خوردن از طریق دهان را بیابد. همزمان با بهبود عملکرد حرکتی بیمار، خورانش طبیعی و سایر فعالیت های وابسته به زندگی روزانه نیز آغاز می شود

برای پیشگیری از بروز مجدد سکته، منابع غذایی حاوی آلفا - لینولئیک اسید (نظیر روغن بذرکتان، گردو و روغن کلزا، دانه سویا و روغن جوانه گندم) مفید هستند. به افراد سیگاری و مصرف کننده مشروبات الکلی نیز توصیه می شود به ترک آنها مبادرت ورزند

## Reference

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

[www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com)

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

## Diet in ms

برای هر فرد چه سالم و چه بیمار داشتن یک تغذیه سالم ضروری است. ابتدا باید بدانیم که تغذیه سالم به چه معنا است. تغذیه سالم یعنی رژیم غذایی که موارد زیردرآن رعایت شده باشد

تنوع غذایی در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد

در استفاده از هیچ ماده غذایی افراط و تفریط نشود و میانه روی در مصرف مواد مغذی حفظ شود

در مصرف چربی ها و شیرینی ها صرفه جویی شود

روزانه از مواد غذایی به ترتیب زیر استفاده شود

سهم از گروه نان و غلات ۱۱-۶

سهم از گروه سبزیها ۵-۳

سهم از گروه میوه ها ۴-۲

سهم از گروه لبنیات ۳-۲

سهم از گروه گوشت ، تخم مرغ و حبوبات ۳-۲

استفاده از یک رژیم غذایی سالم و صحیح در بیماران مبتلاء به ام اس از سایر افراد اهمیت بیشتری دارد. مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی مناسب به ویژه اگر در مراحل ابتدائی بیماری شروع شود باعث کند شدن سیر بیماری و کاهش میزان ناتوانی کلی در دراز مدت می شود.

همچنین این بیماران به علت کم تحرکی ناشی از بیماری و استفاده از کورتن مستعدپوکی استخوان هستند و با یک رژیم غذایی مناسب میتوان از پوکی استخوان جلوگیری نمود .

تحقیقات حاکی از این واقعیت است که اکثر بیماران ام اس طی بیماری دچار کاهش یا افزایش غیر طبیعی وزن می شوند که هر دوی این حالات بر روی وضعیت بیمار اثر منفی دارد. با پیروی از تغذیه صحیح می توان وزن بیمار را در حد مطلوب حفظ کرد. دیگر اینکه تغذیه سالم از دو عارضه شایع و مهم ام اس یعنی یبوست و عفونت های ادراری پیشگیری می کند.

از سوی دیگر با تغذیه سالم می توان عوارض داروهای مصرفی متعددی را که بیماران ناگزیر از مصرف آن هستند ، به حداقل رساند . بنابراین ناگفته پیداست که تغذیه هرچند در سایر افراد از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار است ، در بیماران ام اس ارزش آن صدچندان بیشتر است

حال باید دید که برقراری یک رژیم غذایی سالم که در عین حال نیازهای خاص تغذیه ای بیماران ام اس در آن لحاظ شده باشد به چه شکل میسر است در این قسمت به ترتیب به بررسی گروههای مختلف غذایی می پردازیم و از آنجا که بیشترین مواد غذایی دریافتی در رژیم غذایی ایرانیان را گروه نان و غلات تشکیل می دهد ، از این گروه غذایی شروع می کنیم

## الف) گروه نان و غلات

هر سهم از گروه نان و غلات شامل یکی از موارد زیر است

گرم نان که تقریباً معادل یک کف دست نان است . یا یک سوم برنج پخته ، ۳۰  
یا نصف لیوان ماکارونی پخته ، یا نصف لیوان بلغور یا جو پخته ، یا یک سیب  
زمینی کوچک پخته

بسته به اندازه جثه بدن و میزان فعالیت بدنی ، باید روزانه ۶ الی ۱۱ سهم از  
این گروه استفاده شود . در بیماران ام اس چه نکاتی باید مورد توجه قرار گیرد

بهتر است از غلات کامل و سبوسدار مانند نانهای سنگک ، نان جو و نانهای  
سبوسدار استفاده شود چراکه استفاده از غلات کامل به دلیل داشتن فیبر و الیاف  
غذایی نه تنها به کنترل وزن کمک می کند بلکه مانع یبوست می شود و دارای  
ویتامین های گروه ب نیز هست

انواع غلات به ویژه ذرت به علت اسیدی کردن ادرار به پیشگیری از عفونت  
های ادراری کمک می کند



گاهی اوقات بعضی از بیماران به پروتئین موجود در گندم و جو حساسیت نشان می دهند در این صورت بهتر است از سایر انواع غلات مانند برنج و ذرت استفاده شود . علائم حساسیت به پروتئین گندم و جو بیشتر به شکل عوارض گوارشی بروز می کند اما ممکن است علائم دیگر نیز دیده شود

### ب) گروه سبزی

هر سهم سبزیجات شامل یکی از موارد زیر است : ۱ لیوان سبزی خام خرد شده مثل هویج ، کاهو ، کلم و گوجه فرنگی

یا نصف فنجان سبزی پخته مثل کدو ، لوبیاسبز، قارچ و شغلم

در بیماران ام اس رعایت نکات زیر درمورد سبزیجات بسیار مهم است

مصرف ۵ سهم سبزیجات تازه در روز پیشنهاد می شود . سبزی تازه به نوع پخته ارجحیت دارد چرا که به علت داشتن ویتامین های آنتی اکسیدان باعث کند شدن سیر بیماری می شود جعفری ، فلفل دلمه ، فلفل سبز

از انواع سبزیجات به تنوع استفاده کنید . مصرف انواع مختلف سبزیجات باعث می شود که مقادیر مناسبی املاح که هم در حفظ سلامتی و هم در کند شدن سیر بیماری نقش دارند ، به بدن برسد

سبزی ها های دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج را در رژیم غذایی خود گنجانید.

سبزی سرخ شده ، پخته ، منجمد یا کنسرو شده دارای ویتامین و املاح کمی است . همچنین سبزیجات کنسرو شده دارای سدیم زیاد هستند و به ویژه در زمان استفاده از کورتن نباید مصرف شوند

اگر به علت مشکلات گوارشی ناگزیر از مصرف سبزیجات پخته هستید ، سبزی را با آب کم و در ظروف در بسته بپزید و آب پخت را هم مصرف کنید

انواع سبزی ها به علت داشتن فیبر و مایعات از یبوست پیشگیری می کند

مصرف مرتب سبزیجات به کنترل وزن کمک می کند

جالب است بدانید که سبزی ها مقدار بسیار کمی چربی دارند ! و چربی سبزی ها از نوع بسیار مفید است

### ج) گروه میوه ها

یک سهم از میوه ها شامل یکی از موارد زیر است

یک عدد میوه متوسط مثل سیب یا پرتغال یا یک برش هندوانه یا خربزه یا نصف لیوان میوه های کوچک مثل گیلاس یا نصف لیوان آبمیوه یا کمپوت یا یک چهارم لیوان انواع برگه ها در بیماران ام اس نکات قابل توجه در مورد میوه ها از این قرار است

مصرف ۴ سهم میوه تازه در روز توصیه می شود

میوه ها مانند سبزی ها به علت داشتن فیبرو مایعات مانع یبوست می شوند

میوه های تازه مانند سبزی ها به علت داشتن ویتامین های آنتی اکسیدان باعث  
کند شدن سیر بیماری می گردند

مصرف میوه ها مانند سبزی ها به کنترل وزن کمک می کند

در میان میوه ها ، انواع آلو به علت اسیدی کردن ادرار به پیشگیری از عفونت  
های ادراری کمک می کنند

در زمان استفاده از کورتن کمپوت ها به علت داشتن قند زیاد و مواد نگهدارنده  
حاوی سدیم پیشنهاد نمی شوند

سعی کنید در مصرف میوه ها تنوع داشته باشید و از انواع مختلف میوه ها به  
تناوب استفاده کنید

میوه تازه از میوه پخته یا برگه یا آبمیوه مفید تر است

## د) گروه لبنیات

هرسهم لبنیات شامل: یک لیوان شیر یا سه چهارم لیوان ماست یا یک قوطی کبریت پنیر به خاطر داشته باشید که لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ است و کره جزء گروه لبنیات طبقه بندی نمی شود

لبنیات منبع خوب پروتئین، کلسیم و بعضی مواد معدنی هستند از آنجا که ۱- بیماران ام اس به علت کم تحرکی و مصرف کورتن مستعد پوکی استخوان هستند ، مصرف حداقل ۳ سهم لبنیات برای آنان توصیه می شود

چربی موجود در لبنیات از نوع چربی های حیوانی و اشباع شده است که ۲- برای بیماران ام اس مناسب نیست بنابراین توصیه می شود که این بیماران حتما از لبنیات کم چربی استفاده کنند

## ه) گروه گوشتها

هر سهم گوشت شامل یکی از موارد زیر است

یک قطعه ۱ در ۴ در ۵ سانتیمتر گوشت قرمز بی چربی یا نصف ران یا تلت  
سینه مرغ یا یک قطعه ۱ در ۳ در ۵ سانتیمتر ماهی یا یک عدد تخم مرغ یا  
نصف لیوان حبوبات پخته در بیماران ام اس

برخی تحقیقات نشان داده است که چربی گوشت قرمز باعث تشدید حملات  
بیماری می شود، بنابراین بهتر است از گوشت قرمز کم چربی و یا بی چربی  
استفاده کنید

در صورتیکه از گوشت مرغ استفاده می کنید پوست مرغ را جدا کرده و دور  
بریزید

پژوهشها حاکی از آن است که چربی موجود در بدن ماهی باعث کند شدن سیر  
بیماری می شود، بنابراین حداقل هفته ای ۲ بار و هر بار ۹۰ - ۶۰ گرم از ماهی  
های غیر پرورشی به شکل آبپز یا بخارپز استفاده کنید . ماهی کنسرو شده  
، سرخ شده و ماهی پرورشی توصیه نمی شود

سویا و سایر انواع حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند و به علت محتوای  
چربی کمتر ، املاح معدنی فیبرواسیدهای آمینه مفید برای بیماران ام اس  
پیشنهاد می شود بنابراین سعی کنید از حبوبات مختلف مانند سویا ، عدس ، لوبیا  
و ... بیشتر استفاده کنید

## و) گروه چربی ها

### چربیهای اشباع یا جامد شامل

کره ، خامه پنیرخامه ای ، پوست مرغ ، چربی گوشت دنبه ، روغن حیوانی ، روغن نباتی جامد ، روغن نارگیل و کاکائو است . اکثر انواع شیرینی ها هم با روغن نباتی جامد تهیه می شوند . مصرف این گروه از چربی ها باید در همه افراد محدود شود

### چربیهای مایع شامل

روغن کانولا ، روغن زیتون ، هسته انگور ، ذرت آفتابگردان و گردو است و به همه افراد توصیه می شود که به جای چربیهای جامد از این گروه استفاده کنند

از آنجا که چربی پنهان داخل تمام مواد غذایی حتی نان و سبزی و میوه و ... وجود دارد با مصرف هر نوع ماده غذایی ناگزیر مقداری چربی نیز دریافت می کنیم . در بیماران ام اس مهم ترین گروهی از غذایی که باید مورد توجه خاص قرارگیرند چربی ها هستند

پژوهشها نشان می دهند که چربی های جامد و به ویژه حیوانی باعث تشدید بیماری می شود. بنابراین از چربی گوشت و مرغ، کره خامه و دنبه و ... کمتر استفاده نمائید

تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی کم چربی ( کمتر از ۳۰ گرم در روز ) باعث کند شدن سیر بیماری می گردد. بنابراین پیروی از یک رژیم غذایی کم چربی در بیماران ام اس بسیار مهم است. جالب است بدانید یک قاشق غذاخوری پرروغن جامد معادل ۳۰ گرم چربی است و یک قاشق غذاخوری روغن مایع هم حاوی ۶ گرم چربی است. برای داشتن یک رژیم غذایی کم چربی به جای غذاهای سرخ شده بیشتر از غذاهای آبپز یا بخارپز استفاده کنید. از لبنیات و گوشت های کم چربی استفاده کنید امعاء و احشاء مانند مغز و دل و قلوه و همچنین دسر های چرب که دارای خامه یا کره هستند را مصرف نکنید

از آنجا که دریافت چربی برای تامین اسید های چرب ضروری و ویتامین محلول در چربی لازم است باید این بیماران برای تامین اسید های چرب مورد نیاز از روغن های مایع گیاهی استفاده کنند بدین صورت که برای طبخ غذا از روغن های گیاهی استفاده کنند بدین صورت که برای طبخ غذا از روغن های گیاهی مایع استفاده شود، به جای سرخ کردن، غذا را آبپز نموده و در انتهای پخت مقدار اندکی روغن مایع مایع اضافه نمائید



مطالعات ثابت کرده اند که چربی های حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ باعث تخفیف بیماری ام اس می شوند. این اسیدهای چرب در روغن ماهی و سبزیجات و بعضی انواع آجیل مانند گردو وجود دارد. مصرف ۳ عدد گردو در روز، ماهی و سبزی توصیه می شود

همچنین چربی ماهی دارای ویتامین د می باشد که در بیماری ام اس باعث تخفیف شدت بیماری و جلوگیری از پوکی استخوان می شود

## Reference

[www.overcomingmultiplesclerosis.org](http://www.overcomingmultiplesclerosis.org)

[www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)

## Diet in Alzheimer's

با وجود تحقیقات گسترده به عمل آمده، درمان قطعی برای درمان بیماری آلزایمر به دست نیامده و هنوز هم علت بروز این بیماری کاملاً ناشناخته باقی مانده است.

کارشناسان علت بروز این بیماری را مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی می‌دانند، ولی آن‌ها هنوز در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه آلزایمر به وجود می‌آید و چگونه می‌توانند از بروز آن جلوگیری کنند. یکی از موارد منطقی کشف‌شده در این مورد، رژیم‌های غذایی هستند.

تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط خاصی بین غذاها و آلزایمر وجود دارد

### اسیدهای چرب امگا ۳

بسیاری از تحقیقات، بیانگر ارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-۳ و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند

### ویتامین‌های گروه ب

سطح بالای هموسیستین در خون با خطر زوال عقل در ارتباط است. تحقیقات با از بین بردن نشان داده‌اند که افزایش مصرف فولات و ویتامین‌های ب ۱ و ب ۶ هموسیستین در ارتباط می‌باشد که می‌تواند از بروز آلزایمر پیشگیری کند

### رژیم غذایی مدیترانه‌ای

اخیراً مطالعاتی توسط محققان بخش مغز و اعصاب در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک انجام شده که در مورد رژیم‌های غذایی معمولی مردم کشورهای اطراف مدیترانه می‌باشد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، ماهی، روغن زیتون، برخی فرآورده‌های لبنی، و گوشت و مرغ آن هم به میزان کم می‌باشد

اگرچه مطالعات بیشتری نیاز است، اما نتایج این مطالعات، بیانگر کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و کاهش مرگومیر این بیماران بوده است.

با این گفته‌ها، طبق تحقیقاتی که در زمینه آلزایمر انجام شده، بسیاری از محققان بر این باور هستند که افراد باید شیوه مناسب و سالمی را برای زندگی خود اتخاذ کنند، به این ترتیب که مثلاً غذاهای حاوی اسیدهای چرب اشباع شده را استفاده بسیار کاهش دهند و بیشتر از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های گروه ب نمایند

#### آنتی‌اکسیدان‌ها

مطالعات نشان داده‌اند که رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که باعث پیری زودرس می‌شوند و سلول‌های بدن را از بین می‌برند. برای کاهش تماس با رادیکال‌های آزاد، کمتر در برابر آلاینده‌های زیست‌محیطی قرار بگیرید و سیگار نکشید

به هر حال، رادیکال‌های آزاد محصول سوخت و ساز بدن هستند، اتفاقی که در هر دقیقه از روز رخ می‌دهد. از آنجایی که از بین بردن رادیکال‌های آزاد به طور کامل غیرممکن است، مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، مثل ویتامین بتاکاروتن و فلاونوئیدها، می‌تواند کمک کند. غذاهایی که دارای ویتامین سی آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هستند، عبارتند از توت‌ها، سبزیجات با برگ سبز تیره و سبزیجات نارنجی رنگ، آجیل‌ها و لوبیاها

به طور خاص، مطالعات نشان داده‌اند که پس از انجام آزمایشات مختلف روی موش‌های صحرایی و موش‌های آزمایشگاهی به منظور مطالعه روند توسعه بیماری آلزایمر، دیده شد که عملکرد ذهنی آن‌ها پس از استفاده از زغال‌اخته، توت‌فرنگی و توت‌ها، بهبود یافته است

چای سبز نیز از منابع مهم آنتی‌اکسیدان‌هاست. با این وجود هنوز به طور خاص ثابت نشده که برای پیشگیری از آلزایمر مفید است یا خیر، اما ثابت شده که استفاده از چای سبز آن هم به تعداد ۵ فنجان در روز، بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد

## Reference

[www.amazon.com](http://www.amazon.com)

[www.alzheimersdiet.com](http://www.alzheimersdiet.com)

## Diet in Diseases of the spinal cord

نخاع یا مغز تیره ، به بخشی از دستگاه عصبی مرکزی گفته می‌شود که به صورت یک طناب درون مجرای ستون مهره‌ها قرار دارد. بخش بالایی آن در مجاورت اولین مهره ی گردن و انتهای آن در سطح دومین مهره ی کمری است در تصویر بالا، نخاع به شکل نوار زرد رنگی مشخص شده است و در تصویر پایین واضح تر است

ضایعه‌ی نخاعی عبارت است از: آسیب طناب نخاعی که می‌تواند به دنبال حوادث طبیعی، تصادفات و ضایعات ورزشی ایجاد شود. بیماران مبتلا به ضایعه‌ی نخاعی، با توجه به سطح و شدت ضایعه، با طیفی از ناتوانی‌ها و عوارض مواجه خواهند شد

چنانچه ضایعه در مهره‌های سینه‌ای به پایین اتفاق بیفتد، فرد دچار فلج اندام‌های تحتانی شده و قادر به حرکت پاها نخواهد بود.

ضایعه در این سطح، اختلال در عملکرد روده، مثانه، عضلات سینه‌ای و شکمی را به دنبال خواهد داشت

در صورتی که ضایعه در ناحیه‌ی نخاع گردنی اتفاق بیفتد، فرد دچار فلج دو می‌شود، در نتیجه علاوه بر پاها قادر به حرکت دست و بازوهایش دست و دو پا نیز نخواهد بود.

مسئله هر چه محل ضایعه‌ی نخاعی به مغز نزدیکتر باشد، بخش گسترده‌تری از اعضا از عملکرد طبیعی خارج می‌شوند و در نتیجه بیمار به مراقبت‌های پیچیده‌تر و حمایت بیشتری نیاز خواهد داشت

مراقبت و حمایت تغذیه‌ای از بیماران ضایعه‌ی نخاعی، جزء مراقبت‌های ضروری و پیچیده‌ای است که باید در دو مرحله‌ی حاد و مزمن مورد توجه قرار گیرد. متأسفانه غالباً شرایط بحرانی و مشکلات حیاتی پیش آمده،

به ویژه در مرحله‌ی حاد که ۳-۴ هفته‌ی اول بعد از ضایعه را شامل می‌شود، بر توجه به نیازهای تغذیه‌ای بیمار سایه می‌افکند، در حالی که توجه به شرایط هر فرد ضایعه دیده، بررسی وضعیت تغذیه و تامین نیازها در حمایت از عملکرد سیستم قلبی، تنفسی و پیشگیری از سوء تغذیه‌ی زود هنگام بیمار و از دست رفتن سریع توده‌ی سلولی فعال بدن موثر است

حمایت تغذیه‌ای به موقع، در پیشگیری از بسیاری از عوارض ضایعه‌ی نخاعی نظیر زخم بستر، عفونت مکرر مثانه، ضعف و خستگی عمومی تاثیر مستقیمی دارد. اهمیت این موضوع در مبتلایانی که در دوره‌ی رشد و بلوغ هستند به مراتب بسیار بیشتر است

ضایعه‌ی نخاعی، علاوه بر آن که مشکلاتی برای غذا خوردن بیمار ایجاد می‌کند، باعث تغییرات ناگهانی در نیازهای تغذیه‌ای مبتلایان می‌شود. از این رو مشاوره با متخصص تغذیه‌ی با تجربه در ۲۴ ساعت اول بعد از بستری شدن بیمار، به منظور ارزیابی وضعیت تغذیه‌ی بیمار، محاسبه میزان پروتئین و انرژی، زمان‌بندی تغذیه‌ی او و نحوه‌ی تغذیه برای به حداقل رساندن تحلیل ذخایر بدن باید جزء برنامه‌ی تیم درمانی قرار گیرد.

با توجه به تغییر در عملکرد دستگاه گوارش و سوخت و ساز بدن و حساسیت بیمار نسبت به تغییرات سطح قند خون و اکسیژن، نیاز فرد به انرژی، پروتئین و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی با قبل از ضایعه تفاوت خواهد کرد

در این مرحله تغذیه‌ی بیمار ابتدا از راه ورید و بعد به محض شروع حرکات لوله‌ی گوارش، تغذیه از راه مجرای گوارشی

(دهانی، بینی- معدی، بینی- رودی) صورت می‌گیرد.



تعیین نحوه ی تغذیه ی بیمار بر حسب وضعیت تغذیه ای، شرایط فیزیولوژیک بیمار و مدت زمان وابستگی به تغذیه اینترال مشخص می‌گردد.

در این مرحله پیشگیری از بازگشت غذا به سمت ریه‌ها (آسپیراسیون) بسیار حیاتی است. نکته‌ی قابل توجه دیگر آن است که تغذیه‌ی این بیماران باید به دفعات و به صورت تدریجی انجام شود.

بنابراین زمان بندی تغذیه‌ی بیماران باید با هماهنگی با سایر اعضای تیم درمان صورت گیرد تا نیم ساعت قبل از غذا، مجرای تنفسی پاک گردد و انجام فیزیوتراپی قفسه‌ی سینه، حداقل تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذا خودداری شود

توجه به این نکته ضروری است که هر ساعت تاخیر در تغذیه‌ی بیمار نخاعی، باعث بدتر شدن وضعیت بیمار و پاسخ ضعیف تر وی به حمایت‌های درمانی و مراقبتی می‌شود

تامین مایعات کافی و پیشگیری از دست دادن آب (دهیدراتاسیون)، حفظ تعادل الکترولیت‌های بدن، محاسبه ی میزان انرژی مورد نیاز با توجه به سطح و شدت ضایعه و سایر عوامل فردی؛ محاسبه و تامین نیاز پروتئین به‌منظور بازگرداندن و حفظ تعادل ازته ی مثبت، جزء اهداف اولیه‌ی مراقبت‌های تغذیه‌ای هستند که باید مورد توجه متخصصان تغذیه قرار گیرد.

عدم تامین انرژی کافی، باعث افزایش زمان وابستگی بیمار به دستگاه تنفس مصنوعی و دادن کالری اضافه نیز، باعث وارد شدن فشار زیادی به قلب، کبد و کلیه‌ها می‌شود

بنابراین استفاده از کالریمتری غیرمستقیم برای اندازه‌گیری کالری مصرفی بیمار در این مرحله بسیار مفید خواهد بود

در مورد پروتئین مورد نیاز نیز باید گفت: به طور کلی در بیماران مبتلا به فلج اندام تحتانی ۱/۷ - ۱/۵ گرم پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن در مرحله تعادل ازته منفی و ۱/۵ - ۱/۲ گرم در تعادل مثبت ازته تعیین شده است.

البته متخصصان تغذیه بیش از آن که به این اعداد اکتفا کنند باید به شدت ضایعه و شرایط فردی هر بیمار توجه کنند، زیرا نیاز به پروتئین در برخی از این بیماران حتی به ۲/۵ - ۳ گرم در روز نیز افزایش می‌یابد.

تامین انرژی کافی و پروتئین مورد نیاز برای حفظ توده‌ی عضلانی و پیشگیری از زخم بستر و بهبود سریع‌تر زخم‌ها، از همان هفته‌های اول بسیار مهم است.

توجه به این نکته ضروری است، که عدم توجه به وضعیت تغذیه‌ی فرد ضایعه دیده و عدم برقراری تعادل ازته بعد از ۳- ۲ هفته، منجر به از دست رفتن ۳۰ درصد توده‌ی عضلانی بدن می‌شود و این امر می‌تواند بیمار را در معرض خطر مرگ قرار دهد

متخصصان تغذیه باید نیازهای تغذیه‌ای بیمار را با توجه به نتایج آزمایش‌های بیوشیمیایی آن‌ها به ویژه قندخون، آلبومین سرم، پری آلبومین، کلسترول، اوره، کراتینین، هماتوکریت، هموگلوبین، فریتین و الکترولیت‌ها تعیین نمایند

پس از گذراندن دوران حاد، باید آموزش‌های لازم به بیمار و اطرافیان وی در ارتباط با چگونگی تغذیه و تامین نیازهای تغذیه‌ای بیمار ارایه گردد و بیمار نسبت به عادات خوب غذا خوردن تشویق شود. انجام مشاوره‌ی تغذیه‌ی منظم با بیمار، برای دستیابی به هدف فوق ضروری است

یکی دیگر از نگرانی‌های مهم در مورد بیماران ضایعه‌ی نخاعی، مساله‌ی کنترل وزن در طولانی مدت است. این بیماران می‌توانند هم در معرض خطر کاهش شدید وزن و هم در معرض خطر افزایش وزن قرار گیرند که وقوع هر یک از این شرایط می‌تواند مشکلات بیشتری برای فرد ضایعه دیده به همراه داشته باشد

## Reference

[www.thestar.com](http://www.thestar.com)

[www.examiner.com/](http://www.examiner.com/)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## فصل هشتم رژیم غذایی در بیماریهای قلبی

### Diet for Heart Disease

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## رژیم غذایی در بیماری قلب

### Dite in heart disease

## رژیم غذایی در بیماران قلبی

اصول کلی رژیم غذایی در بیماران قلبی از همان اصول تغذیه سالم در جمعیت عمومی پیروی می کند

رعایت رژیم غذایی می تواند علاوه در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ، نقش موثر و مفیدی در درمان بیماری قلب نیز داشته باشد

اصول رژیم غذایی در بیماران با انسداد عروق کرونری یا سابقه سکته قلبی عبارت است از

پرهیز کامل از روغن های اشباع ( مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی ) و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه ، مغز ، جگر ، دل و گلوه ، زرده تخم مرغ و

محدود کردن نمک (سدیم) رژیم غذایی: (حذف غذاهای پرنمک، مانند چیپس سیبزمینی، سوپ یا غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک سود، حذف نمک در سر سفره به غذا)

### اصول رژیم غذایی بیماران نارسایی قلبی

علاوه بر موارد فوق شامل محدودیت مایعات رژیم غذایی نیز می باشد. از مصرف مایعات زیاد بویژه پشت سر هم (مثلا صرف چند لیوان چای، آب و... پیشرفته رژیم سختگیرانه‌تری CHF پشت سر هم) بپرهیزید. همچنین در موارد در مورد حذف کامل نمک از غذا (کمتر از ۲ گرم نمک در روز) نیاز است

### اصول تغذیه صحیح در بیماران دچار آریتمی

علاوه بر رعایت الگوی سالم تغذیه ، حذف مواد محرک مانند چای پررنگ یا کهنه دم ( بعد از ۱۰-۱۵ دقیقه دم کردن چای ، در صورت عدم جدا کردن تفاله چای از قوری، چای کهنه دم تلقی می شود.) ، قهوه و نسکافه، شکلات ، ادویجات تند و فلفل و ... لازم است

## برنامه سالم غذایی

رهنمودهایی کلی زیر فقط برای تغییر عادات ناسالم فعلی و حفظ یک الگوی سالم تغذیه‌ای در طول زندگی در جهت سلامت جسمی ارائه شده است .

اگر می‌خواهید به یک هدف خاص برای مثال کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون یا کنترل دیابت و کاهش وزن برسید جهت نیل به این هدف و در طراحی یک برنامه مطلوب غذایی، با پزشک خود مشورت نمایید.

البته رهنمودهایی کلی برای کاهش فشارخون یا کاهش سطح کلسترول خون در قسمت های بعدی آورده شده است

### الف) تنظیم ترکیب غذای مصرفی

از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید روزانه ۹ واحد غذایی یا بیشتر

از انواع گوناگونی از غذاهای غله‌ای شامل غلات سبوس‌دارونیز نخود و لوبیا استفاده کنید. روزانه ۶ واحد غذایی یا بیشتر



از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی و گوشت مرغ بدون پوست استفاده کنید

از روغن‌ها و چربی‌هایی استفاده کنید که چربی اشباع کم‌تر از ۲ گرم در هر قاشق غذاخوری داشته و فاقد چربی‌های ترانس باشند مثلاً کره گیاهی مایع، روغن زیتون و روغن کانولا

مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پرچرب)، گوشت‌های قرمز چرب، روغن‌های حیوانی و روغن‌های نباتی جامد (هیدروژنه) را حذف کنید

مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینجات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند

میزان مصرف نمک خود را کاهش دهید

در منابع معتبر علمی غربی توصیه شده برای سلامتی کلی هرگز الکل مصرف ننمایید. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود، فشارخون را بالا برده، سطح تری‌گلیسیریدهای را افزایش می‌دهد و سبب بیماری دیابت می‌شود.

بنابراین می‌تواند منجر به سکته قلبی و مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود

## ب) تنظیم کالری دریافتی

هر روز مقدار کالری دریافتی را با مقدار کالری که می‌سوزانید، متعادل نمایید. وزن خود با واحد کیلوگرم را در عدد  $6/7$  ضرب کنید. حاصل ضرب نشان‌دهنده میزان کالری است که روزانه با فعالیت متوسط می‌سوزانید. اگر فعالیت بسیار اندکی دارید، بجای عدد  $6/7$  وزن خود را در عدد  $5/8$  ضرب کنید

## انواع مواد غذایی

### فیبرهای غذایی گیاهی دو شکل دارند

فیبر قابل‌حل (به این مفهوم که این نوع فیبر گیاهی تا حدی در روده تجزیه می‌شود) و فیبر غیر قابل‌حل (این نوع فیبر گیاهی بدون تجزیه از دستگاه گوارش عبور می‌کند). هر دو نوع این فیبرهای گیاهی، جزیی از رژیم غذایی سالم هستند

فیبرهای قابل حل در سبوس جو دوسر، جو چاودار، لوبیا، نخود، مرکبات و پوست سیب وجود دارند و به کاهش کلسترول کمک می‌کنند

فیبرهای غیرقابل حل در نان و غلات سبوس‌دار، کلم پیچ، کلم برگ، هویج، گل کلم و پوست سیب وجود دارند و سبب حرکات مطلوب دستگاه گوارش می‌شوند، اما کلسترول را کاهش نمی‌دهند

میوه‌ها و سبزیجات: میوه‌ها و سبزیجات بویژه برای سلامتی قلب فواید بسیاری دارند. میوه‌ها و سبزیجات منابع اصلی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرهای گیاهی هستند. همچنین میوه‌ها و سبزیجات حاوی کالری، چربی و سدیم اندکی بوده و کلسترول ندارند. شما می‌توانید در وعده‌های غذایی اصلی و همچنین میان وعده‌ها از میوه‌ها و سبزیجات استفاده نمایید

هر چند اضافه کردن هرگونه میوه و سبزیجات به رژیم غذایی فواید بسیار زیادی دارد ولی مصرف میوه‌ها و سبزیجات سبز برگ‌دار (اسفناج، کرفس و کلم پیچ) باعث کاهش بیشتر خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند

عموماً میوه‌هایی که رنگی‌تر می‌باشند، ویتامین‌های بیشتری (از جمله ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان) دارند.

ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (ضداکسید) بدین دلیل نام‌گذاری شده‌اند که سبب کند شدن روند اکسیدشدن در سرخرگ‌ها می‌شوند.

اکسیدشدن یک فرایند شیمیایی است که سبب می‌شود سلول‌های دیواره سرخرگ‌ها، اسیدهای چرب و کلسترول کلستریل بد بیشتری را جذب نمایند.

بنابراین ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان مانع از تجمع پلاک در سرخرگ‌ها می‌گردند. تجمع پلاک در سرخرگ‌ها منجر به تصلب‌شراین و سکتهمغزی می‌گردد. که در روغن‌های گیاهی، اصلی‌ترین ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان شامل ویتامین ای که در فلفل سبز و قرمز، کلم سبوس گندم و آجیل یافت می‌شود و ویتامین سی بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی و مرکبات وجود دارد و کاروتنوئیدها که در سبزیجات زرد و قرمز و میوه‌ها یافت می‌گردند، می‌باشند

باید دانست که مصرف مکمل‌های ویتامینی به همان اندازه مصرف آنها در رژیم غذایی سالم اثرات مفید ندارد

غلات و محصولات غله‌ای: غلات و محصولات غله‌ای نظیر نان و سبزیجات نشاسته‌دار (مثل سیب زمینی) ، غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده (مواد قندی) ، ویتامین‌ها، موادمعدنی و فیبرگیاهی هستند. غلات ، چربی نسبتاً کمی دارند

اما بای بهره مندی از فواید غلات دو نکته مهم را بخاطر بسپارید: از غلات سبوس‌دار استفاده کنید و همچنین توجه داشته باشید که در حین فرآوری یا پخت چربی و سدیم اضافی کمتری به این محصولات اضافه نمایید.

غلات سبوس‌دار بهتر از غلات تصفیه شده هستند چرا که حاوی دانه (هسته مغزی غلات) و سبوس (لایه خارجی پوششی غلات حاوی ویتامین ها و فیبرگیاهی) می‌باشند پس از نان، بیسکویت، برنج و ماکارونی‌هایی استفاده کنید که حاوی سبوس باشند و مصرف برنج سفید، نان سفید و ماکارونی‌های بدون سبوس را محدود کنید

هر چند محاسبه کالری پنهانی (مثل افزودن روغن یا شکر) یا مواد مضر دیگر (مثل نمک) که در هنگام آماده‌سازی غذای تهیه شده از غلات به آن اضافه می‌شود، مشکل است ولی مصرف محصولات شیرین مانند بیسکویت‌ها و نان‌های شیرین و همچنین چیپس‌سیب‌زمینی نمکی را محدود کنید .

هنگامی که در منزل غذا می‌پزید از مصرف کره یا پنیرپیتزا جهت خوشمزه کردن غذا پرهیز کنید

## منابع تامین پروتئین بدن

گوشت قرمز و ماهی و گوشت طیور: مصرف مقادیر متعادل مواد گوشتی و آهن مورد B (قرمز، طیور یا ماهی) می‌تواند پروتئین، ویتامین‌ها، بویژه گروه نیاز بدن را تامین نماید

توجه کنید که باید مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید و به گوشت قرمز به عنوان غذای جانبی و نه بخش اصلی وعده‌های غذایی خودتان نگاه کنید مثلاً مقادیر اندکی از گوشت قرمز را با ماکارونی، برنج یا سبزیجات مخلوط کنید

گوشت گوسفند یا گوساله: هنگامیکه گوشت می‌خرید، گوشت‌هایی را انتخاب کنید که چربی قابل مشاهده اندکی داشته باشند یا فاقد آن باشند استفاده از گوشت‌های لحم که حاوی ۱۵ درصد یا کمتر چربی می‌باشند، توصیه می‌شود. راسته یا رانی که چربی آن پاک شده باشد، انتخاب مناسبتری است.

قبل از آشپزی تمام چربی‌های قابل مشاهده گوشت را جدا نموده و بدون اضافه کردن چربی یا روغن آن را بپزید. بهتر است گوشت را کباب نموده یا بشکل آبپز یا بریان استفاده کنید و در صورت سرخ کردن از مقدار اندکی روغن زیتون استفاده کنید

جگر: هر چند غنی از آهن است اما حاوی کلسترول بالایی است و مصرف جگر در افراد سالم باید به شدت محدود گردد (مثلا یکبار در ماه) ولی در بیماران قلبی ممنوع است

گوشت طیور: (مرغ، بوقلمون، بلدرچین) در صورتیکه پیش از پخت، پوست آنها برداشته شود حاوی چربی اندکی خواهند بود. در صورت مصرف غذای آماده، ساندویچ‌هایی که از گوشت‌های کم‌چربی (مرغ یا بوقلمون، همبرگر بوقلمون و گوشت لحم آب‌پز) تهیه می‌شوند بهترند

گوشت ماهی: ماهی بویژه ماهی‌های چرب یک منبع غنی از پروتئین می‌باشند اما برخلاف سایر گوشت‌ها حاوی چربی‌های اشباع نیستند. حداقل میزان توصیه شده ماهی، هفته‌ای دو وعده غذایی است (مصرف مقدار بیشتر ماهی منجر به کاهش کلسترول غذایی می‌شود)

نکاتی کلیدی برای انتخاب ماهی و غذاهای دریایی عبارتست از

ماهی‌های چرب مفیدترند. چرا که حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مثل ساردین، ماهی آزاد، ماهی تن و شیر ماهی و قزل‌الا

گرچه برخی از صدف‌ها و میگوها نسبت به اکثر ماهی‌ها، کلسترول بیشتری دارند، اما میزان چربی اشباع و چربی کلی آنها نسبت به گوشت قرمز و گوشت طیور کمتر است و در نتیجه به عنوان غذاهای سالم قلبی شناخته می‌شوند. اما در بیماران هیپرکلسترولمی ممنوع است

سایر منابع پروتئینی، حبوبات و تخم مرغ می باشد

حبوبات : می‌توان منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا، نخود، عدس و سویا را به غذا افزود و آنها را جایگزین گوشت قرمز، طیور و ماهی نمود. این غذاها حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده بوده و نسبت به محصولات حیوانی نظیر گوشت چربی اشباع و کلسترول کمتری دارند

و آهن B تخم مرغ : تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌های بویژه گروه است و چربی اشباع و چربی کلی اندکی دارد. البته زرده تخم مرغ غنی از کلسترول می‌باشد. پس مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید.

یک تخم مرغ کامل سه‌چهارم میزان مجاز مصرفی کلسترول روزانه را دارد ، در نتیجه اگر از یک تخم مرغ کامل (سفیده و زرده) استفاده کردید، باید مصرف سایر منابع حاوی کلسترول (گوشت قرمز، طیور و محصولات لبنی تمام چرب) را کاهش دهید.



اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید یا از این لحاظ در معرض خطر بالایی قرار دارید، بهتر است هفته‌ای بیش از دو-سه تخم‌مرغ کامل مصرف نکنید و از جایگزین‌های تخم‌مرغ یا فقط سفیده آن استفاده نمایید. غذاهایی مانند انواع کوکوها، شیرینی، بیسکویت و کیک، بستنی و ... نیز حاوی تخم‌مرغ می‌باشند در نتیجه مقدار تخم‌مرغ مصرف شده از این طریق را نیز در نظر بگیرید تا هفته‌ای به بیش از ۳ عدد نرسد

### محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی

لبنیات، حاوی پروتئین و کلسیم فراوان بوده و مواد مغذی شامل فسفر، نیاسین، را برای بدن تأمین می‌کنند A و D ریوفلاوین و ویتامینهای

هنوز اثر کلسیم بر روی خطر بیماری قلبی به طور کامل مشخص نشده است، اما کسانی که کلسیم کمتر از نیاز روزانه مصرف می‌کنند، بیشتر از دیگران مبتلا به پرفشاری خون می‌شوند و در نتیجه توصیه می‌شود که از غذاهای حاوی کلسیم، به مقدار نیاز استفاده شود (روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم در بالغین زیر ۵۰ سال و حداقل ۱۲۰۰ میلی‌گرم در افراد بالای ۵۰ سال).

محصولات لبنی کم‌چرب (۵/۰ تا ۱ درصد چربی) یا بدون چربی حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به شیر کامل یا شیر با ۲ درصد چربی هستند اما چربی اشباع، کلسترول، سدیم و کالری کمتری دارند و برای استفاده روزمره بهترند

پنیر: باید انواع کم نمک را انتخاب کنید و در صورت استفاده از انواع فرآوری شده، از پنیرهای غیر خامه ای (که در هر ۲۸ گرم از آنها بیش از ۳ گرم چربی کل یا ۲ گرم چربی اشباع شده وجود نداشته باشد) استفاده نمایید. پنیرهای کم چرب مانند موزارلا در میان افرادی که مراقب میزان کالری و محتوای چربی غذا هستند، بهتر است

بستنی: ترجیحا از بستنی های سنتی کم چرب استفاده نمایید. بستنی های صنعتی بویژه نوع خامه ای و پر چرب ان بسیار مضر می باشد. همچنین بجای بستنی می توانید از ماست و پودینگ استفاده کنید

## روغن ها و چربی ها

به جز روغن ها و چربی هایی از طریق مصرف محصولات گوشتی (بویژه گوشت قرمز) و لبنی دریافت می کنید روغن پنهان در آماده سازی سایر منابع غذایی نیز میتواند سبب افزایش مصرف چربی روزانه شوند.

اینکه شما چه میزان از چربی کل و چربی اشباع را می توانید مصرف کنید، بستگی به کل میزان کالری مصرفی روزانه شما دارد.

سعی کنید به ندرت از چربی‌ها و روغن‌ها استفاده کنید و غذاهایی را بیشتر مصرف نمایید که دارای مقادیر اندکی از کلسترول و چربی اشباع (مثل روغن نباتی جامد) هستند. در هر حال روغن کمی استفاده کنید و سعی کنید بیشتر روغن استفاده شده از روغن‌های غیر اشباع (مثل روغن نباتی مایع) باشد. برچسب موجود بر روی روغن‌ها و کره‌های گیاهی را ببینید و انواع مایع روغن‌های گیاهی که حاوی کمتر از ۲ گرم چربی اشباع در هر قاشق غذاخوری می‌باشند را انتخاب کنید کانولا، زیتون، ذرت، سویا، آفتاب‌گردان و کنجد.

بجای کره حیوانی از کره گیاهی استفاده کنید و ترجیحا از آن دسته از کره‌های گیاهی استفاده کنید که حاوی استانول‌ها و استرول‌های گیاهی باشند

از سس مایونز و سس سالاد کم‌کالری استفاده کنید

از شیوه آشپزی همراه با مصرف کمتر روغن مانند آب پز کردن، کباب کردن، پختن در فر داخل کیسه‌های مخصوص آب پز کردن و یا بریان نمودن استفاده کنید

دسرهای میان وعده ها و نوشیدنی ها: دسرهای معمولی معمولاً کالری، چربی اشباع (و شاید چربی ترانس) و کلسترول بالایی دارند. باید میزان مصرف این گونه غذاها را کاهش داد.

مصرف میوه، ماست کم چرب، و بستنی کمچرب یا ژله طعمدار و شربت کم شیرین یا بدون شکر (با شیرین کننده های مصنوعی) جایگزین های خوبی می باشند.

میان وعده های خود را از میان گروه های غذایی مفید و کم ضرر انتخاب کنید: میوه ها، سبزیجات خام (کاهو، هویج و...)، بیسکویت کمچرب کم شکر و ترجیحاً سیبوس دار، ذرت بوداده (پفیل) بی نمک انتخاب های مناسبی هستند. با انتخاب دسرها، میان وعده های مناسب، می توانید روزانه واحدهای غذایی بیشتری از میوه ها و سبزیجات را بجای غذاهای کم ارزش و تنقلات مضر پر کالری و پر چربی دریافت نمایید

از نوشیدنی هایی مانند آب آشامیدنی، شربت عرقیات سنتی یا نوشیدنی بدون قند با کم کالری، قهوه یا چای یا دم کرده های گیاهی بدون قند و شکر استفاده کنید

نمک (سدیم): نمکی که شما سر سفره روی غذای خود می پاشید، تنها مقدار کمی از سدیمی است که روزانه مصرف می کنید. غذاهای آماده و کنسروی و غذاهای رستوران ها یکی از منابع مهم مصرف روزانه نمک هستند ولی باید توجه داشت که حتی غذاهای طبیعی مانند محصولات لبنی، گوشت قرمز و سبزیجات نیز حاوی مقداری سدیم هستند

بیشتر افراد با رژیم غذایی معمولی روزانه ۴ تا ۵ گرم) در حدود ۲ قاشق چایخوری) نمک مصرف می‌کنند.

اما باید بدانیم که مقدار توصیه شده روزانه ۲/۴ گرم می‌باشد و برای افراد بیش از ۵۰ سال یا دچار افزایش فشارخون یا نارسایی قلبی، مقدار توصیه شده روزانه ۲-۱/۵ گرم است.

افرادی که مصرف نمک خود را به سطوح توصیه شده یا به کمتر از آن کاهش می‌دهند، فشارخون کمتری دارند و نسبت به افرادی که این رژیم را رعایت نمی‌کنند به احتمال کمتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می‌شوند. با اینحال پاسخ بدن افراد مختلف به نمک متفاوت است و با افزایش سن، میزان فشارخون و حساسیت به نمک افزایش می‌یابد، بنابراین بویژه با افزایش سن، کاهش مصرف نمک مفیدتر خواهد بود.

اگر در حال حاضر مبتلا به فشارخون بالا هستید، کاهش مصرف نمک می‌تواند فشارخون شما را کاهش دهد و تأثیر برخی داروهای ضد فشارخون را افزایش دهد. و اگر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا می‌باشید، ممکن است بتوانید از طریق مصرف کمتر نمک و تغییر رژیم غذایی از ابتلا به آن پیشگیری کنید.

برای کاهش میزان مصرف نمک (سدیم) نکات زیر را رعایت کنید

تا حد امکان سبزیجات تازه و منجمد را بجای انواع کنسرو شده انتخاب کنید. اگر از محصولات کنسرو شده استفاده می‌کنید، پیش از مصرف، آن‌ها را در ظرف آبکش نموده و بشویید

مصرف میان وعده‌های نمک‌دار مانند چیپس سیب‌زمینی یا پفک، آجیل و تخمه را محدود نمایید. از انواع بدون نمک یا کم نمک تنقلات و آجیل‌ها استفاده کنید

اگر از غذاهای منجمد و یا سوپ‌ها و غذاهای آماده استفاده می‌کنید از انواعی استفاده کنید که حاوی کمترین میزان سدیم می‌باشند. در رستوران تقاضا کنید که در صورت امکان غذاهای تان را بدون نمک تهیه کنند

از محصولات لبنی (مثل ماست، دوغ و پنیر) کم چرب و کم نمک استفاده کنید

برای خوشمزه کردن غذاها بجای نمک از ادویه‌ها، پودر گیاهان خشک و طعم دهنده‌های طبیعی مانند لیمو یا آب لیمو، زعفران استفاده کنید. جهت بهبود طعم می‌توانید فلفل و یا سایر طعم دهنده‌های بدون نمک را امتحان کنید

## چربی غذا

برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی باید بیشترین توجه را به درصد چربی، چربی اشباع معطوف نمایید. بطور کلی چربی اشباع شده ۵٪ یا کمتر، پایین محسوب می‌شود و چربی اشباع شده ۲۰٪ یا بیشتر، بالا در نظر گرفته می‌شود. باید بیشتر از غذاهایی که دارای چربی اشباع شده کمتری هستند استفاده نمایید

چربی دیگری که شما باید میزان مصرف آنرا محدود نمایید، چربی ترانس است که به هنگام جامد کردن (هیدروژنه نمودن) روغن‌های نباتی در جریان روند فرآوری ایجاد می‌گردد. مشابه چربی‌های اشباع شده و کلسترول، چربی ترانس نیز موجب افزایش سطح کلسترول بد درخون می‌شود

برچسب‌های غذایی اطلاعات زیادی در مورد درصد چربی، چربی اشباع و محتوی چربی ترانس به شما می‌دهند. لیست محتویات برچسب‌های غذایی را از لحاظ وجود اصطلاحاتی چون هیدروژنه یا نسبتاً هیدروژنه (چربی ترانس) بررسی کرده و استفاده محصولات حاوی این مواد را به حداقل برسانید

در تمام افراد بویژه در افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، یکی از اولین، راحتترین و کارآمدترین روش‌های پیشگیری می‌باشد. بهتر است از انواع مختلف غذاهای تازه استفاده شود تا ضمن خسته نشدن از رژیم غذایی، تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند

#### آنتی‌اکسیدان‌ها :

رژیم‌های غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها را توصیه شده است. هرچند تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های دارویی آنتی‌اکسیدان بعنوان جایگزین رژیم غذایی، جهت پیشگیری از بیماری قلبی عروقی و آترواسکلروز اثرواحی نداشته‌اند

#### املاح معدنی

کلسیم: مقادیر کافی باید از طریق مصرف محصولات لبنی کم‌چرب و سبزیجات سبز مانند کلم‌برگ، کلم‌پیچ، کلم‌بروکلی و سویا در رژیم غذایی روزانه تامین شود. نیاز روزانه به کلسیم بر اساس سن و جنس تغییر می‌کند.



برای سلامتی روزانه دست کم ۸ واحد غذایی از میوه‌ها و سبزیجات و همچنین ۲ تا ۳ واحد غذایی از محصولات لبنی کم‌چرب را توصیه می‌نماید که ثابت شده است فشارخون را کاهش می‌دهند اما مفید بودن استفاده از مکمل‌های کلسیم برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا ثابت نشده است

منیزیم : منیزیم در سبزیجات برگ‌دار، نخود و لوبیا، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شود و شاید دارای اثرات مثبتی بر روی فشارخون باشد. غذاهای غنی از منیزیم مفید هستند اما هنوز این ارتباط به آن اندازه روشن نیست که توصیه به استفاده از مکمل‌های دارویی منیزیم شود

اثر سایر مواد معدنی بر روی سلامت قلبی موضوع تحقیقات بسیاری بوده است اما هنوز نتیجه قطعی حاصل نشده است.

ارتباطی میان سختی آب آشامیدنی و سلامت قلبی نشان داده نشده است. برخی از منابع آب، حاوی سدیم بالایی هستند و افراد دچار فشارخون بالا باید از نوشیدن این آب‌ها پرهیزکنند.

اضافه نمودن فلونور به آب آشامیدنی برای دستگاه قلبی عروقی ضرری ندارد. تعداد زیادی از عناصر کمیاب مثل روی، مس، کادمیوم و سرب مورد مطالعه قرار گرفته‌اند ولی اثر قابل توجه این مواد بر روی سلامت قلبی نشان داده نشده است

پتاسیم: پتاسیم یک عنصر ضروری است که نقش مهمی در ایجاد تعادل میان مایعات موجود در سلول‌ها و مایعات بدن ایفا می‌کند. استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم ممکن است در برخی افراد در مقابل ایجاد فشارخون بالا نقش محافظت کننده داشته باشد.

برخی از افرادی که جهت کنترل فشارخون از داروهای دیورتیک استفاده می‌کنند، ممکن است دچار کمبودپتاسیم به علت افزایش دفع این ماده از ادرار شوند در این صورت به این افراد توصیه می‌شود که از غذاهای حاوی پتاسیم یا مکمل‌های پتاسیمی (مثل نمک‌های حاوی پتاسیم که جایگزین نمک طعام معمولی می‌شوند) استفاده کنند.

موز، آلوخشک، کشمش، گوجه‌فرنگی، طالبی و خربزه، نارنج و گریپ فروت و محصولات لبنی کم‌چرب غنی از پتاسیم هستند و جزیی از رژیم غذایی سالم قلبی را تشکیل می‌دهند. از طرفی دیگر برخی داروهای ضد فشارخون مانند مهارکننده‌های آنزیم یا گیرنده انژیوتانسین منجر به تجمع پتاسیم در بدن می‌شوند در به شما توصیه شود که از غذاهای غنی از پتاسیم کمتر استفاده کنید

مصرف الکل: مصرف بیش از حد الکل می‌تواند با مکائسیم های متعددی برای سلامتی کلی و قلبی عروقی مضر است. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود، فشارخون را بالا برده، سطح تری‌گلیسیریدهای را افزایش می‌دهد و سبب سندرم مقاومت به انسولین (یا بیماری دیابت) می‌شود. بنابراین می‌تواند منجر به سکته قلبی و مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود

مطابق دستور صریح اسلام هرگز الکل مصرف نکنید. در صورت پیروی از سایر ادیان الهی توجه داشته باشید که توصیه‌های دانشمندان غربی در این زمینه قاطع است: اگر قبلاً الکل مصرف نمی‌کرده‌اید با هدف پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی ، به هیچ وجه شروع به استفاده از آن نکنید

## Reference

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

[www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov)

[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## Diet High Cholesterol

حذف کامل چربی های مرئی (چربی هایی که با چشم دیده می شوند)، چربی های اشباع شده و چربی هایی که در دمای اتاق جامد هستند مثل: گوشت های قرمز که چربی در لابه لای بافت آنها قرار دارد، کره، روغن های نباتی جامد، پیه و دنبه، پوست مرغ، خامه، مایونز و

حذف لبنیات پرچرب و جایگزین کردن آن با انواع کم چرب (زیر ۱/۵ درصد چربی) یا بدون چربی، شامل خامه ها، پنیرهای خامه ای (گودا، پیتزا و...)، ماست های پرچرب، سر شیر و

حذف کامل مصرف بعضی از غذاهای دریایی که حاوی کلسترول بالا هستند، مثل: خرچنگ، میگو، خاویار، صدف

مصرف حداکثر ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته و استفاده از سفیده به شکل آب پز مانعی ندارد

حذف کربوهیدرات های ساده مثل مواد قندی (قند، شکر، مربا، کارامل، ژله، نوشابه و

حذف بیسکوئیت ها و شیرینی‌هایی که در بازار وجود دارد و در تهیه آنها از کره و روغن‌های جامد و آردهای سفید استفاده شده‌است، همچنین غلات صبحانه‌ای، کیک‌ها، کلوچه و پیراشکی

حذف شیرهای فرآوری شده مثل: شیرکاکائو، شیرقهوه و شیرموز با ماندگاری بالا که حاوی افزودنی هستند

مصرف امعاء و احشاء مثل: کله پاچه، جگر و مغز که کلسترول بالا دارند خوراک دل که کاملاً چربی آن گرفته شده باشد مانعی ندارد

آبگوشت ها و خورشت‌های چربی گرفته‌شده مصرف‌شده یا بدون چربی طبخ شود، در حین پخت، روغن‌های جامد و کره اضافه نشود

حذف آجیل در افراد با کلسترول بالا لزومی ندارد و افراد با تری گلیسیرید بالا، باید مغزهای گیاهی را هم محدود کنند زیرا تری گلیسیرید در برابر کاهش، مقاومت بیشتری نشان می‌دهد. بادام زمینی در هر دو مورد ممنوع است

اعتدال در مصرف کربوهیدرات های کمپلکس شامل: برنج، نان سفید، آرد های بدون سبوس، بیسکوئیت های کم چرب، ماکارونی و سیب زمینی

البته سیب‌زمینی به شکل آب پز همراه مقداری سبزی تازه یا خشک مثل نعناع و آویشن و لیمو سودمند نیز هست

در افراد با تری‌گلیسیرید بالا توصیه می‌شود میوه های خیلی شیرین

(موز، گلابی، خربزه، زرد آلو، خرمالو و...) محدود شده و آب میوه‌های شیرین

و صنعتی حذف شود

محصولات فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که در حین فرآیند، مقدار زیادی چربی‌های اشباع و افزودنی‌های ادویه‌ای به آنها اضافه شده، بهتر است حذف یا محدود شود

مواردی که شایسته است در رژیم غذایی رعایت شود

برنج به شکل کته و بدون روغن طبخ شده و سپس در خاتمه پخت به آن روغن اضافه شود که اگر از انواع مایع باشد بهتر است

طبخ انواع غذاها به شکل آب پز، بخارپز یا در ماکروویو بدون نیاز به سرخ کردن صورت‌گیرد

گنجاندن سبزی‌ها و میوه‌های تازه به مقدار زیاد در برنامه غذایی روزانه کرفس، لوبیاسبز، هویج، مارچوبه، بروکلی، کدو و

مصرف روزانه ۱/۲ لیوان هویج رنده شده در روز

مصرف روزانه یک عدد سیب با پوست، خصوصا در افراد با کلسترول بالا

استفاده از ادویه مفید زرد چوبه به میزان متعادل تحقیقات جدید حاکی از این است که زردچوبه حاوی ماده مفید کورکومین است و در کاهش کلسترول و گرفتگی عروق بسیار کارآمد است

مصرف مایعات فراوان به میزان ۷-۸ لیوان آب سالم و گوارا در روز

پیاده روی سه بار در هفته و هر دفعه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

مثل: گوجه فرنگی، لیمو ترش، جعفری، توت فرنگی، مصرف منابع ویتامین سی  
فلفل دلمه و مرکبات و سبزی های تازه

استفاده حداقل ۲ بار در هفته از ماهی به علت داشتن اسیدهای چرب و امگا ۳  
و دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی

استفاده از کدو و شوید با ماست های کم چرب به عنوان میان وعده

مصرف لبنیات (شیر، ماست، دوغ زیر ۲/۵ درصد چربی)

استفاده حتی الامکان از گوشت های سفید (مرغ، ماهی، بوقلمون) و غیره

## Reference

[www.healthaliciousness.com](http://www.healthaliciousness.com)

[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

[www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk)

## رژیم غذایی در فشار خون بالا

### Diet in high blood pressure

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع فشار خون بالا در افراد جوان و چاق دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلیمترجیوه بالاتر می‌رود.

اکثر افراد مبتلا به پُرفشاری علایمی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه سکته مغزی بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه‌ها نیز سبب نارسایی کلیه می‌شود. ممکن است علایمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند.



مواردی از پُرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می‌مانند. درمان غیردارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش‌های شل‌کردن عضلات است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی‌های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد

موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس‌دار و مرغ است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است

میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاهخواران با افراد غیرگیاهخوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاهخواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاهخواران دانسته‌اند

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد

مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع غنی ویتامین سی هستند .

دریافت کم این ویتامین باعث پرفشاری می شود. مصرف مکمل ویتامین سی در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی های معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد

ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده ی بدون آب نمک ، خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند

سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد

دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند

سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند

ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند

سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود

افراد دچار فشار خون بالا سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها، سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور را نباید مصرف کنند

مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود

در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کاتولا استفاده کرد

مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند

#### چند نکته

کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند

نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چایخوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است.

در این موارد يك قاشق چای خوری نمك كافی خواهد بود

برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود

مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری می شود، بنابراین توصیه به ترك سیگار می شود

## Reference

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)

[www.heartandstroke.com](http://www.heartandstroke.com)

## Diet After Heart Surgery

بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند، مسلماً چند روز و گاهی یک هفته یا بیشتر در بیمارستان بستری می‌شوند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک معالج، متخصص تغذیه و پرستاران قرار دارند. زمانی که این بیماران به منزل منتقل می‌شوند، اطرافیان بیمار و یا خود او باید دستورات پزشک یا متخصص تغذیه را اجرا نمایند.

نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان می‌باشد و با بهبود حال بیمار و پذیرش او برای مصرف غذای بیشتر، لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم‌های غذایی کامل‌تری استفاده شود.

تجربه نشان داده است، بیمارانی که قبلاً با رژیم غذایی آشنا شده‌اند، در پیروی از رژیم‌های غذایی همکاری بیشتری نشان می‌دهند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع‌تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می‌شوند. ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم‌های غذایی بعد از آن عمل جراحی آشنا شوند.

شما ممکن است عمل جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعیتی هستید که باید خودتان برای تغذیه مناسب اقدام نمایید.

توصیه ما این است که توصیه های غذایی پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقاً در نظر داشته و به آنها عمل کنید. در ضمن برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت نیز توجه نمایید

قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی، توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده اند، جراحی را بهتر تحمل کرده و زودتر بهبود می یابند و کمتر به عوارض بعد از آن به خصوص سوء تغذیه مبتلا می شوند.

بعد از عمل جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده نماید. معمولاً بی اشتها، استفراغ و تب از مشکلات بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف نماید. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد، به علت محدودیت های زیادی که در خوردن ایجاد می شود، بیمار احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد

## رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند یا به دلیل وجود مشکلات دیگری از رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ استفاده کرده و به خوبی آنها را تحمل کرده اند، قبل از آنکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند، لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده نمایند.

این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب می باشد

رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره هستند و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان است.

بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزی ها و میوه های خام، سبوس غلات، پوسته حبوبات و نیز غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد.

ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان و آرد غلات بدون سبوس را مصرف نمود. برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشت های تازه استفاده نمود. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از پختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد

اگر مصرف چربی برای بیمار ممنوع نباشد، با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داد. با افزودن شیر خشک یا تخم مرغ به مایعات نیز می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد.



شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ خام را می توان به صورت مخلوط با شیر استفاده نمود یا می توان تخم مرغ را آب پز نمود و سپس آن را له کرد و به کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد. مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز می باشد رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند مورد استفاده قرار گیرد

### رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماری های سخت، در موارد تب، تهوع ، استفراغ، بی اشتهاهی شدید، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می شود. مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی ، چای کم رنگ ، شربت قند ساده و رقیق ، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده می باشد در شروع استفاده از این رژیم ، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک ( ۳۰ میلی لیتر ) در هر ساعت و ساعت به ساعت می باشد و با بهبودی بیمار به یک استکان کامل ( ۶۰ میلی لیتر ) در ساعت می رسد.

مسلما در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل تر است استفاده نمود

## رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماری ها را تا حدودی سپری نموده اند، با بهبودی نسبی خود می توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده نمایند

مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری است شود که تدریجا می توان وارد برنامه غذایی بیمار نمود.

این مواد شامل شیر کم چربی ، شیر معمولی ، مخلوط شیر و تخم مرغ ، سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی می باشد. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات به صورت تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داد و فاصله وعده ها را زیادتیر کرد، تا اینکه به شش وعده در شبانه روز برسد.

در صورتی که بیمار منعی در مصرف خامه نداشته باشد، می توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه نمود و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد. اگر بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل نماید، با افزایش بهبودی و کاهش عوارض بیماری می تواند از رژیم های غذایی نرم که رژیم کامل تری است استفاده کند

## Reference

[www.cts.usc.edu](http://www.cts.usc.edu)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.sharecare.com](http://www.sharecare.com)

## Diet in Heart Failure

بیماری نارسایی قلبی زمانی رخ میدهد که قلب نمی تواند به طور موثر خون را به تمامی نقاط بدن پمپ کند و در نتیجه اکسیژن کافی به تمام نقاط بدن نمی رسد. بیماری های بسیاری باعث بروز نارسایی قلبی می شوند از جمله بالابودن فشار خون ، سایر بیماریهای قلبی ویا بیماریهای کلیوی در این بیماری اگر مایعات و نمک زیادی مصرف شود احتباس آب در بدن صورت گرفته و قلب سخت تر کار خواهد کرد .

این شرایط وضعیت بیماران مبتلا به نارسایی قلبی را بدتر می سازد.بنابر این به منظور کاهش عوارض این بیماری باید از رژیم غذایی کم نمک ومحدود از مایعات پیروی نمود به این منظور توصیه های زیر را به کار ببرید

از طریق انجام توصیه های زیر میزان نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید

از میوه جات وسبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید زیرا این مواد غذایی میزان سدیم کمی دارند

غذاهای را انتخاب کنید که میزان نمک کمی دارند ، مانند انواع گوشت‌های تازه و مرغ و ماهی به جای انواع گوشت‌های آماده و شنیتل های آماده . همچنین انواع حبوبات و تخم مرغ و ماست و شیر و برنج و ماکارونی هم میزان سدیم پایینی دارند

از چاشنی ها و ادویه های مناسب استفاده کنید . از مصرف چاشنی ها و عصاره هایی که دارای نمک می باشند خودداری کنید . استفاده از آب لیموی تازه ، فلفل سبز و سبزیجات معطری چون ریحان و مرزه در ایجاد طعم موثر خواهد بود

برچسب اطلاعات مواد غذایی را مطالعه کرده و از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم خودداری کنید

## در زمان پخت غذا

نمکدان را از دسترس خود دور کنید

برای طعم دار کردن غذا به جای افزودن نمک به غذا از ادویه ها و چاشنی های مناسب مانند سیر و پیاز و فلفل دلمه ای و آب لیموی تازه استفاده کنید مواد غذایی فراوری شده مانند انواع کنسروهای گوشت ، ماهی ، سبزیجات ، سوسیس و کالباس و..... سرشار از سدیم می باشند از مصرف آنها جدا خودداری کنید

## محدود کردن مایعات

محدود کردن حجم مایعات مصرفی در این بیماران یکی دیگر از فاکتورهای مهم رژیم می باشد که باعث کم شدن

میزان احتباس آب در بدن و کم تر شدن بار کاری قلب می شود. به همین منظور توصیه می شود این بیماران بیشتر از ۲-۱/۵ لیتر در روز مایعات (آب و آب میوه و شیر و سوپ و...) مصرف نکند

## توصیه های رژیمی

از آنجائیکه ریسک فاکتورهایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر و فشار خون بالا معمولا در این بیماران وجود دارد توصیه می شود در جهت کاهش عوارض، ریسک فاکتورهای این بیماریها هم کنترل شوند. در همین رابطه توصیه می شود با راهنمایی متخصصین تغذیه رژیم غذایی صحیح و مناسب وضعیت بدنی خود را دریافت کرده و رعایت نمایید

## Reference

[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

[www.betterhealth.vic.gov](http://www.betterhealth.vic.gov)

## فصل نهم رژیم غذایی در دوران بارداری

### Diet during pregnancy

تنظیم کننده و مترجم رضا پوردستگردان استادیار

## رژیم غذایی در ۳ ماهه اول بارداری

### Diet in the first 3 months of pregnancy

سه ماهه اول بارداری زمانی است که رشد و تغییرات، سریع اتفاق می‌افتد و ضروری است تا مواد مغذی مورد نیاز برای این تحولات تأمین شود. این درست هنگامی است که اغلب زنان اشتهاهی به خوردن غذا ندارند و یا دچار تهوع‌های متعدد می‌شوند

#### بارداری

فولات، پادشاه مواد مغذی است که باید در این سه ماه مصرف شود. اکثر غذاهای آورده شده در این مطلب حاوی فولات و سایر مواد مغذی لازم برای رشد و تکامل جنین در سه ماه اول بارداری می‌باشند. به یاد داشته باشید که برخورداری از یک رژیم متنوع و مغذی همیشه بهترین انتخاب برای مادران است



تحقیقات پیرامون تغذیه در دوران بارداری حاکی از آن است که مصرف غذاهای دارای نمایه گلیسمی پایینی برای دوران بارداری بهتر است که از جمله می‌توان به مصرف سبزیجات، مغزها و توت اشاره کرد، ولی موادی که نمایه گلیسمی بالایی دارند مانند شکر، نان سفید و پوره سیب‌زمینی خیلی سریع تبدیل به قند می‌شوند و برای بدن به خصوص در این دوران مناسب نمی‌باشند

مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های با نمایه گلیسمی پایین در دوران بارداری احتمال دیابت حاملگی را کاهش می‌دهند. این بدان معنی نیست که دوران بارداری ایجاد محدودیت غذایی می‌نماید، بلکه تاکید بر درست انتخاب کردن مواد غذایی می‌باشد. برای مثال مغزها، میوه‌ها، سبزیجات و غلات پرفیبر را جایگزین غذاهای فرآوری شده، بیسکویت و شیرینی‌جات کنید تا سلامت شما و فرزندتان تضمین شود.

## بادام

بادام منبع غنی از فولات است که یکی از مهم‌ترین مواد مغذی برای این دوران می‌باشد، البته قرص‌های مکمل اسیدفولیک برای پیشگیری از بروز نواقص نوزادی نیز توصیه می‌شود.

خوردن مواد مغذی مانند بادام سطح فولات مادر و نوزاد را بالا می‌برد که برای یک بارداری سالم مورد نیاز است. ۲۰ تا ۲۵ عدد بادام حاوی ۱۰ میکروگرم فولات است و در صورت دوقلو بودن جنین بهتر است مصرف بادام را به ۲ برابر افزایش دهید

تحقیقی در انگلیس نشان داد که خوردن روزانه ۲۰ تا ۲۵ عدد بادام احساس سیری و رضایت به شما می‌دهد و نیز وزن‌تان را تنظیم می‌کند. پس خوردن بادام‌های مغذی علاوه بر کمک به رشد خوب جنین، باعث می‌شود از انتخاب آن رضایت کامل داشته باشید

علاوه بر برنج قهوه‌ای از سایر منابع این ویتامین نیز استفاده نمایید. منابع دیگر

عبارتند از: غلات صبحانه غنی‌شده، فلفل شیرین، تخمه آفتابگردان B6 ویتامین

و سبوس گندم که تمام آن‌ها غذاهای سالمی برای دوران بارداری می‌باشند

بادام، مغزی مدافع

بادام غنی از آنتی اکسیدان است که ترکیبات طبیعی آن با رادیکال‌های آزاد بدن شما و جنین همراهتان مبارزه می‌کنند. تحقیقی در کانادا نشان داد که پوست بادام حاوی آنتی اکسیدان فراوانی است. محققان سطوح بالایی از چهار نوع مختلف فلاونول را یافتند که تأثیرات آنتی اکسیدانی مثبتی در بدن دارند و به عنوان خط دفاعی اولیه بدن در برابر رادیکال‌های آزاد عمل می‌کنند

### نگهداری بادام

بادام یکی از در دسترس ترین مواد غذایی است که می‌توان همیشه مشتی از آن را در کیف نگاه داشت تا به هنگام گرسنگی یا ضعف در این دوران از آن به عنوان یک میان وعده سالم استفاده کرد

در خرید بادام دقت کنید تا بادام مانده نگیرید. بادام خام خوشمزه است، ولی اگر قصد خرید بادام بو داده و نمکی را دارید از تازه بودن آن مطمئن شوید، اما تا حد امکان بادام خام را خریداری نمایید

حواستان باشد بادامی که با مخلوطی از شکر، عسل و یا مواد نگه‌دارنده آغشته شده است (بادام سوخته) را تهیه ننمایید، زیرا دیگر برای رشد جنین همراهتان مناسب نیست

سعی کنید تا بادام را درسته میل کرده و آن را پوست گرفته مصرف نکنید، چرا که پوست بادام حاوی مواد مغذی برای رشد جنین می‌باشد

بادام را در جای خشک و خنک نگهداری نمایید و بدانید که بادام با پوست را برای مدت بیشتری می‌توان نگهداری کرد

بادام با پوست را می‌توان در کیسه‌ای در بسته درون یخچال یا فریزر قرار داد تا برای مدت بیشتری تازه بماند

موز

موز منبع بسیار خوبی برای تأمین انرژی است و به طور چشمگیری حاوی پتاسیم می‌باشد و برای رژیم غذایی شما توصیه می‌شود. خوردن موز باعث می‌شود در هنگام ورزش دچار گرفتگی عضلات نشوید

## موز و فشار خون

فشار خون سالم در زمان بارداری بسیار اهمیت دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف ۸ تا ۱۰ سهم میوه و سبزی تازه به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. پتاسیم یکی از فرآورده‌های موجود در موز می‌باشد. این ماده معدنی فقط در سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شود و باعث می‌شود فشار خون پایین بیاید

موز سرشار از پتاسیم است. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که در رژیم غذایی آن‌ها پتاسیم به وفور یافت می‌شود، در مقایسه با کسانی که مصرف پتاسیم کمتری دارند، پنجاه درصد کمتر به سکته مبتلا می‌شوند. به علاوه تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا و سانفرانسیسکو نشان داده‌اند موز از پوکی استخوان در دوران یائسگی جلوگیری می‌کند

یک موز بزرگ ۴۸۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد که این مقدار تقریباً یک‌چهارم نیاز روزانه بدن ما می‌باشد. علاوه بر آن نزدیک ۴۰ میکروگرم فولات دارد که این ویتامین به ویژه هنگام تشکیل رشته‌های عصبی نوزادان بسیار پراهمیت می‌باشد. رشته‌های عصبی در سه ماهه اول زندگی جنین تشکیل و بسته می‌شوند و بدین علت مقدار زیادی فولات مورد نیاز می‌باشد

## موز و تهوع صبحگاهی

اگر شما حامله هستید، تهوع هنگام صبح در سه ماهه اول بارداری بسیار ناراحت‌کننده می‌باشد. این حالت در همه زنان باردار مشاهده نمی‌شود، اما اگر این حالت برای زنان باردار به وجود آید، در بعضی اوقات و یا در تمام طول روز حالت تهوع شدیدی را تجربه خواهند کرد، حتی در بعضی از زنان حالت تهوع به استفراغ منجر می‌شود.

بادام غنی از آنتی‌اکسیدان است که ترکیبات طبیعی آن با رادیکال‌های آزاد بدن

شما و جنین همراهمان مبارزه می‌کنند

اگر تهوع صبحگاهی دارید و به استفراغ منجر می‌شود، باید غذایی بخورید که معده شما قابلیت پذیرش آن را داشته باشد و همچنین حاوی مواد معدنی مورد نیاز بدن باشد تا تعادل بدن را از این نظر حفظ نماید. موز از آن دسته موادی است که پزشکان در این هنگام تجویز می‌کنند و توصیه می‌نمایند زنان باردار برای تعادل بدن و جلوگیری از تهوع موز بخورند

موز، یک پایین آورنده قوی

موز سرشار از فیتوکمیکال‌هایی بنام میریستین (یک آنتی‌اکسیدان قوی که می‌تواند قندخون را کاهش دهد) و بتاسیتوسترول (باعث می‌شود سطح کلسترول بد خون پایین بیاید) می‌باشد. پایین بودن فشار و همچنین سطح قند خون، برای داشتن بارداری سالم اهمیت بسزایی دارد

یک موز پوست کنده

به تنظیم سطح B6 دارد. ویتامین B6 یک موز بزرگ ۰/۵ میلی‌گرم ویتامین پتاسیم و سدیم بدن بسیار کمک می‌کند، به خصوص هنگام استفراغ که سطح سدیم و پتاسیم بدن کاملاً نامتوازن می‌شود

همچنین یک عدد موز، ۳۷ میلی‌گرم منیزیم، ۴۸۰ میلی‌گرم پتاسیم و نیز سایر مواد معدنی را دارا می‌باشد. این ترکیب از مواد مغذی باعث شده موز برای درمان خانگی تهوع مناسب باشد

## برنج

### برنج قهوه‌ای

تهوع صبحگاهی در طول ۳ ماهه اول بارداری به عنوان یکی از علائم مهم این دوران شناخته شده است. از آنجا که خاتم‌های بارداری مدام در جستجوی مواد غذایی هستند که ضمن مطلوب بودن طعمشان، مواد مغذی مفیدی به بدن آنها برساند، برنج قهوه‌ای یکی از پیشنهادهای ما می‌باشد. شما می‌توانید از خوردن برنج قهوه‌ای به عنوان یک ماده غذایی بسیار سالم و مفید لذت ببرید.

برنج قهوه‌ای در یک نگاه اجمالی

مقدار: ۱۰۰ گرم برنج قهوه‌ای خام

انرژی: ۳۵۷ کیلوکالری

چربی کل: ۲/۸ گرم

پروتئین: ۶/۷ گرم



می‌باشد. برنج قهوه‌ای سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌های گروه ب همچنین برنج قهوه‌ای سرشار از نیاسین، منیزیم، منگنز، فسفر و سلنیوم است. نیاسین یک کوآنزیم است که برای تولید انرژی لازم می‌باشد، فرآیندی که باعث می‌شود شما بدون هیچ خستگی در ۳ ماهه اول بارداری کارهای خود را انجام دهید

در مبارزه با تهوع صبحگاهی B6 علاوه بر آن تحقیقات نشان داده‌اند که ویتامین ۳ ماهه اول بارداری نقش مهمی دارد. اطمینان حاصل کنید که غذای شما دارای می‌باشد، تا حالت ناخوشایند تهوع صبحگاهی را تسکین B6 مقدار کافی ویتامین دهد

علاوه بر برنج قهوه‌ای از سایر منابع این ویتامین نیز استفاده نمایید. منابع عبارتند از: غلات صبحانه غنی‌شده، فلفل شیرین، تخمه دیگر ویتامین ب۶ آفتابگردان و سبوس گندم که تمام آن‌ها غذاهای سالمی برای دوران بارداری می‌باشند

## فیبر

برنج قهوه‌ای منبع خوبی از فیبر می‌باشد. فیبر یک ماده مهم در رژیم غذایی دوران بارداری به شمار می‌آید که به کاهش سطح کلسترول خون، فشار خون و همچنین قند خون کمک می‌کند و باعث ایجاد احساس سیری می‌شود. یکی از راهکارهای مبارزه با تهوع صبحگاهی این است که نباید گرسنه بمانید

### Reference

[www.babycentre.co.uk](http://www.babycentre.co.uk)

[www.milk.co.uk](http://www.milk.co.uk)

## رژیم غذایی در ۳ ماهه سوم بارداری

### Diet in the last 3 months pregnant

خاتم‌های باردار در سه‌ماهه دوم بارداری، به ویژه از ماه پنجم به بعد، گاهی با حالات و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند که شاید تا حدی برای‌شان ناآشنا یا غیرمعمول باشد

### ۳ ماهه دوم حاملگی، خاتم‌های باردار

در کنار این حالات که به صورت طبیعی وجود دارند، گاهی توصیه‌های اشتباه اطرافیان نیز سبب به وجود آمدن ناراحتی‌های دیگر می‌شود. در گفتگو با دکتر میترا زراتی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، به دنبال راه‌حلهایی برای مقابله با این مشکلات هستیم

مشکل یبوست از جمله ناراحتی‌هایی است که هر چه به انتهای بارداری نزدیکتر می‌شویم شایع‌تر می‌شود و حتی می‌تواند به هم‌روید (بواسیر) هم بینجامد. از این رو، من همیشه به خانم‌های باردار توصیه می‌کنم سبزیجات بیشتری مصرف کنند اما شاید کمتر فردی باشد که به این موضوع دقت کند.

وقتی می‌گوییم مصرف سبزیجات را بالا ببرید باید در کنار آن مصرف آب را هم افزایش داد؛ یعنی مصرف سبزیجات بدون مایعات کافی، یبوست را تشدید خواهد کرد. یکی از عوامل اصلی بروز یبوست در بارداری، بزرگ شدن رحم و فشار آوردن روی روده و کند کردن حرکات آن و ترشح هورمون پروژسترون است که حرکات روده را کم کرده و سبب بروز یبوست می‌شود.

مصرف سبزیجات و مایعات در کنار هم و خیساندن آلو و انجیر در آب و مصرف روزانه آن می‌تواند از این مشکل پیشگیری کند

بسیاری از خانم‌های باردار احساس می‌کنند قلب درد دارند اما واقعیت این است که با نزدیک شدن به انتهای بارداری چون حجم رحم بزرگ‌تر می‌شود، رحم به معده و محتویات شکم فشار آورده و مشکل ریفلکس یا برگشت غذا از معده به مری را خواهیم داشت؛ یعنی اسید معده ترشح شده و بعد به مری برگشته و انتهای مری احساس سوزش پیدا می‌کند که گاهی با درد و سوزش قلب اشتباه گرفته می‌شود.

برای پیشگیری از این موضوع توصیه می‌کنم حتی‌الامکان از مصرف غذاهای پرادویه، کافئین‌دار مانند نسکافه و قهوه و غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنید. نکته دیگر اینکه باور اشتباهی بین مردم وجود دارد که خانم باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد که این خود مشکل ریفلکس را تشدید می‌کند.

توصیه می‌شود خانم باردار برحسب نیاز غذا خورده و توجه داشته باشد که اضافه وزن دوران بارداری می‌تواند چه در زایمان و چه بعد از آن مشکل‌ساز باشد.

خانم‌هایی که اضافه وزن زیاد پیدا می‌کنند به دیابت دوران بارداری مبتلا می‌شوند و به ویژه از ماه ۵ به بعد قند خون‌شان بالا می‌رود. علت آن هم افزایش نیاز به هورمون انسولین برای ساخت بافت‌های جنین است. از آنجا که ۷ درصد از خانم‌ها نمی‌توانند این مازاد نیاز انسولین را بسازند و در نتیجه انسولین کافی نبوده و قند مادر بالا رفته و معمولاً نوزادان این مادران بیش از ۴ کیلو وزن خواهند داشت.

حتماً دیده‌اید که خیلی از خانم‌های باردار می‌گویند مصرف جگر در بارداری به دلیل آهن بالایی که دارد خوب است. اگرچه جگر میزان آهن بالایی دارد اما نباید فراموش کرد که جگر همان کبد و منبع سمیت‌زدایی در بدن است و مواد آلوده را در خون ذخیره می‌کند. به همین دلیل مصرف جگر به ویژه در خانم‌های باردار، به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود.

چون منبع آلودگی، تجمع هورمون و داروی تزریق شده به دام است و می‌تواند برای جنین بسیار مشکل‌ساز باشد. به جای جگر می‌توان از دیگر منابع آهن مانند گوشت قرمز و انواع آجیل استفاده کرد

مصرف مکمل مولتی‌ویتامین تنها به برخی از افراد توصیه می‌شود؛ برای مثال، افرادی که سوءتغذیه دارند یا خانم‌هایی هستند که چند قلو دارند یا معتاد هستند یا خانم‌هایی که سابقه تولد نوزاد کم وزن دارند، به‌شان مصرف مکمل مولتی‌ویتامین توصیه می‌شود اما برای سایرین، مصرف اسید فولیک از سه ماه قبل از بارداری تا پایان ماه چهارم و مصرف مکمل آهن از ماه چهارم تا سه ماه بعد از زایمان توصیه می‌شود

گرفتگی ساق پا معمولاً در شب ایجاد می‌شود و دلیل آن کمبود منیزیم است. توصیه می‌کنم برای پیشگیری از کمبود این ماده مغذی در بدن، مصرف سبزیجات برگ سبز تیره مانند کاهو، اسفناج و جعفری را افزایش دهید

ورم از ماه پنجم به بعد ایجاد می‌شود اما اگر ناگهانی باشد و گوده‌گذار باشد (یعنی وقتی قسمتی را فشار می‌دهید، جای ورم چند ثانیه‌ای گود می‌ماند)، مشکل‌ساز خواهد بود و حتماً اگر همراه با فشار خون و دفع پروتئین از ادرار است، می‌تواند نشانه مسمومیت دوران بارداری باشد و باید به پزشک مراجعه کرد.

در حالت عادی محدود کردن مصرف نمک می‌تواند از ورم پیشگیری کند اما باید توجه کرد که مصرف نمک به زیر ۳ گرم در روز نرسد زیرا مصرف یک قاشق چای‌خوری نمک به دلیل داشتن سدیم برای رشد جنین لازم بوده و اگر نباشد مشکل‌ساز خواهد بود

در اوایل بارداری، شاهد تقسیم سلولی و در اواخر شاهد افزایش حجم بافت‌های جنینی هستیم. مصرف شیر و لبنیات ۳ واحد در روز برای خانم‌های باردار از نوع کم‌چرب توصیه می‌شود. این ۳ واحد می‌تواند ۳ لیوان شیر یا ۳ کاسه ماست یا هر دوی آنها باشد. مصرف گوشت ماهی حداقل ۲ بار در هفته، مصرف روزانه ۱ تا ۲ عدد گردو اگر می‌خواهند فرزندشان ضریب هوشی بالایی داشته باشد، مصرف کنجد که هم کلسیم را تامین می‌کند و هم امگا ۳ بالایی دارد و هم روی ضریب هوشی کودک تاثیر می‌گذارد، توصیه می‌شود.

در نهایت مصرف چربی‌های جامد و چربی‌های حیوانی را باید کاهش داد و در عوض مصرف روغن‌های مایع گیاهی به ویژه روغن کانولا که امگا ۳ زیادی دارد را باید بالا برد. مصرف میوه و سبزی نارنجی به ویژه هویج و زردآلو به تبدیل می‌شود بسیار توصیه شده زیرا روی خاطر بتاکاروتنی که به ویتامین آ رشد جنین و سلامت آن تاثیر می‌گذارد

## Reference

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.babble.com](http://www.babble.com)

[www.diethealthclub.com](http://www.diethealthclub.com)



## رژیم غذایی در ۳ ماهه سوم بارداری

### Diet in the last 3 months of pregnancy

در ۳ ماهه سوم بارداری، به دلیل رشد و نمو سریع‌تر جنین، احتیاج مادر به انرژی و مواد مغذی افزایش می‌یابد و خانم باردار نسبت به سه‌ماهه اول و دوم حاملگی‌اش، به ویتامین‌ها و املاح و پروتئین‌های بیشتری نیاز پیدا می‌کند. دکتر سید ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی توضیحات بیشتری در این خصوص می‌دهد

یکی از مشکلاتی که خانم‌های باردار در ۳ ماهه آخر بارداری با آن روبرو هستند، مساله عفونت ادراری و یبوست است.

سیستم دفاعی بدن مادران به خاطر اینکه عکس‌العمل طبیعی در قبال رشد طبیعی جنین از خود نشان ندهد، فعالیت‌اش کمتر شده و از توان‌اش کاسته می‌شود. به همین دلیل توجه به بهداشت فردی، بهداشت غذا و بهداشت محیط در این ۳ ماهه آخر باید افزایش یابد چون عدم توجه می‌تواند به عفونت منجر شود.

در ضمن، برای اینکه عضلات مقاومت شدیدی در قبال افزایش حجم رحم پیدا نکنند و رحم، جنین را به بیرون نراند، آنزیم‌ها روی عضلات تاثیر گذاشته و سبب کندي عمل آنها می‌شوند. این مساله بر عضلات دستگاه گوارشی، یعنی معده و روده هم تاثیر گذاشته و در نتیجه ماندگاری غذا و عبور آن از دستگاه گوارش به طول می‌انجامد.

همین مساله در نهایت به خشکی مزاج منجر می‌شود. برای پیشگیری باید در تغذیه روزمره از آب کافی، سبزیجات و میوه‌ها و نان‌های سبوس‌دار کمک گرفت و خانم باردار باید توجه داشته باشد چه احساس دفع داشته باشد و چه نداشته باشد، حتما در ساعات معینی روی توالتر فرنگی بنشیند تا این حرکات روده ای تا حدی تقویت شود. البته این مشکل را با مصرف سبزی و میوه در فصل تابستان و بهار و با استفاده از خشکبار مانند آلو، برگه زردآلو و هلو خیس‌کرده در زمستان قبل از خواب و صبح‌ها به شکل ناشتا می‌توان برطرف کرد

در ۳ ماهه آخر حاملگی چون حجم ضمایم بارداری افزایش می‌یابد، طبیعتا فشار خیلی زیادی به دستگاه گوارش وارد می‌شود و دستگاه گوارش که فضای لازم برای فعالیت ندارد توان قبلی خود را نداشته و همین امر سبب افزایش اسیدیته معده می‌شود

و چون هورمون‌ها عضلات را شل کرده‌اند، احتمال اینکه مقداری از اسید معده از طریق اسفنگتر ورودی مری به معده دوباره به مری بازگردد و سبب ترش کردن شود، زیاد است.

بنابراین بهتر است غذا در دفعات متعدد و در مقادیر کم میل شود و هر بار کاملاً جویده و با بزاق آغشته شود و در میان غذا هم آب مصرف نشود زیرا ورود مکرر محتویات اسیدی معده به مری می‌تواند سبب التهاب مری، تنگی مری و زخم در این ارگان شود

استفاده از سبزیجات تازه یا پخته و میوه‌ها می‌تواند دو هدف را تامین کند. در درجه اول به دلیل فیبر موجود به کاهش خشکی مزاج می‌انجامد و در درجه دوم قسمت زیادی از مواد مورد نیاز بدن مادر مانند انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله کلسیم، منیزیم، پتاسیم، آهن، منگنز و... را تامین می‌کند.

استفاده از انواع گوشت‌ها هم توصیه می‌شود.

بهتر است امگا ۳ مورد نیاز از منابع گیاهی که آلودگی کمتری دارند مانند گردو یا کنجد یا برخی دیگر از دانه‌های روغنی مانند تخم کتان خام، بادام، پسته، فندق و جوانه گندم تامین شود

نکته دیگری که حایز اهمیت است توجه به مصرف کمتر مواد غذایی ای است که خارج از منزل تهیه می‌شوند زیرا آلودگی‌ها و مسمومیت‌ها می‌تواند برای مادر و جنین زیاتبار باشد.

بنابراین باید از مصرف گوشت کوبیده یا کباب کوبیده، همبرگر و کتلت که خارج از منزل تهیه می‌شود، پرهیز کرد زیرا حرارتی که حین پخت بتواند آلودگی اولیه و ثانویه را از بین ببرد، در برخی غذاها مانند کتلت یا کباب رعایت نمی‌شود و ممکن است سبب انتقال برخی انگل‌ها به بدن مادر شده و برای جنین مشکل‌ساز شود

به افرادی که در خانواده زمینه آلرژی دارند، توصیه می‌شود مصرف بادام‌زمینی و ماهی را کمتر کنند. خانم‌هایی که زمینه آلرژی دارند، ممکن است به پروتئین شیر گاو هم حساس باشند.

به همین دلیل بهتر است مصرف آن را حتی در دوران شیردهی قطع کرد تا موجب اسهال خونی در کودک نشود. استفاده از کنسروها و موادی که رنگ‌های مصنوعی هستند نیز توصیه نمی‌شود زیرا این مواد می‌توانند حاوی فلزات سنگین باشند.

مصرف نوشمک و بستنی‌های رنگی سنتی و خامه‌ای هم در دوران بارداری چه خام مبتلا به آلرژی باشد چه نباشد، مناسب نیست.

البته غیر از تغذیه، دوری از استرس و شب بیداری هم تاکید می‌شود زیرا می‌تواند روی رفتار مادر و روند رشد جنین تاثیرگذار باشد. فراموش نکنید که پیاده‌روی در محیط‌های پاک به ویژه بعد از بارندگی نیز برای مادر و جنین بسیار مفید است

اصولاً معده و روده خاتم بارداری که آماده زایمان می‌شود، باید خالی باشد زیرا فشاری که به رحم وارد می‌شود، می‌تواند به دفع مواد موجود در معده و روده منجر شده و محیط را آلوده کند.

اگر قرار است فردا زایمان انجام شود، حتی اگر زایمان به شکل سزارین است، بهتر است از غذاهایی استفاده شود که زود دفع می‌شوند تا حین زایمان روده‌ها خالی باشند.

گاز موجود در روده در صورتی که غذا مصرف شده باشد هم می‌تواند در زایمان طبیعی سبب دل درد و دل‌پیچه مادر شده و در سزارین سبب بروز فشار شود

## Reference

[www.babies.sutterhealth.org](http://www.babies.sutterhealth.org)

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.diethealthclub.com](http://www.diethealthclub.com)

## Diet during lactation

برای تولید شیر مناسب نیاز به مصرف موارد خاص ندارید: برخی معتقدند که برای تولید شیر بیشتر باید ماست و شیر یا جوی دوسر و... را مصرف نمایید و یا باید از مصرف برخی موارد غذایی (مثل گوجه فرنگی، فلفل، بروکلی و...) اجتناب کرد ولی هیچ کدام از این گفته ها برای همه صحت ندارد. در جوامع مختلف بر اساس فرهنگ غذایی شان یک سری توصیه های غذایی رواج می یابد ولی هیچ کدام از این توصیه ها صحت و پایه علمی ندارد.

در واقع برخی غذاها ممکن است روی کودک اثر بگذارند و موجب ناراحتی هایی در مادر ویا فرزندش گردند اما این غذاهای در مورد همه افراد یکسان نیستند و آنها را با آزمون و خطا می توان شناخت یعنی برای مثال وقتی مادری مشاهده می کند با خوردن یک غذا عوارضی در فرزندش ایجاد می شود می تواند از مصرف آن غذای خاص اجتناب کند.

ممکن است غذایی که اثرات نامطلوبی را برای یک مادر و فرزندش در پی دارد برای مادر و فرزند دیگری مشکل ساز نباشد. در هر حال مهم ترین اقدام رعایت اعتدال و میانه روی در کنار یک رژیم غذایی سالم است

کالری کافی دریافت نمایید. در دوران شیردهی می بایست کالری مکفی دریافت نمایید بنابراین برخی متخصصین در دوران شیردهی مادران تا ۵۰۰ کیلوکالری بیشتر از سابق به دریافت انرژی نیاز دارند و در دوران شیردهی می بایست میزان مکفی از انرژی دریافت شود

بدنتان را هیدراته نگه دارید: سعی کنید همواره آب کافی را به بدنتان برسانید البته مصرف بیش از حد آب می تواند منجر به تورم گردد. اگر اطمینان ندارید که به میزان کافی آب می نوشید و یا خیر می توانید به رنگ ادرار خود نگاه نمایید و به شدت رنگ ادرارتان توجه کنید اگر ادرارتان پر رنگ است به معنای عدم دریافت آب کافی است ولی اگر کم رنگ و یا مایل به بی رنگی است بدین معناست که به مقدار مافی آب دریافت می کنید. شمای می توانید دریافت آب را با مصرف غذاهایی که محتوای آب بالایی دارند مانند: میوه، سوپ، سبزیجات، شیر و... افزایش دهید

دریافت کافئین را محدود نمایید: مصرف تنها یک فنجان قهوه در روز مانعی ندارد ولی مصرف بیش از حد منابع کافئین دار می تواند موجب انتقال کافئین از شیر به نوزادتان گردد و او را دچار عوارض کافئین نماید. همچنین توصیه می شود شکلات که یک منبع از کافئین است را از رژیم غذایی خود حذف نمایید و مصرف انواع نوشیدنی های کافئین دار مانند: قهوه، چای، سودا و... را محدود نمایید

اجتناب از مصرف نوشیدنی های الکلی در دوران شیردهی: مصرف نوشیدنی های الکلی در دوران شیردهی توصیه نمی گردد و اگر شخصی به مصرف نوشیدنی های الکلی مصر و علاقه مند است بهتر است آن را پس از پایان یک شیردهی و با فاصله زمانی از شیردهی بعدی خود مصرف نماید تا احتمال انتقال اثرات مصرف الکل به کودک کاهش یابد

اسیدهای چرب ضروری را دریافت نمایید: در طی اولین سال از زندگی فرزندان اندازه مغز او ۳ برابر خواهد شد . اسیدهای چرب ضروری به رشد و تقویت مغز فرزندان کمک خواهند نمود .

اسیدهای چرب ضروری را می توان در مغزها، بذرها، سبزیجات برگ سبز و ماهی های آب سرد مثل ماهی آزاد و قزل آلا یافت، ولی مصرف ماهی را باید به دو بار در هفته محدود نمایید و از مصرف کوسه ماهی، شاه ماهی، ماهی تایل و برخی انواع تن ماهی و... اجتناب کنید .

اطمینان حاصل کنید که انواع چربی های مفید را دریافت می کنید و از انواع چربی های بد که در غذاهای فر آوری شده و هیدروژنه یافت می شوند و می توانند با متابولیسم اسیدهای چرب ضروری مداخله داشته باشند را محدود می نمایید



در ابتدای شیردهی به دنبال یک برنامه کاهش وزن نباشید . توصیه می شود مادران حداقل ۶ هفته پس از زایمان یک برنامه کاهش وزن را زیر نظر متخصص مربوطه شروع نمایند .

وقتی روند کاهش وزنتان را شروع نمودید حتما به رعایت یک تغذیه متعادل توجه داشته باشید .

دوران شیردهی دوران خیلی خطرناکی برای رژیم های بسیار محدود از کالری و نامتعادل می باشد. در حقیقت بهتر است به اکثر مادران کمک شود تا به شیوه طبیعی کاهش وزن یابند چرا که بسیاری از مادران با رعایت یک تغذیه سالم طبیعی بدون نیاز به برنامه لاغری، کاهش وزن می یابند

در مورد مصرف شیرین کننده های مصنوعی جانب احتیاط را رعایت نمایید. توصیه می شود که مادران شیرده از مصرف شیرین کننده های مصنوعی اجتناب نمایند چرا که اثرات درازمدت شیرین کننده ها بر سلامت کودکان ناشناخته اند و لذا بهتر است برای حفظ جانب احتیاط ترجیحا شیرین کننده های مصنوعی مصرف نشوند

اگر پزشکتان مصرف مکمل های ویتامینی را به شما توصیه نمود آنها را مصرف نمایید. بسیاری از پزشکان به مادران توصیه می کنند که مصرف مکمل های ویتامینی قبل از زایمان را به علاوه کلسیم اضافی ادامه دهند. لذا با پزشکتان در مورد عادات غذایی خود و اینکه آیا مصرف چه نوع از مکمل های ویتامینی را به شما توصیه می نماید ، مشاوره نمایید.

ممکن است برخی از مادران شیرزده به کم خونی مبتلا باشند لذا ممکن است پزشکتان به شما مصرف مکمل آهن را توصیه نماید.

خواب کافی داشته باشید: افرادی که استرس دارند و یا از خواب کافی بی بهره اند تمایل بیشتری به مصرف کافئین، شکر و نشاسته می یابند لذا استراحت کافی توانایی شما را برای پیروی از یک برنامه سالم غذایی در دوران شیردهی بهبود می بخشد

از مصرف سیر و پیاز و کلم پرهیزید زیرا علاوه بر نفخ تاثیرات نامطلوب زیادی بر طعم شیر دارد و با بد بو و بد طعم کردن شیر موجب اجتناب شیر خوار از مصرف شیر خواهد شد. از مصرف غذاهای پر ادویه (سوسیس و کالباس) و... و موارد نفاخ اجتناب کنید

از استرس و اضطراب پرهیز نمایید. از عوامل موثر در کاهش ترشح شیر مادر می توان به : نگرانی ها و استرس ها ، خستگی و کم خوابی و کمبود مواد غذایی و کم آبی اشاره کرد

دریافت کافی ویتامین دی : به منظور دریافت ویتامین دی کافی در دوران شیردهی سعی کنید روزی ۲۰ دقیقه در معرض تابش نور آفتاب حوالی ظهر قرار بگیرید

در دوران شیردهی سعی کنید آدامس نجوید زیرا در هنگام جویدن آدامس قدری هوا به همراه آدامس وارد معده می شود و احتمال ابتلاء به نفخ را افزایش می دهد

از انجام فعالیت بدنی های خیلی شدید اجتناب کنید . فعالیت های بدنی خیلی شدید موجب بدمزه شدن طعم شیر می شوند چرا که با افزایش فعالیت بدنی شدید اسید لاکتیک در بدن آزاد می شود و ورود اسید لاکتیک به شیر ، طعم شیر را تلخ می نماید

## Reference

[www.babycentre.co.uk](http://www.babycentre.co.uk)

[www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

## Diet in abortion

شاید بسیاری از خانم ها سقط جنین را تجربه کرده باشند. سقط گر چه سبب بروز یک تحول روانی در زن می شود اما خوشبختانه در ۹۵ درصد موارد، بارداری بعدی بدون هیچ مشکلی به اتمام می رسد

در مقابل این موضوع که گفته می شود یک سقط اهمیت چندانی ندارد سقط بیش از ۲ بار یا سقط های مکرر می تواند مشکلات بسیاری پیش آورد

بین ۵/۰ تا ۳ درصد زنان حداقل ۳ سقط را در زندگی خود تجربه می کنند. موضوعی که سبب بروز حالات منفی احساسی در والدین و سوالات بسیار برای پزشکان می شود

در حقیقت در نیمی از موارد پزشکی نمی تواند دلیل سقط را مشخص کند. دلایل سقط مکرر جنین بسیار زیاد است و نیاز به آزمایشات فراوانی دارد. زیر نظر گرفتن مشکلات پزشکی یک خانواده، تحلیل کروموزوم های زن و مرد برای یافتن این موضوع که آیا ناهنجاری وجود دارد یا خیر، بررسی بیماری های ایمنی مثل لوپوس، مشکلات انعقاد خون، مشکلات هورمونی، مشکلات رحمی و ... از این جمله هستند

امروزه محققان غیر از این موارد روی یکی دیگر از دلایل ناشناخته سقط مکرر یعنی تغذیه تمرکز کرده اند

پیش از این بررسی ها نشان داده بود چاقی یا لاغری مفرط تاثیری منفی بر باروری و تخمک گذاری دارند و حتی می توانند در صورت بارداری خانم، سبب سقط جنین شوند. این موضوع به ویژه زمانی که اندیس توده بدنی پایین تر از  $18/5$  یا بالاتر از  $30$  باشد بیشتر می شود

اما بیش از وزن، آن چه اهمیت می یابد چربی های دور شکم است و از آن جا که کنترل قند خون را تحت تاثیر قرار می دهد می تواند سبب سقط جنین شود

جالب است بدانید داشتن وزن بالا، بر تخمدان، آندومتر و رحم هم تاثیر می گذارد و هر میزان اضافه وزن بالاتر برود کیفیت تخمک پایین تر آمده و رشد جنین را تحت تاثیر قرار می دهد.

سقط جنین در این خانم ها بسیار دیده می شود و فرقی نمی کند که این خانم ها طبیعی باردار شده باشند یا به روش مصنوعی. به همین دلیل است که طبق قوانین، چنین خانم هایی که مایل به بارداری با روش مصنوعی هستند ابتدا باید وزن خود را، در صورت داشتن اضافه وزن، کاهش دهند.

سقط مکرر می تواند بر بارداری های بعدی هم تاثیر منفی بگذارد. به عنوان مثال تحقیقات نشان داده زناتی که دچار سقط مکرر می شوند کمبود ویتامین ب<sup>۹</sup> یا اسید فولیک دارند.

حتی برخی از آن ها حاصل پلی مورفیسم ژنتیکی هستند که از جذب ویتامین ب<sup>۹</sup> جلوگیری کرده و اگر مواد غذایی آن ها حاوی مقدار کمی اسید فولیک باشد، کمبود آن می تواند اثر مضر بر جنین بگذارد.

همین دسته از زنان در صورتی که به طور مرتب ویتامین های گروه ب را مصرف کنند از سقط پیشگیری خواهند کرد و در صورتی که طی دوران بارداری و قبل از آن اسید فولیک مصرف کنند، سقط جنین ۵۷ درصد کاهش خواهد یافت

## قهوه، بارداری

برخی بیماری‌هایی نظیر بیماری سلیاک یا عدم تحمل گلوتن می‌تواند یکی از دلایل سقط جنین باشد. این بیماری گرچه شایع است اما در برخی موارد تشخیص داده نمی‌شود و در نتیجه بدون درمان باقی می‌ماند.

از جمله نشانه‌های ابتلا به این بیماری اسهال شدید و لاغری است. این ناراحتی می‌تواند بر تخمک‌گذاری نیز تاثیر گذاشته و عامل ناباروری یا سقط جنین باشد. خانم‌هایی که مبتلا به این ناراحتی هستند با دریافت رژیم بدون گلوتن می‌توانند از بروز سقط پیشگیری کنند.

از جمله مواد غذایی دیگری که گاهی احتمال سقط را افزایش می‌دهد مصرف قهوه است. جالب است بدانید احتمال سقط در صورتی که میزان مصرف کافئین در روز از ۲۵۰ میلی‌گرم یا دو فنجان قهوه بالاتر برود به شدت افزایش می‌یابد. نکته دیگر این که باید متوجه مصرف کافئین پنهان هم بود. این کافئین در چای، برخی نوشابه‌ها و شکلات وجود دارد.

لازم به ذکر نیست که بگوئیم مصرف نوشیدنی های الکلی تا چه حد مُضر است زیرا این موضوعی است که به اثبات رسیده و تاکنون در مورد آن بسیار بحث شده است

## Reference

[www.boldsky.com](http://www.boldsky.com)

[www.lookchem.com](http://www.lookchem.com)

[www.healthcaremagic.com](http://www.healthcaremagic.com)