



وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



تغذیه سالم و خودمراقبتی

برای پیشگیری
از بیماری‌های غیرواگیر



حق ویسی، علی اکبر، ۱۳۴۷ - تغذیه سالم و خودمراقبتی برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر/ تهیه و تنظیم علی اکبر حق ویسی، سارا جانقربان؛ [برای] وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه.
قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۳. ۱۴ ص: مصور(رنگی)، جدول (رنگی).
شابک: ۳-۳۹-۳۹-۶۷۸۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی: فیاپا
موضوع: سلامتی - تاثیر تغذیه/ تغذیه/ مراقبت از سلامت شخصی
شناسه افزوده: جانقربان، سارا / عبداللهی، زهرا، ویراستار/ ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۷۷/ح/RA۷۸۴
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۶۹۶۴۲

تغذیه سالم و خودمراقبتی برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر

تهیه و تنظیم: علی اکبر حق ویسی - کارشناس مسول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم
سارا جانقربان - کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم
زهرا کریمی راهجردی - کارشناس مامایی
ویراستار علمی: دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزرات بهداشت درمان و آموزش پزشکی
ناشر: اندیشه ماندگار ۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵
شابک: ۳-۳۹-۳۹-۶۷۸۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

فهرست

۸	اضافه وزن و چاقی	۳	مقدمه
۱۰	افزایش قندخون (دیابت)	۴	افزایش کلسترول خون
۱۳	کبدچرب	۶	افزایش تری گلیسرید خون
۱۵	سرطان	۷	افزایش فشارخون بالا

مقدمه

خودمراقبتی به معنی مراقبت از خود در راه سالم زیستن است، و می‌تواند شامل یک مسواک زدن ساده، انجام حرکات ورزشی ساده و یا انتخاب مواد غذایی سالم برای تغذیه و یا مصرف صحیح دارو در هنگام بیماری باشد. خودمراقبتی همچنین به معنای فعال بودن از طریق ایجاد فضایی شاداب و پویا و به دور از استرس در زندگی خود به وسیله انجام اموری مانند دیدار با دوستان و خانواده، رفتن به مسافرت، باغبانی و ... می‌باشد. در واقع خودمراقبتی برای حفظ و یا بهبود سلامت است که فرد قادر به انجام آن می‌باشد. البته خود مراقبتی به این معنا نیست که شما نیازی به کمک پزشک و سایر کارکنان بهداشتی ندارید بلکه تیم مراقبت‌های بهداشتی برای انجام حمایت‌های لازم باید در کنار شما باشد. اصل مهم در خودمراقبتی، مشارکت و قبول مسئولیت از طرف خود فرد است تا با انجام صحیح رفتارهای سلامت محور، از بروز بیماری‌ها در خود جلوگیری کند و همچنین با پیگیری مداوم آن، می‌تواند از عوارض حاد و مزمن بیماری‌ها پیشگیری و یا بروز آن را به تعویق اندازد. بنابراین خودمراقبتی، موجب ارتقای کیفی زندگی شده و در کاهش هزینه‌ها مؤثر است.

۳ عوامل متعددی در ایجاد بیماری‌های غیرواگیر مؤثر می‌باشند. برخی از این عوامل غیرقابل تغییر بوده از جمله جنس، سن، وراثت و ... که نمی‌توان کنترلی بر آنها داشت اما برخی دیگر قابل تغییر می‌باشد و به شیوه زندگی افراد مربوط می‌گردد مانند: استعمال دخانیات، اضافه وزن، چاقی، کم‌تحركی، افزایش چربی‌های خون (کلسترول و تری‌گلیسرید)، پرفشاری خون. افراد جامعه با انجام اقدامات ساده مانند تعیین وضعیت بدنی) اندازه‌گیری وزن، BMI و ...، انجام آزمایشات سالانه قند و چربی، اندازه‌گیری فشار خون، می‌توانند از سلامت خود مطلع شوند و در صورت هرگونه انحراف از مسیر سلامتی بلافاصله مداخلات مناسب در جهت بهبود وضعیت ایجاد شده را به کار گیرند. در این صورت از بروز و پیشرفت بیماری‌های غیرواگیر به طور چشمگیری پیشگیری می‌شود. در زیر به شرح برخی از این عوامل می‌پردازیم.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

افزایش کلسترول خون

کلسترول یکی از انواع چربی‌ها است که وجود آن برای بدن ضروری و با اهمیت می‌باشد و تنها زمانی مشکل‌ساز خواهد شد که مقدار زیاد آن در خون تجمع پیدا کند. کلسترول موجود در بدن از دو منبع تامین می‌شود:

۱. غذاهایی که منشاء حیوانی دارند (مانند انواع گوشت‌ها به خصوص گوشت قرمز، فرآورده‌های لبنی، تخم‌مرغ، چربی و روغن‌های حیوانی، کره، پیه و ...)
۲. کبد انسان (که بخشی از کلسترول موجود در خون را می‌سازد)



دو نوع عمده کلسترول خون عبارتند از:

الف) کلسترول خوب (HDL) ب) کلسترول بد (LDL)

مصرف سبزی‌های تازه، غلات کامل، روغن‌های حاوی امگا ۳ مانند روغن کانولا (کلزا)، روغن ماهی، ماهی‌های چرب مثل شاه ماهی، ماهی آزاد، ساردین، قزل‌آلای دریایی و ... (در صورت جایگزینی با روغن مصرفی) ورزش منظم روزانه (حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز) و ترک سیگار و قلیان در صورت مصرف، می‌تواند باعث افزایش سطح HDL خون شود. در حالیکه غذاهای سرخ کرده، فست فودها و شیر و ماست پرچرب باعث افزایش LDL خون می‌شود. زمانی کلسترول بد برای بدن مشکل‌ساز است که مقدار آن در خون از حد طبیعی بالاتر رود می‌تواند در دیواره رگ‌ها رسوب کند. در این صورت سبب سفت و سخت شدن دیواره رگ‌ها شده و خطر بروز فشارخون بالا و سکته قلبی را افزایش می‌دهد. بنابراین باید توجه داشت که مصرف چربی زیاد به ویژه در افرادی که زمینه ارثی مساعد دارند سبب افزایش کلسترول بد خون و عوارض قلبی عروقی خواهد شد.

اقدامات خود مراقبتی مناسب جهت پیشگیری و کنترل کلسترول بالا

- اولین قدم و موثرترین راه، کاهش وزن بدن (در صورت وجود اضافه وزن) می‌باشد.
- روزانه از مواد غذایی حاوی فیبر مثل انواع سبزی‌ها و میوه‌ها، دانه‌های کامل غلات و حبوبات، نان‌های سبوس دار (سنگک، جو و ...) استفاده شود.



• از مصرف لبنیات پرچرب (بیشتر از ۲/۵% چربی) و روغن‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع مثل روغن‌های حیوانی، روغن‌های نباتی جامد خودداری شود (در صورت استفاده از روغن نباتی نیمه جامد در هنگام خرید به برچسب آن توجه کنید و روغنی را انتخاب کنید که اسید چرب ترانس و مجموع اسید چرب ترانس آن کمتر از ۵% باشد). همچنین توصیه می‌شود روغن‌های مایع نظیر روغن زیتون، کانولا، آفتابگردان، هسته انگور، سبوس برنج و ... جایگزین روغن‌های نیمه جامد گردد.

- در صورتی که سطح کلسترول خون شما بالاست مصرف زرده تخم‌مرغ (چه به صورت مستقیم و یا مورد استفاده در غذا مثل انواع کلت، کوکو و ...) را به ۳ عدد در هفته کاهش دهید.
- از مصرف امعاء و احشاء حیوانی مانند کله‌پاچه، دل، جگر، قلوه و ... خودداری شود.
- پوست مرغ و چربی‌های قابل رویت گوشت را (قبل از طبخ) جدا نموده و دور بریزید.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز شود و غذاها را به صورت تنوری، آب‌پز و یا بخارپز استفاده کنید. در صورتی که تمایل به سرخ کردن غذا دارید به تفت دادن آن با روغن کم و در کوتاه مدت اکتفا کنید.
- افزایش تحرک بدنی و تنظیم برنامه ورزش هوازی منظم و روزانه مانند: پیاده‌روی با سرعت متوسط، دویدن آهسته، شنا، فوتبال و ... (باتوجه به وضعیت فرد) می‌تواند بسیار مفید باشد.

مواد غذایی مناسب جهت کاهش سطح کلسترول خون

مصرف روزانه سبزی‌ها و انواع میوه‌های تازه به خصوص هویج و انواع کلم به صورت خام یا پخته، سیب درختی، مصرف متعادل زیتون و روغن زیتون (به جای روغن نباتی جامد و حیوانی)، مغز گردو و مغز بادام، سویا، ماهی (به صورت کباب شده، بخارپز و یا فرپز)، مواد غذایی حاوی کلسیم مثل ماست، شیر و پنیر کم چرب، استفاده از حبوبات، جو، پیاز و سیر (به طوریکه مصرف روزانه حبه سیر کوبیده یا پخته شده در هر وعده غذایی یا سه حبه سیر و نصف یک پیاز متوسط در روز بسیار مفید بوده اما بلعیدن سیر نکوبیده و خام مفید نمی‌باشد).

افزایش تری گلیسرید خون

تری گلیسریدها بخش عمده‌ای از چربی رژیم غذایی انسان را تشکیل می‌دهند. افزایش میزان تری گلیسرید خون عامل خطری برای بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌شود. عواملی که در افزایش میزان تری گلیسرید سرم دخالت دارند عبارتند از: برخی از بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، برخی داروها، اختلالات ژنتیکی، اضافه وزن و چاقی، کم‌تحرکی، استعمال سیگار، مصرف الکل، مصرف غذاهای پرکربوهیدرات به خصوص مصرف بیش از حد قندهای ساده (قند، شکر، انواع مربا، شیرینی و ...)، نان‌هایی که از آرد سفید تهیه شده اند مثل نان لواش و تافتون و برنج سفید.



اقدامات خود مراقبتی مناسب جهت کاهش سطح تری گلیسرید خون

- کاهش تدریجی وزن بدن (در صورت وجود اضافه وزن) همراه با افزایش فعالیت و حرکات بدنی به خصوص پیاده‌روی مرتب روزانه
- کاهش مصرف انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، قندهای ساده (قند، شکر و ...)، نان سفید (لواش و ...) و افزایش استفاده از نان‌های سبوس‌دار (سنگک، جو و ...)

افزایش مصرف سبزی‌های خام و پخته در برنامه غذایی روزانه

- کاهش مصرف روغن و چربی‌های حیوانی، گوشت‌های چرب به خصوص گوشت قرمز ...
- جایگزین نمودن روغن‌های گیاهی (مانند روغن زیتون، بادام زمینی، ذرت و ... در حد متعادل) به جای روغن‌های حیوانی و جامد
- مصرف مرتب و هفتگی ماهی (به شرط آنکه به صورت سرخ کرده در روغن تهیه نشوند بلکه کباب شده، فریز یا بخارپز تهیه و استفاده گردد)



• مصرف منظم و روزانه موادی نظیر پیاز و سیر

• استفاده از حبوبات در برنامه غذایی روزانه (همراه با برنج یا به عنوان یک وعده غذایی)

نکته: هر یک گرم روغن یا چربی حدود ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. بنابراین از نظر میزان تولید انرژی بین روغن‌های گیاهی (مانند روغن زیتون، ذرت، آفتابگردان و ...) و روغن‌های حیوانی (کره، دنبه و ...) هیچ فرقی وجود ندارد و مصرف زیاد هر دو نوع روغن باعث افزایش چربی‌های خون، انرژی دریافتی، اضافه وزن و چاقی می‌شود.

افزایش فشارخون بالا

حداکثر میزان فشار خون طبیعی و قابل قبول ۱۲۰/۸۰ میلی متر است. چنانچه فشارخون از این میزان بالاتر رود، شما در معرض بیماری‌های قلبی عروقی هستید. اصلاح شیوه زندگی می‌تواند در کاهش پرفشاری خون موثر باشد. در حقیقت اگر فشارخون به مقدار کمی کاهش یابد، اثرات قابل توجهی در پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی خواهد داشت.

اقدامات خود مراقبتی لازم جهت پیشگیری و کنترل پرفشاری خون

- اضافه وزن و چاقی با پرفشاری خون ارتباط مستقیم دارد به طوری که خطر ابتلا به فشارخون بالا در افرادی که اضافه وزن دارند، ۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که وزن آنها در محدوده مناسب قرار دارد. کاهش وزن می‌تواند در کاهش فشارخون موثر باشد و اثربخشی داروهای ضدفشار خون را نیز افزایش دهد.
- از مصرف چربی‌های جامد و حیوانی و خوداری کرده و به جای آن از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، آفتابگردان، کلزا (کانولا) استفاده کنید.
- مصرف سدیم را چه به صورت نمک طعام و چه به صورت جوش شیرین (مانند بعضی از نان‌های لواش، تافتون و ...) و یا مصرف موادغذایی حاوی سدیم بالا مانند سوسیس و کالباس، گوشت‌ها و ماهی‌های دودی، انواع پنیر، کنسروها، سس‌ها و رب‌ها، انواع شورها (مانند خیارشور و...)، ترشی‌ها و تنقلات مثل چیپس، پفک و انواع غلات و مغزهای بو داده شده با نمک مانند نخودچی، پسته، بادام شور و ... کاهش دهید.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بیشتر ماهی (استفاده از ماهی حداقل دو وعده در هفته به صورت کباب شده، فریز یا بخارپز) مصرف کنید.
- مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام افزایش دهید (مصرف روزانه ۳-۲ حبه سیر در کاهش فشارخون بالا بسیار موثر است).
- مصرف روزانه میوه و سبزی‌ها به خصوص سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور، موز، کرفس، هویج، سیر، پیاز، گوجه فرنگی را افزایش دهید.
- به جای نمک در غذا از چاشنی‌هایی نظیر فلفل سبز، پیاز، لیموترش یا آبلیمو، آبغوره بی‌نمک و آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده گردد.
- جهت کم شدن میزان شوری پنیر، آن را در آب نگهداری کرده و بعد از مدتی آب آن را دور بریزید.
- از غذاهای حاوی پتاسیم (کدو حلواپی، موز و ...)، کلسیم (شیر و لبنیات کم‌چرب، بادام، کنجد و...) و منیزیم (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و



تغذیه سالم و خودمراقبتی برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر

- سبزی‌های برگ سبز تیره) بیشتر استفاده کنید..
- افزایش فعالیت فیزیکی منظم و روزانه (پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و ...) حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته داشته باشید.
- از استعمال سیگار خودداری کنید و اگر سیگاری هستید، مصرف آن را قطع کنید.

اضافه وزن و چاقی

باید از دوران کودکی از پرخوری مفرط، مصرف زیاد چربی و شیرینی، عدم تحرک و ... پرهیز گردد زیرا این عوامل می‌توانند باعث اضافه وزن و چاقی، مشکلات قلبی و عروقی، دیابت، انواع سرطان‌ها و ... گردند. یک برنامه غذایی سالم به همراه ورزش کلید اصلی کاهش وزن می‌باشد. برنامه غذایی برای کاهش وزن باید با مشورت و زیر نظر متخصص تغذیه تهیه و اجرا شود تا غذای کافی، مغذی و سالم را به بدن برساند. به طور کلی تمرینات بدنی به تنهایی و بدون رعایت رژیم غذایی بر کنترل وزن اثر زیادی ندارد. و برای کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب علاوه بر موارد یاد شده، سلامت روانی نیز نقش مهمی دارد.

کمتر از ۱۸/۵	لاغر
۱۸/۵-۲۴/۹	طبیعی
۲۵-۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰-۳۴/۹	چاقی درجه ۱
۳۵-۳۹/۹	چاقی درجه ۲
بیش از ۴۰	چاقی درجه ۳ (خطرناک)

$$\text{وزن (حسب بر کیلوگرم)} \\ \text{BMI} = \frac{\text{نمایه توده بدن}}{\text{قد} \times \text{قد (بر حسب متر)}}$$

از شما می‌پرسیم! چاق، لاغر یا طبیعی هستید؟

- آیا نسبت وزن فعلی شما به قدتان در محدوده طبیعی قرار دارد؟
- وزن فعلی خود را صبح ناشتا بعد از تخلیه مثانه و روده با یک ترازوی دقیق تعیین کرده و در فرمول زیر قرار دهید و عدد بدست آمده را با جدول روبرو مقایسه کنید.

به عنوان مثال: اگر فردی با قد ۱۷۴ سانتی متر، ۶۹ کیلوگرم وزن داشته باشد، BMI او تقریباً ۲۳ است.
$$\frac{69}{1.74 \times 1.74} = 23$$

آیا می‌توانید نوع چاقی و شکل آن را (فرم سیب یا گلابی) تعیین کنید؟

دورکم خود را (در کمترین قسمت) به دور باسن (در بالاترین مقدار) تقسیم کنید. عدد بیش از ۱ برای آقایان و بیشتر از ۰/۸۵ برای خانم‌ها نمایانگر چاقی فرم سیب است. (چاقی نوع فرم سیب خطر بیشتری را برای قلب شما ایجاد می‌کند).





دور شکم شما چند سانتی متر است؟

اندازه دور شکم فرد معیار مناسبی برای سنجش چاقی شکمی است. چنانچه دور شکم در خانمها بیشتر از ۸۸ سانتی متر و در آقایان از ۱۰۲ سانتی متر بیشتر باشد شروع و زمانی که به ۹۶ سانتی متر در خانمها و ۱۱۲ سانتی متر در آقایان می‌رسد شدت می‌یابد. به خصوص اگر افزایش وزن و قطر شکم با عوامل خطر ساز دیگر مثل افزایش قند خون، افزایش چربی خون (تری‌گلیسرید، کلسترول بد)، فشارخون، وجود یا بروز سکتة قلبی و یا مغزی و پرفشاری خون در خود یا در افراد درجه یک خانواده (پدر، مادر و ...) همراه باشد.

اگر شما اضافه وزن دارید و یا چاق هستید عادات و رفتارهای تغذیه‌ای خود را اصلاح کنید.

برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری که موجب اضافه وزن بیش از حد و چاقی در شما می‌شود، نکات ذیل توصیه می‌شود:

- در حالت نشسته و در یک مکان ثابت و دائمی و در ساعت ثابتی غذا بخورید.
- سر سفره غذا، تنها از یک نوع غذا میل کنید.
- بنابر توصیه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله قبل از سیر شدن کامل دست از غذا بکشید.
- یک ساعت قبل از صرف ناهار یا شام یک لیوان آب بنوشید.
- غذا را آهسته و با آرامش میل کنید.
- قبل از صرف غذا، سالاد (بدون سس مایونز و یا سس‌های چرب) میل کنید.
- وعده‌های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار به ریزه‌خواری خواهید شد.
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشید تا مقدار کمتری غذا بخورید.
- موادغذایی را در جایی دور از معرض دید نگهداری کنید.
- از خرید، نگهداری و مصرف تنقلات با ارزش غذایی کم، نظیر نوشابه، چیپس، شیرینی، شکلات و ... خودداری کنید.
- خوردن آجیل و انواع تخمه‌ها که حاوی چربی زیادی هستند را محدود کنید.



- توجه نمایید دیر شام خوردن و دیر خوابیدن در شب یکی از عوامل موثر در بروز اضافه وزن و چاقی است.
- تحرک و ورزش را جز برنامه‌های روزانه خود قرار دهید.
- بهترین و ساده‌ترین فعالیت بدنی، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط است.
- سعی کنید با اعضای خانواده و دوستان خود پیاده‌روی کنید و از ورزش کردن لذت ببرید.
- عضلات خود، به ویژه عضلات شکم را در هر حالتی که هستید به مدت چند دقیقه سفت نگه دارید.
- به جای اینکه تا محل خرید و فروشگاه‌ها با ماشین بروید، سعی کنید پیاده‌روی داشته باشید.
- لازم نیست حتماً در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید یا وسایل گران قیمت ورزشی تهیه کنید درون منزل نیز می‌توانید فعالیت بدنی داشته باشید.

خوب است بدانیم که: نقش کم تحرکی در افزایش وزن به مراتب بیشتر از پر خوری است.

افزایش قند خون (دیابت)

آیا می‌دانید بیش از نیمی از افراد دیابتی از دیابت خود اطلاع ندارند. ارزیابی دیابت بایستی در تمام افراد بالای ۳۰ سال و به ویژه در کسانی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند ($BMI \geq 25$) و یا سابقه ابتلا به دیابت در خانواده خود دارند (پدر، مادر، خواهر، برادر و...) هر سال انجام شود. این ارزیابی شامل آزمایش قند خون ناشتا است. چنانچه قند خون بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر باشد، فرد وارد محدوده هشدار شده افزایش آن به بیش از ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی لیتر، نشانه ابتلا به دیابت است.

اقدامات خود مراقبتی لازم جهت پیشگیری و کنترل دیابت

- از آنجایی که رژیم غذایی و ورزش در کنار یکدیگر می‌توانند به یک فرد دیابتی کمک کرده و میزان نیاز به مصرف قرص یا تزریق انسولین را کاهش دهند، توصیه‌های ذیل را جدی بگیرید.
- کاهش وزن (در افراد چاق و یا دارای اضافه وزن) و کاهش مقدار انرژی دریافتی در بیماران مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین، در پایین

آوردن قندخون بسیار موثر است.

- هر روز باید از ۵ گروه اصلی مواد غذایی (شیر و لبنیات کم چرب، نان و غلات سبوس دار، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، حبوبات، گوشت قرمز از نوع بی چربی و لخم، سبزی‌ها و میوه‌ها)، در حد متعادل دریافت گردد.
- مصرف قند، شکر، ژله‌های قندی، شکلات، پولکی، نبات، عسل، مربا، خرما، شربت، نوشابه، بستنی، آبمیوه‌های صنعتی، گز، سوهان، کیک و شیرینی‌های تر و خشک، ... و حتی نمک را کاهش دهید. (در صورت تمایل فرد دیابتی به مصرف این قبیل مواد غذایی، می‌توان از فرآورده‌های مشابهی که مخصوص این افراد ساخته شده است در میان‌وعده و به مقدار کم استفاده کرد. به عنوان نمونه می‌توان از مربا، شربت، شکلات، آب نبات، شیرینی مخصوص دیابتی‌ها نام برد.
- برنامه غذایی به گونه‌ای تنظیم گردد که روزانه ۶ وعده غذایی با حجم کم استفاده شود به خصوص افرادی که باید انسولین تزریق کنند (مصرف ۳ وعده اصلی صبحانه، ناهار، شام و ۳-۲ میان وعده ساعت ۱۰ صبح، ۵ عصر و قبل از خواب با در نظر گرفتن ساعت مصرف غذا، بسیار اهمیت دارد)
- نان‌های سبوس دار (سنگک و ...) جایگزین نان‌های سفید (لواش، باگت و ...) گردد و برنج را می‌توان به مقدار متعادل مصرف نمود.
- مصرف روزانه سبزی‌ها به میزان ۳-۵ واحد (هر واحد برابر با یک لیوان سبزی برگی خام، یا نصف لیوان سبزی پخته می باشد)، سبزی خوردن، سالاد با آبلیمو یا آبغوره، کاهو، کلم، کدو، خیار، شوید، شنبلیله، سیر و ... در پایین آوردن قندخون تأثیر زیادی دارند.
- مصرف روزانه ۴-۲ واحد میوه که هر واحد تقریباً یک عدد متوسط مانند سیب، پرتقال، کیوی، یا تقریباً نصف لیوان از میوه‌های کوچک مانند گیلاس، انگور و ... به صورت خام و در حد امکان با پوست و گوشت میوه (مانند سیب و گلابی با پوست به شرط رعایت اصول بهداشتی و شستشوی کامل) توصیه می‌شود.
- مصرف ماهی و مرغ را افزایش داده (۲-۳ وعده در هفته) و گوشت قرمز کاهش یابد (از انواع آب‌پز، بخارپز، کبابی یا تهیه در داخل فر به جای سرخ شده استفاده شود).
- مصرف روزانه ۳-۲ واحد از گروه لبنیات که هر واحد برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ (به صورت کم‌چرب) و یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (معادل یک ونیم قوطی کبریت) توصیه می‌شود.
- روزانه ۱۰-۸ لیوان آب مصرف گردد.
- روغن‌های مایع (از جمله زیتون، کلزا یا کانولا، ذرت، آفتابگردان، سویا و ...) جایگزین روغن‌های جامد (کره گیاهی، حیوانی و ...) گردد ولی

در مصرف آن‌ها زیاده‌روی نشود. در ضمن استفاده از خامه، سرشیر، انواع سس، غذاهای آماده به شدت کاهش یابد.

- ۲۰-۳۰ دقیقه پس از تزریق انسولین، وعده غذایی خود را میل نمایید (در دیابتی‌هایی که مجبور به استفاده از انسولین هستند. اگر فاصله زمانی بین تزریق انسولین و مصرف غذا طولانی شود امکان کاهش قندخون وجود دارد که می‌تواند خطرناک باشد).

هشدار در خصوص افت قند خون در دیابتی‌ها

در صورتی که بیش از میزان توصیه شده توسط پزشک، انسولین تزریق گردد یا ورزش‌های شدید و سنگین که برای دیابتی‌ها مفید نیستند انجام شود، مدت ورزش بیش از یک ساعت طول بکشد و یا برنامه غذایی مرتبی وجود نداشته باشد، ممکن است کاهش قندخون خود را با علائم زیر نشان دهد: سردرد و سرگیجه، عرق سرد، رنگ‌پریدگی، لرزش بدن، تاری دید، بی‌حسی لب و دهان، ضعف و خواب‌آلودگی، خستگی و کوفتگی زیاد، حالات عصبی، تشنج و ... که نشانه کاهش بیش از حد قندخون بوده و بسیار خطرناک می‌باشد و باید برای حل این مشکل هر چه سریعتر اقدام گردد. غیر این صورت خطر بی‌هوشی، غش و ... کوما و حتی مرگ وجود دارد. بهترین کاری که می‌تواند انجام داد این است که بلافاصله مایعات قندی در دسترس (مانند نوشابه، آبمیوه و حتی بستنی یخی) و یا چند حبه قند یا مقداری شکر و یا عسل را در یک لیوان آب حل کرده و مصرف گردد و پس از بهبودی، یک عدد میوه یا یک یا ۲ کف دست نان همراه با پنیر یا لقمه نان و پنیر استفاده شود. در ضمن در صورت انجام فعالیت‌های سنگین باید قبل، بعد و در طی ورزش کربوهیدرات اضافی (میوه، خرما، نان و ...) مصرف شود. در کوتاه مدت، کاهش قندخون عوارض بیشتری نسبت به افزایش قند خون دارد. پس در مواجهه با بیمار دیابتی که نمی‌دانیم دچار افزایش قند خون شده یا کاهش قند خون، می‌توان تا رسیدن اورژانس اقدامات مربوط به کاهش قند خون را انجام دهید. چون اگر مقدار قندخون از حداقل آن (۵۵ میلی‌گرم در صد میلی‌لیتر خون) پایین‌تر بیفتد، فرد سریعاً دچار علائم کاهش قند خون خواهد شد. (ضعف پیش‌رونده، سرگیجه، تپش قلب و در نهایت تشنج و اغما). ولی اگر مقدار قند خون از حداکثر آن کمی بیشتر شود، در کوتاه مدت علائم ایجاد نخواهد شد.

به یاد داشته باشیم: ایجاد تحرک روزانه (مانند پیاده‌روی، دویدن سبک، شنا، دوچرخه‌سواری و ...) با آرامش فکر و بدون استرس به مدت حداقل ۴۰ دقیقه در کنترل قند خون بسیار مناسب می‌باشد.



کبد چرب

منظور از کبد چرب، رسوب چربی (عمدتاً تری گلیسیرید) در کبد است. بین ۱۰ تا ۳۰ درصد بزرگسالان در اغلب کشورهای جهان مبتلا به این بیماری هستند. بیشترین شیوع آن بین سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی است که این بیماری با افزایش سن و به ویژه در خانم‌ها بعد از یائسگی سیر صعودی پیدا می‌کند. شیوع آن در آقایان ۲ برابر خانم‌ها می‌باشد.

علل بروز کبد چرب

حدود هفتاد درصد بیماران مبتلا به کبد چرب، چاق هستند. (البته افزایش میزان چربی شکمی نسبت به چاقی کل بدن، یعنی چاقی شکمی، شاخص مهمتری برای بروز بیماری کبد چرب است) دیابت و بالا بودن چربی‌های خون نیز از علل زمینه‌ای ایجاد کبد چرب هستند. عوامل مختلف دیگری شامل کاهش ناگهانی وزن، سوء تغذیه، گرسنگی طولانی مدت نیز ممکن است باعث ایجاد کبد چرب شوند.

برای پیشگیری از بروز کبد چرب

- سعی کنید وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید و از افزایش و یا کاهش ناگهانی وزن خودداری کنید زیرا تغییرات سریع در وزن در افزایش احتمال بروز کبد چرب موثر است.
- داشتن یک فعالیت ورزشی منظم هوازی با شدت متوسط مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و ... بسیار مفید است.
- سعی کنید میوه‌ها و سبزی‌های تازه و خام مصرف کنید وجود انواع ویتامین‌ها، املاح و فیتو کیمیکال‌ها به پاکسازی سموم احتمالی از کبد و عملکرد بهتر آن کمک می‌کند.
- مصرف غذاهای سرخ کرده، فست فودها و سایر غذاهای آماده و نیمه آماده را تا حد ممکن کاهش دهید.
- مصرف روزانه سیر خام، پیاز، انواع کلم، دارچین در بهبود عملکرد کبد بسیار مفید است.



درمان

اساس درمان بر پایه کاهش وزن، کنترل دیابت و چربی خون بیماران و سبک زندگی سالم می‌باشد.

درمان‌های غیردارویی

- تغذیه و ورزش منظم روزانه ۶۰-۳۰ دقیقه و حداقل ۵ بار در هفته حتی پیاده‌روی در درمان بیماری تاثیر بسیار مطلوبی دارد. به طوری که در بین درمان‌های کنونی کاهش وزن تدریجی و رسیدن به وزن ایده آل موثرترین درمان بیماری کبد چرب می‌باشد. کاهش وزن سریع به خصوص پس از جراحی‌های انجام شده به منظور درمان چاقی سبب تشدید بیماری کبد چرب می‌شود.
- جهت رسیدن به وزن ایده آل و تنظیم سرعت کاهش وزن (نیم تا یک کیلوگرم در هفته) مشاوره با متخصصین تغذیه همراه با یک برنامه‌ریزی و پیگیری دقیق منطقی به نظر می‌رسد. چرا که رژیم‌های غیرعلمی نه تنها موثر نبوده، که صدمات جبران ناپذیری در مبتلایان به کبد چرب ایجاد می‌کنند.
- استفاده از داروهای مختلف به منظور کاهش وزن در مجموع رضایت‌بخش نبوده و با عوارض همراه است. مصرف خودسرانه داروهای تبلیغاتی ممکن است باعث صدمات جبران ناپذیری شود.

رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب

یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب باید بر اعتدال و میانه‌روی تکیه داشته باشد. تعدیل عوامل خطر ساز از جمله: برطرف نمودن چاقی و اضافه وزن، کنترل چربی‌های خون، قندخون و افزایش فعالیت بدنی به کنترل این بیماری کمک شایانی می‌نماید. رژیم غذایی کبد چرب باید غنی از فیبر باشد. غلات کامل، برنج قهوه‌ای، نان‌های سبوس دار و... از منابع خوب کربوهیدرات‌های پرفیبر هستند.

مواد غذایی مضر برای کبد چرب

- از مواد غذایی مضر می‌توان به ترشی‌ها، رب، سس، نمک زیاد، چای پررنگ، قند، ادویه‌های تند، غذاهای آماده (فست‌فود)، پفک، چیپس، گوشت و تخم‌مرغ به میزان زیاد، انواع سرخ کردنی‌ها مانند سیر داغ، پیاز داغ، غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار اشاره کرد. مصرف چربی‌ها

باید کنترل شود و مصرف نان، سیب زمینی، ماکارونی و برنج بخصوص در شام کمتر باشد.

- لبنیات حتماً کم چرب باشد. یکی از غذاهایی که برای بیماران کبدی پیشنهاد می‌شود، سوپ جو است که شامل (یک عدد پیاز، ۲ لیوان آب مرغ بدون چربی، ۲۰۰ گرم ساقه تازه کرفس، یک عدد هویج متوسط، ۵۰ گرم جو پرک، ۲۵ گرم جعفری، ۱۰۰ گرم قارچ و کمی نمک و فلفل قرمز) می‌باشد و بهتر است به همراه ۲ قاشق سوپ‌خوری آب لیموی تازه مصرف شود.

سرطان

سرطان‌ها سومین علت مرگ و میر بعد از بیماری‌های قلبی - عروقی و سوانح و حوادث در کشور. سرطان به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که به صورت رشد بی‌رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول‌های بدن انسان ایجاد می‌شود. علل به وجود آورنده این بیماری گوناگون است. اما از بین عوامل ایجادکننده سرطان بیشترین سهم را عوامل مربوط به تغذیه و سبک زندگی و مصرف دخانیات به خود اختصاص داده‌اند. چاقی، کم‌تحرکی و مصرف دخانیات، استفاده از غذاهای چرب، سرخ‌کردنی، فست‌فودها، کمبود فیبر در غذا، عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات به صورت روزانه مهمترین عوامل خطر ساز سرطان هستند. بسیاری از سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند. لذا افراد با توجه به علائم سرطان و تشخیص به موقع بیماری می‌توانند نقش اساسی را در پیشگیری از سرطان ایفا کنند.

علائم هشدار دهنده سرطان:

۱. هرگونه تغییر در شکل اندازه و رنگ خال‌های پوستی
۲. زخمی که بهبود نمی‌آید.
۳. وجود توده یا سفتی بدون درد در هر جای بدن
۴. تب طولانی مدت بدون علت مشخص
۵. کاهش وزن، بدون هیچ علت مشخص
۶. سیری زودرس و کاهش اشتها
۷. اشکال در بلع مواد غذایی
۸. گرفتگی یا خشونت صدا، بیش از دو هفته
۹. سرفه‌های طولانی مدت
۱۰. خونریزی و ترشحات غیرطبیعی زنانه
۱۱. تغییر طولانی مدت در اجابت مزاج (مانند یبوست و اسهال) به ویژه در افراد سالمند

خودمراقبتی به معنی مراقبت از خود در راه سالم زیستن است.

