

آغاز سخن به نام یزدان

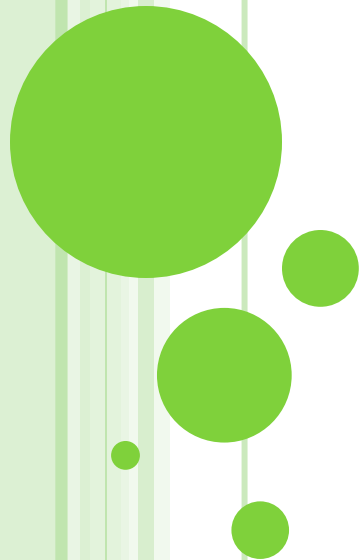
تا نیک رسد سخن به پایان

تغذیه

ارائه دهنده:

ویدا محمدی

دانشجوی دکترای تغذیه و رژیم درمانی



تعریف علم تغذیه

علم تغذیه مجموعه وسیعی از اطلاعات و دانش بشری است که به ارتباط بین غذا و سلامتی موجود زنده می‌پردازد و با عواملی مانند بیولوژی، بیوشیمی، علوم رفتاری، علوم اجتماعی و بهداشت ارتباط دارد.



تعریف تغذیه

تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می شوند موجود زنده مواد مغذی را دریافت داشته و آنها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی بدن برساند . به علاوه انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی و سایر فعالیت های مربوطه را تأمین کند .



مشاور تغذیه؟

متخصص تغذیه؟



هرم تغذيه سالم



گروه های غذایی



○ نان و غلات

○ میوه ها

○ سبزیجات

○ گوشت و جایگزین ها

○ شیر و لبنیات

○ چربی ها و دانه ها



درشت مغذی ها

□ کربوهیدرات

□ پروتئین

□ چربی



ریز مغذی ها

❖ ویتامین ها:

محلول در آب (B-complex, C , ...)

محلول در چربی (A, D, E, K)

❖ مواد معدنی



انواع روغن ها

❖ روغن های جامد

❖ روغن های جامد هیدروژنه

❖ اسیدهای چرب ترانس

❖ روغن های مایع

❖ روغن های مایع مخصوص سرخ کردن

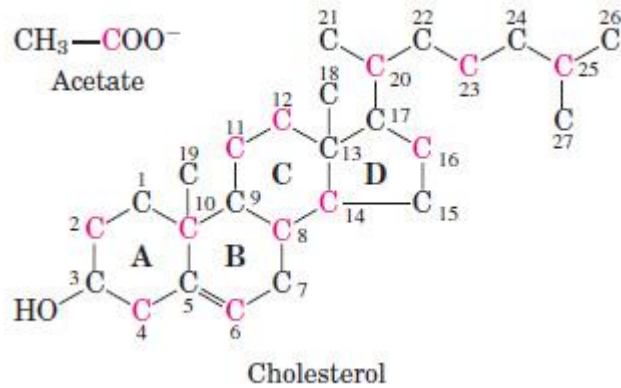
❖ اسیدهای چرب امگا-۳



کلستروول

○ کلستروول خوب (HDL)

○ کلستروول بد (Total Cho, LDL)



روغن های گیاهی (جامد یا مایع)
بدون کلسترول!!!!!!!



سوء تغذیه

- **سوء تغذیه** نوعی بیماری به شمار می آید که به علت مصرف ناکافی یا بیش از اندازه یک یا چند ماده غذایی بروز می کند.
- در بسیاری از کشورهای در حال توسعه یکی از بزرگترین مشکلات مربوط به تغذیه قحطی و کمبود مواد غذایی لازم برای سوخت و ساز بدن است. با این وجود، سوء تغذیه در کشورهای مختلف با نموده های گوناگون چون چاقی، بدخوری و یا کم خوری دیده می شود.
- بر پایه آمار سازمان بهداشت جهانی، سوء تغذیه بزرگترین عامل مرگ و میر کودکان است.



گرسنگی آشکار و گرسنگی پنهان



- حدود دو سوم مرگها در ایالات متحده توسط بیماریهای مزمن صورت میگیرد.
- از بین ۱۰ علت عمده مرگ در آمریکا، تقریباً نصف آنها با رژیم غذایی مرتبط هستند.

• در طی ۳۰ سال گذشته

• توجه زیادی به ارتباط بین تغذیه و خطر بیماریهای مزمن معطوف شده است.

چگونه میتوان از بروز مرگهای زودرس

مثل مرگ از بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری کرد.



چاقی

چاقی وضعیت پزشکی است که بافت چربی بیش از حد طبیعی در بدن فرد انباشته شده باشد.



علل چاقی

○ تغییرات سبک زندگی

○ عدم فعالیت فعالیت فیزیکی منظم

○ تغییرات غذایی



عوارض چاقی

- کاهش طول عمر
 - افزایش مرگ و میر
 - ابتلا به بیماری های متابولیک، پرفشاری خون، دیابت و ...
- در آمریکا تخمین زده شده است چاقی منجر به افزایش ۱۱۱۹۰۰ تا ۳۶۵۰۰۰ مرگ و میر در طول یک سال شده است



بیماری های قلبی و عروقی

بیماری قلبی-عروقی (Cardiovascular disease) یا بیماری قلبی (heart disease) دسته ای از بیماری ها است که در قلب یا رگ ها (سرخرگ ها، مویرگ ها و سیاهرگ ها) رخ می دهد.

بیماری قلبی-عروقی به هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار دهد اشاره دارد که شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های شریانی می شود



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.
- پرهیز کامل از روغن های اشباع (مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پرکلسترول
- محدود کردن نمک
- کاهش مصرف غذاهای حاوی قندهای ساده و شکر
- تصحیح نوع روغن های مصرفی
- و ...



دیابت یا بیماری قند (Diabetes Mellitus)

- یک اختلال متابولیک در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.
- نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط مکانیزم‌های مختلفی است.



انواع دیابت

○ دیابت دو نوع اصلی دارد.

○ در دیابت نوع یک تخریب سلولهای بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می‌شود و در نوع دو مقاومت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلولهای بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود.

○ در دیابت نوع دو مشخص است که عوامل ژنتیکی، چاقی و کم‌تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند و آغاز بیماری از افزایش مقاومت نسبت به انسولین است.



اپیدمیولوژی دیابت

○ سازمان بهداشت جهانی دیابت را شایعترین بیماری غدد در جهان می‌داند که سالانه عامل ۴ میلیون مرگ در جهان است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون جهانی دیابت، در حالی که تعداد بیماران دیابتی در سال ۲۰۰۰ میلادی کمتر از ۲۰۰ میلیون نفر بوده است؛ این رقم در سال ۲۰۱۵ به بیش از ۳۸۲ میلیون نفر رسیده و پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۵ بیش از ۳۰۰ میلیون بیمار دیابتی در دنیا وجود داشته باشد و تا سال ۲۰۳۵ این تعداد به رقم ۵۹۲ میلیون نفر برسد.

○ از هر ۲۰ ایرانی یک نفر به دیابت مبتلاست و نیمی از این تعداد نمی‌دانند که دیابت دارند.



تغذیه و دیابت

از پیشگیری تا درمان و کنترل عوارض



سندرم متابولیک (Metabolic syndrome)

به مجموعه‌ای از شرایط گفته می‌شود که عبارت هستند از: فشارخون بالا، سطوح افزایش یافته انسولین در خون، چربی انباشته اضافی در اطراف شکم و سطوح افزایش یافته چربی خون.

سندروم متابولیک گروهی از عوامل خطر شامل چربی دور کمر، چاقی شکمی، فشارخون بالا، دیابت، تری گلیسیرید بالا و HDL پایین است که با هم رخ می‌دهند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهند.



تغذیه و سندروم متابولیک



سرطان

- ❖ تقسیم نامتقارن سلول‌های بدن. سلول‌های سرطانی از سازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلول‌ها جدا می‌افتند.
- ❖ علت دقیق این پدیده نامشخص است ولی احتمال دارد عوامل ژنتیکی یا مواردی که موجب اختلال در فعالیت سلول‌ها می‌شوند در هسته سلول اشکال وارد کنند، مانند مواد رادیو اکتیو، مواد شیمیایی و سمی یا تابش بیش از حد اشعه‌هایی مانند نور آفتاب.
- ❖ در یک جاندار سالم، همیشه بین میزان تقسیم سلول، مرگ طبیعی سلولی و تمایز، یک تعادل وجود دارد.



تغذیه و سرطان

از پیشگیری تا کنترل عوارض درمان های مورد استفاده



تغذیه‌ای برای کاهش عوارض شیمی درمانی

مسئول کمیته پرستاری انجمن کلینیکال انکولوژی ایران با تشریح تغذیه‌ای برای کاهش عوارض شیمی درمانی گفت: ریزش مو یک عارضه موقتی شیمی درمانی و رادیوتراپی است که حدود ۶ هفته پس از اتمام دوره درمان مجدداً رویش پیدا می‌کند.

به گزارش سلامت **خبرگزاری تسنیم**، مهناز ایلخانی - دکتری خدمات بالینی و کارشناس ارشد پرستاری درباره مهمترین عوارض شیمی درمانی و رادیوتراپی در بیماران اظهار داشت: شیمی درمانی و رادیوتراپی بر روی سلول‌ها و بافت‌هایی که سرعت تکثیر بالایی دارد مانند مولکول مو بیشترین تاثیر را می‌گذارد.

ایلخانی افزود: برای مثال شیمی درمانی و رادیوتراپی منجر به ریزش مو در بیمار می‌شود که اصولاً این عارضه موقتی خواهد بود و حدود ۶ هفته پس از اتمام درمان مو مجدداً رشد پیدا می‌کند.

مسئول کمیته پرستاری انجمن کلینیکال انکولوژی ایران با بیان اینکه مغز استخوان که بر روی سلول‌های خونی تاثیر گذاشته و باعث کاهش گلبول‌های سفید و مستعد شدن بیمار به عفونت‌ها می‌شود خود یکی از عوارض بالقوه کشنده ناشی از رادیوتراپی و شیمی درمانی است، عنوان کرد: بنا بر این افزایش درجه حرارت و بروز علائم عفونت باید بلافاصله گزارش شود. بعلاوه عوارض ناشی از ضعف مغز استخوان باعث کاهش پلاکت و مستعد شدن بیمار به خونریزی می‌شود و تاثیر بر سلول‌های قرمز منجر به بروز آنمی (کم خونی) در بیمار کمک می‌کند که نقش تغذیه در این مورد بسیار با اهمیت تلقی می‌گردد.

ایلخانی افزود: سومین بافتی که از سرعت تکثیر بالایی برخوردار هستند سلول‌های پوشاننده مخاط های بدن نیز هستند که در نتیجه احتمال بروز زخم‌هایی در دهان و سایر قسمت‌هایی دستگاه گوارش را فراهم می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه یادآور شد: تخمدان و بیضه‌ها نیز می‌توانند به راحتی تحت تاثیر شیمی درمانی و رادیوتراپی قرار بگیرند که این امر موجب اختلالات قاعدگی در خانم‌ها و کاهش فعالیت اسپرم‌ها در آقایان می‌شود.

به گفته وی، باید در نظر داشت که شیمی درمانی یک درمان سیستماتیک است ولی درمان رادیوتراپی موضعی بوده و در نتیجه عوارض و مشکلات به دنبال این درمان فقط در محل تحت درمان رخ می‌دهد.

ایلخانی درباره تاثیر رژیم غذایی در کاهش عوارض ناشی از شیمی درمانی و رادیوتراپی، عنوان کرد: رژیم غذایی مناسب باعث تقویت سیستم ایمنی و مغز استخوان شده که در نتیجه به بیمار کمک و منجر به جلوگیری و یا کاهش عوارض در بیمار می‌شود. مسئول کمیته پرستاری انجمن کلینیکال انکولوژی ایران درباره روش‌های تغذیه ای برای درمان اسهال و نفخ ناشی از شیمی درمانی، گفت: به بیماران توصیه می‌شود مایعات به حد کافی بنوشند، از غذاهای پرچرب پرهیز و تعداد دفعات مصرف غذا را زیاد کنند.

وی افزود: همچنین به این دسته از بیماران توصیه می‌شود از مواد غذایی مانند تخم مرغ، موز رسیده، پنیر، برنج، آب انگور استفاده کنند و مصرف شیر، محصولات همراه آن، چای پر رنگ، قهوه و شکلات را محدود کنند. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهوع و استفراغ را یکی دیگر از علائم شیمی درمانی و رادیوتراپی دانست و یادآور شد: برای کاهش این علائم به افراد توصیه می‌شود زنجبیل، مایعات خنک، کیک‌های کم شیرین، میوه و سبزیجات نرم یا پوره شده، آبنبات ترش و یا چند قطره لیمو ترش مصرف کنند. ایلخانی با تاکید بر اینکه نیاز به پروتئین و کالری در بیماران مبتلا به سرطان افزایش می‌یابد، گفت: بنابراین به این افراد توصیه می‌شود روزانه موادی مانند شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ، کره بادام زمینی، خشکبار، عسل، ژله و بستنی را به رژیم غذایی خود بیفزایند.

بر اساس این گزارش، کارگاه شیمی درمانی ۲ تا ۴ مرداد در دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توسط انجمن کلینیکال آنکولوژی ایران برگزار می‌شود و دارای ۱۵ امتیاز بازآموزی برای شرکت کنندگان است.

شاد و تندرست باشید