



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی
واحد بهبود تغذیه جامعه

تغذیه و سلامت مردان

مؤلفین

شکوفای باقری نیا-عاطفه سادات صفوی-سپیده مشفق



تغذیه و سلامت مردان

مقدمه:

آمار بالاوشیوع روزافزون ابتلامردان به بیماری های غیرواگیرمرتبط بانغذیه(همچون بیماریهای قلبی و عروقی،دیابت،سرطان وفشارخون بالا)،کاهش سن ابتلاء به این بیماریها درکشور وازطرف دیگر ارتباط تنگاتنگ این بیماریها باعادات غذایی وفرهنگ تغذیه ای جامعه،بررسی وبرنامه ریزی برای اصلاح الگوی مصرف درجامعه رامی طلبد.

درحال حاضر به دلیل تغییردرعادات غذایی درکشورما مصرف مواد غذایی دارای ارزش تغذیه ای که به طورسنتی درسفره ایرانی جا داشته است ازجمله خرما،شیر،میوه و سبزی تازه ،نان سبوس داروماهی جای خود را به غذاهای غیرخانگی وفست فودها که حاوی کالری بالا ،چربی،شکر وفقیرازکربوهیدرات های پیچیده هستند داده است.

بیماریهای شایع همراه با چاقی:

بعضی ازبیماریها یاعوامل خطرکه معمولا همراه با چاقی وجود دارند ویا ازعوامل چاقی هستند عبارتند از:

۱-بیماری عروق قلب وسایربیماری هایی که ایجاد گرفتگی عروق می کنند.

۲-دیابت نوع ۲

۳-وقفه تنفسی در خواب

۴-مشکلات استخوانی مفصلی مانند آرتروز

۵-سنگ کیسه صفرا وعوارض آن

۶- استرس و اضطراب



عوامل خطرآفرین برای افراد چاق که سلامت این افراد را بیش ازپیش به خطرمی اندازد عبارتند از: مصرف دخانیات،فشارخون بالا،اختلال چربی خون،اختلال قند خون،سابقه خانوادگی بیماری زودرس عروق قلب(سکته

قلبی یا مرگ ناگهانی در بستگان درجه یک خانواده در سن ۵۵ سالگی یا قبل از آن، کم تحرکی، تری گلیسرید خون بالا)

عادات غذایی ناسالم یکی از عوامل موثر در اضافه وزن و چاقی محسوب می شوند بنابراین:

۱- مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و پرانرژی (غذاهای با انرژی بالا چاقی را افزایش می دهد. وجود روغن در غذاها سبب خوش طعم شدن آن می شود)

۲- عدم مصرف یا مصرف ناکافی میوه ها و سبزی ها و دیگر غذاهای پرفیبر (غلات و حبوبات سبوس دار)

۳- مصرف نوشیدنی های شیرین شده باشکر (نوشابه های گازدار، آبمیوه های آماده و پودر شربت های آماده)

۴- مصرف نکردن صبحانه، افزایش مصرف تنقلات در روز، کاهش تعداد وعده های غذایی اصلی

۵- بی تحرکی و کم تحرکی مانند تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و... و مصرف تنقلات در حین سرگرمی



اصلاح الگوی تغذیه به عنوان یکی از روشهای کاهش وزن محسوب می شود بنابراین:

۱- هیچ یک از وعده های غذایی اصلی به ویژه صبحانه را حذف نکنید

۲- از مصرف غذاهای پرانرژی حاوی مقادیر زیادی چربی و کربوهیدرات اجتناب کنید.

۳- حجم غذاهای مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.

۴- روزانه ۸-۶ لیوان آب و مایعات بنوشید.

۵- با استفاده از میان وعده ها، تعداد وعده های غذا در روز را افزایش داده و حجم هر وعده را کم کنید.

۶- ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده مختلف روز داشته باشید.

۷- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مانند شیرینی، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها، و آب میوه های صنعتی، مربا و عسل و... را بسیار محدود کنید.

۸- نان مصرفی باید از انواع تهیه شده از آرد سبوس دار باشد (مانند سنگک) و نان های فانتزی مثل انواع ساندویچی و باگت را کمتر استفاده کنید.



۹- حبوبات پخته مثل عدس و لوبیا را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۱۰- شیر و لبنیات مصرفی را از نوع کم چرب استفاده کنید.

۱۱- گوشت کاملاً چربی گرفته و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده کنید.

۱۲- به جای گوشت قرمز از گوشت سفید خصوصاً ماهی استفاده کنید.

۱۳- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید.

۱۴- میوه ها و سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید.

۱۵- به جای آب میوه خود میوه را استفاده کنید.

۱۶- غذا ها را بیشتر به شکل آبپز، بخارپز، کبابی یا تنوری مصرف کنید.

۱۷- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنید.

۱۸- از مصرف سس سالاد، کره، خامه، سرشیر و پنیر پرچرب خودداری کنید.

۱۹- مصرف مغز دانه ها و دانه های روغنی مانند گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته و زیتون را محدود کنید.

۲۰- مصرف غذاهای آماده و کنسروی را محدود کنید.

فعالیت بدنی:

فعالیت بدنی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت تاثیر دارد. ورزش علاوه بر کمک به تعادل وزن، در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی، سکتته های قلبی و مغزی، فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، پوکی استخوان، کمردرد، سنگ کیسه صفرا، بیماریهای روحی و روانی موثر است.



توصیه هایی برای کاهش و اصلاح الگوی مصرف نمک:

۱. بر چسب روی بسته بندی مواد غذایی را برای آگاهی میزان سدیم موجود در آن مطالعه کنید و انواع کم نمک را انتخاب کنید.

۲. هنگام تهیه و طبخ غذا، مقدار نمک افزودنی به غذا را کاهش دهید.

۳. از نمکدان در سر سفره استفاده نکنید.

۴. برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای

نمک از سبزی تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده کنید.



۵. غذاهای کنسرو شده و مواد غذایی بسته بندی شده آماده، دارای مقدار زیادی نمک هستند و بهتر است از مصرف آن اجتناب کنید.
۶. از مواد غذایی تازه و طبیعی و غیر فراوری شده استفاده کنید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی ها، مانند ماهی دودی، آجیل شور، پفک، انواع شور، چیپس، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیر، قبل از مصرف آن را در آب بخیسانید.
۸. آجیل ها و مغز دانه ها را به صورت بی نمک و خام مصرف کنید.
۹. نان های کم نمک یا بی نمک را مصرف کنید. مقدار نمک موجود در برخی نان ها زیاد است.

توصیه هایی برای کاهش و اصلاح الگوی مصرف روغن و چربی:



۱. شیر و لبنیات مصرفی را از نوع کم چرب استفاده کنید
۲. گوشت کاملا چربی گرفته استفاده کنید.
۳. مصرف فراورده های گوشتی پر چرب مثل سوسیس و کالباس و همبرگر و کله پاچه و مغز را محدود کنید.
۴. چربی گوشت پخته را دور بریزید.
۵. چربی قابل رویت گوشت را جدا کنید.
۶. برای کم کردن چربی موجود در غذا، مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) را جایگزین بخشی از گوشت نمایید
۷. مصرف فراورده های گوشتی پر چرب مثل سوسیس و کالباس و همبرگر محدود کنید.
۸. از مصرف چیپس و سیب زمینی سرخ کرده دوری کنید و سیب زمینی را به صورت آبپز استفاده کنید.
۹. مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. برای بهبود طعم ماهی می توان سبزی های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.
۱۰. در صورت ابتلا به فشار خون بالا مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید
۱۱. از مصرف شیرینی های خامه دار اجتناب کنید.
۱۲. در سالاد به جای سس های پر چرب، از کمی روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه و سبزی های معطر استفاده کنید. همچنین می توانید ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کنید.

توصیه هایی برای کاهش و اصلاح الگوی مصرف قند ها:

- ۱- مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه را کمتر مصرف کنید.
- ۲- در میان وعده ها از میوه تازه یا بیسکوئیت سبوس دار به جای کیک ها و شیرینی های ترپوچرب و شیرین استفاده کنید.
- ۳- از شیرینی های کم شیرین و بدون خامه استفاده کنید.
- ۴- مصرف نوشابه های گازدار و آب میوه صنعتی را کم کنید و به جای آن از آب، دوغ کم نمک و آبمیوه تازه استفاده کنید.
- ۵- همراه با چای از ۳-۴ عدد توت خشک یا کشمش و یا ۱ عدد خرما به جای قند و شکر استفاده کنید.

واحد بهبود تغذیه جامعه