

**به نام خداوند جان و خرد**



# تغذیه زنان در دوره‌های مختلف زندگی

تهیه کننده : مینا کاویانی

سرپرست واحد آموزش همگانی  
انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور

# اهمیت تغذیه زنان

- دختران نوجوان : قانددگی ، مادران آینده
- دوران بارداری
- دوران شیردهی
- سالمندی: یائسگی

# تغذیه مادر در دوران بارداری



# تأثیر تغذیه مادر بر دوران بارداری

- سلامت مادر
- رشد کافی و سلامت جنین
- آمادگی برای شیردهی موفق

## عوامل موثر بر بارداری موفق

- وزن مادر قبل از بارداری
- افزایش وزن دوران بارداری
- اندازه بدن مادر: وزن ، قد و اسکلت
- سن مادر: سن بالای ۳۵ و کمتر از ۱۸ سال ← حاملگی پرخطر
- تأمین بودن ذخایر بدن مادر

# تغییرات فیزیولوژیک بدن مادر در بارداری

- افزایش حجم خون و تغییر در ترکیبات خونی
- تغییر در عملکرد قلبی و ریوی
- سیستم گوارشی: ۱- افزایش جذب مواد مغذی، یبوست و هموروئید ۲- تهوع و استفراغ صبحگاهی ۳- سوزش سردل
- عملکرد کلیوی: ۱- دفع غیرعادی برخی مواد مغذی در ادرار ۲- کاهش توانایی دفع آب ← ورم ساق و مچ پا
- ایجاد جفت: سطح جفت و وزن جنین می تواند تحت تأثیر تغذیه مادر قرار گیرند.

# عوارض تغذیه نامناسب مادر در بارداری

## ● چاقی :

پرفشاری خون

تنگی نفس

دیابت بارداری

التهاب و عفونت کلیه

افزایش خطر زایمان زودرس

افزایش خطر مرده زایی

افزایش پراکلامپسی

افزایش خطر نوزاد با نقص لوله عصبی



اسید فولیک

## ● کمبود وزن گیری:

تولد نوزاد کم وزن

شیردهی ناموفق

به مخاطره افتادن ذخایر مادر



# راه حل چاقی دوران بارداری

دوران بارداری زمان رژیم گرفتن برای لاغری **نیست**

**و باید :**

۱. مواد غذایی با کیفیت تغذیه ای بالا انتخاب شود.
۲. غذاهای پُرکالری غیرضروری حذف شود.
۳. فعالیت بدنی مناسب طبق نظر پزشک داشته باشند.

# مواد مغذی مورد نیاز دوران بارداری

- انرژی
  - پروتئین
  - ویتامینها: \* اسید فولیک - E-A-B-C-D
  - مواد معدنی: کلسیم - فسفر - آهن - روی - سدیم - منیزیم - **یُد**
- کمبود یُد ← بیماری کرتینیسم**

---

\* منابع اسید فولیک: سبزیها - لوبیا - آب پرتقال تازه طبیعی - سویا - گندم - بادام و بادام زمینی

## خلاصه مراقبتهای غذایی زن باردار

- دریافت غذای با انرژی کافی و افزایش وزن کافی
- مصرف پروتئین با کیفیت بالا در رژیم غذایی
- محدود کردن مصرف نمک در غذا
- مصرف کافی ویتامینها و مواد معدنی (به ویژه مکمل آهن و اسید فولیک)
- حذف الکل از رژیم غذایی
- کاهش مصرف منابع کافئین مثل قهوه به حداکثر ۲ فنجان در روز

# بارداری دختران نوجوان

- اهمیت آن: مادر خودش هنوز در حال رشد است.
- اقدامات لازم:

الف- اقدامات تغذیه ای

ب- اقدامات پزشکی

# بارداری دختران نوجوان

الف- اقدامات تغذیه ای :

۱. رژیم غذایی متعادل با استفاده از هرم غذایی
۲. انرژی و پروتئین برای تأمین نیازهای تغذیه ای
۳. آموزش تغذیه
۴. حذف الکل

# بارداری دختران نوجوان

## ب- اقدامات پزشکی

۱. مراقبت منظم جنین قبل از تولد
۲. پایش مادر و کودک
۳. مکملهای ویتامین و مواد معدنی

# تغذیه مادر در دوران شیردهی



# فواید شیردهی

## الف- برای مادر :

۱. کمک به زیبایی با کاهش اضافه وزن پس از زایمان
۲. جلوگیری از بارداری

## ب- برای نوزاد:

۱. دریافت یک غذای کامل و استریل در هر زمان
۲. دریافت آنتی بادی های لازم
۳. احساس امنیت، آرامش و برقراری ارتباط عاطفی بیشتر با مادر



# توصیه‌هایی برای مادران شیرده

- مادر شیرده باید از تمامی گروه‌های غذایی در برنامه غذایی خود استفاده کند.



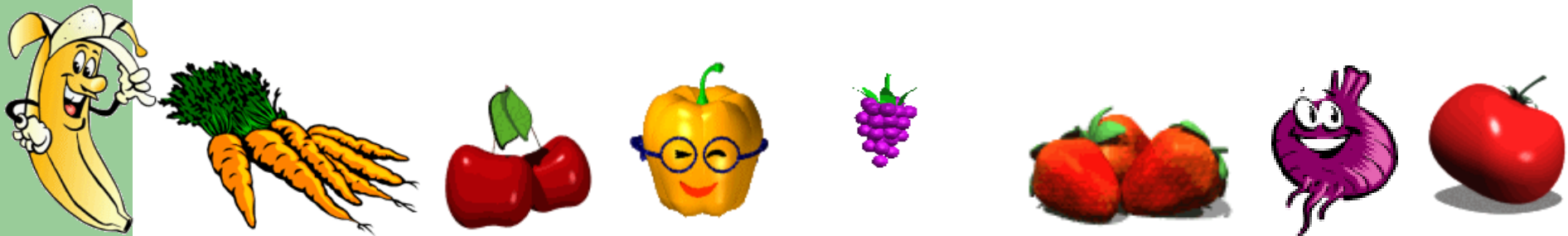
# توصیه هایی برای مادران شیرده

- برای جلوگیری از کاهش آب بدن مادر (دهیدراتاسیون) به مادران توصیه می شود که روزانه به میزان کافی مایعات و آب میوه طبیعی مصرف کنند.
- نوشیدن یک لیوان مایعات نظیر آب، شیر یا آب میوه تازه در هر بار شیردهی توصیه می شود.



# توصیه هایی برای مادران شیرده

- نیاز به ویتامین ها و املاح در دوران شیردهی افزایش می یابد ولی از طریق رعایت یک رژیم غذایی متعادل می توان این نیاز را برطرف ساخت.
- ورزش های سبک که باعث افزایش توان بدنی مادر و کاهش استرس می شود توصیه می گردد، اما ورزشهای سنگین به مادران شیرده توصیه نمی گردد.



# توصیه هایی برای مادران شیرده

- از مصرف شکلات، قهوه، نوشابه های گازدار، مواد غذایی پرادویه (مثل سوسیس و کالباس) و مواد غذایی نفاخ خودداری شود.  
در دوران شیردهی، در صورت سلامت بودن مادر، مادران رژیم کاهش وزن نگیرند.



# توصیه هایی برای مادران شیرده



- قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در روز (در ساعت اوج تابش خورشید نباشد) توصیه می گردد.

# تغذیه در دوران سالمندی



## آیا با افزایش سن تغییراتی در بدن ما روی می دهد؟

معمولاً با افزایش سن، یک سری تغییرات فیزیولوژیک در بدن افراد ایجاد می شود که این تغییرات با کاهش قدرت بدنی، اختلال در سیستم های ایمنی، گوارشی، قلبی-عروقی، عصبی و ... همراه است.

## چه عواملی در حفظ سلامتی و شادابی سالمندان موثر است ؟

انسان از دیرباز در جستجوی راههایی برای حفظ سلامتی و افزایش طول عمر بوده است.

داشتن تغذیه صحیح و انجام ورزشهای سبک مانند پیاده روی، از عوامل موثر در حفظ سلامتی و شادابی به ویژه برای سالمندان به شمار می آیند.





# برنامه غذایی مناسب برای سالمندان چگونه باید باشد؟

برنامه غذایی سالمندان همانند برنامه غذایی گروههای سنی دیگر، باید شامل تمام گروههای غذایی و با رعایت سه اصل تنوع، تعادل و تناسب باشد.

یادمان باشد:

نیاز به انرژی در سالمندان به دلیل کم شدن بافت ماهیچه ای و تحرک بدنی، کاهش می یابد.

# اهمیت مصرف مایعات



- میزان آب بدن و احساس تشنگی کاهش می یابد که زمینه ابتلا به عفونتهای دستگاه ادراری، تنفسی، زخمهای بستر و یبوست را افزایش می دهد.

## بنابراین ،

مصرف ۶-۸ لیوان آب در روز ضروری است. همچنین باید دانست نوشیدن آب آلو یا آب برگه ها سبب گوارش بهتر و دفع راحتتر مواد زاید از بدن می شود.

# توصیه های مفید برای دوران سالمندی

- بهتر است روغنهای گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا را جایگزین روغنهای جامد کنید.
- بهتر است تعداد وعده های غذایی روزانه را افزایش و حجم غذای هر وعده را کاهش دهید.



FASHKHAT.INFO



# توصیه های مفید برای دوران سالمندی

- برای جلوگیری از **پوکی استخوان**، شیر و فرآورده های کم چرب آن، ماهی و مغزهایی مثل بادام، گردو و سبزیههایی مثل انواع کلم را در برنامه غذایی روزانه قرار دهید.



## توصیه های مفید برای دوران سالمندی

- به سالمندانی که مشکل جویدن دارند، توصیه می گردد غذاهایی به شکل خردشده، پوره، آبمیوه تازه طبیعی و آب سبزیها (مثل آب هویج) در برنامه غذایی روزانه استفاده شود.



# توصیه های مفید برای دوران سالمندی



- برای تأمین ویتامین **D** کافی در بدن، به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید ( زمانی که اوج تابش خورشید نباشد) قرار بگیرید.
- انجام ورزشهای سبک مانند پیاده روی و نرمش را در برنامه زندگی روزانه خود قرار دهید.



## توصیه های مفید برای دوران سالمندی

- برای پیشگیری و کنترل بیماریهایی مثل دیابت، چاقی، قلبی-عروقی و ..  
وزن بدن خود را در وضعیت مناسب حفظ کنید.



## توصیه های مفید برای دوران سالمندی

- برای کاهش خطر بیماریهای قلبی-عروقی، از گوشتهای سفید بدون چربی و بدون پوست (ماکیان و ماهی) استفاده کنید.





# توصیه های مفید برای دوران سالمندی

- هر ۶ ماه یکبار تستهای کنترل قند و چربیهای خون را انجام دهید و نتیجه آن را با پزشک خود در میان بگذارید.



# توصیه های مفید برای دوران سالمندی

چنانچه دیابت دارید برای جلوگیری از مشکلات پوستی و زخمهای دیابتی:

۱. بهداشت فردی را رعایت کنید.
۲. از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید.
۳. برای کوتاه کردن ناخنها از سوهان ناخن استفاده کنید.
۴. از دیگران برای تنظیم دمای آب حمام کمک بگیرید.



از اینکه شما هم پیامهای  
سلامتی بخش را به  
دیگران منتقل  
می کنید، متشکرم.