دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی استان قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا

Malnutrition
سوء تغذیه

تهیه و تنظیم : دفتر بهبود کیفیت بیمارستان بوعلی سینا



چاپ دانش قزوین : ۳۳۳۳۷۷۵۸

به خاطر داشته باشیم که از خوردن غذا

لذت ببریم.

هشت نکته برای خوب خوردن:

۱. وعده‌های غذایی را بر پایه مواد غذایی نشاسته ای (گروه نان وغلات) تنظیم نماییم.

۲. روزانه حداقل ۳-۲ عدد میوه تازه مصرف کنید.سبزیجات راحتما تازه وترجیحا خام مصرف کنید.

۳. درهفته ۲ وعده ماهی مصرف کنید. از انواع ماهیهای غنی از امگا ۳- بیشتر استفاده نماییم.

٤. ازمصرف غذاهای چرب مثل سس ها، کره،روغن حیوانی وجامد نباتی ،لبنیات پر چرب و.... خودداری کنید. ومصرف قند وشکر را کاهش می دهیم.

۵. نمک مصرفی را به ۲ گرم در روز محدود نماییم.

۶. سعی کنید وزن مطلوب داشته باشیم.

۷. روزانه ۱۰-۸ لیوان آب بنوشیم.

۸. خوردن صبحانه را فراموش نکنیم.

برای پیشگیری از تجمع چربی و ایجاد وزن اضافی انرژی دریافتی باید مطابق با فعالیت بدنی روزانه ونیازهای فردی باشد.



سوء تغذیه چیست؟

سوء تغذیه‌اصطلاحی است که وقتی فردی موادغـذایی‌راخیلـی کـم یـا خیلی زیاد مصـرف کند بکار می رود ودر هر دوحالت ،رژیم غذایی او نا متعادل است.

غذاهای بدون موادمغذی:

تهیـه غـذاهـای فـاقد مواد مغذی مانند پفک،چیپس سیـب زمینـی،نوشیدنیهای گازدار،همبرگر با چـربی زیـاد وسـس،که شکر،نمک وکالری زیادی دارند وفایده ای برای بدن ندارند.

انواع سوء تغذیه:

.سو تغذیه ناشی از کمبود دریافت:

۱- کالری وپروتئین -۲ ریز مغذها(آهن، کلسیم، روی و ویتامینها)

سـوء تغذیه ناشـی از افزایش دریـافت مواد غذایی که کالری بیشتری دارند.

وسبب چاقی ،بیمـاریهای قلبـی وعروقی دیابت ،برخی‌سرطان ها وافزایش فشارخون می گردند.

نشانه های سوء تغذیه:

کسـی که دچـار سوء تغذیه است ممکن است سالم وطبیعی به نظر برسد.ویا اینکه علایم زیر را داشته باشد:

*خستگی وبیحالی

*کاهش توجه وتمرکز

*شکم برآمده همراه با تحلیل رفتن ماهیچه ها

*پوست خشک ورنگ پریده

*لاغری وکوتاه قد بودن نسبت به سن

*تغییر رنگ وریزش موها

عوارض سوء تغذیه:

سوء تغذیه وفقر غذایی باعث ابتلاء به بیمـاریهـای گوناگون،عدم رشد جسمی وروانی کودک

وقفه درسیر تکاملی،پیدایش اختلالات گوارشی‌وکبدی،قلبی-عروقی،دستگاه عصبی وانواع

سرطان ،دیابت وافزایش فشارخون

و.....می گردد.

برخی از علل بروز سوء تغذیه درایران:

* عدم آگاهیهای تغذیه ای مادران در زمینه تغذیه کودکان به ویژه تغذیه تکمیلی

* فقر مالی وغذایی

* توجه ناکافی به کیفیت وکمیت غذا به ویژه ریز مغذیها

* پرهیز غذایی طولانی مدت

* مصرف تنقلات کم ارزش

* ابتلا مکرر به بیماریهای عفونی به ویژه بیماریهای اسهالی وعفونتهای تنفسی

* ابتلا به آلودگیهای انگلی

برای داشتن الگوی غذایی سالم اصول زیر را * غذاهـای مصرفی باید حاوی مقادیر کافی مواد مغذی ضروری،انرژی وفیبر باشند.

* مواد غـذایی به تناسب با یکدیگر مصرف شـوند به نحـوی که مصرف یک نوع ماده غـذایی به مقـدار زیاد سبب حذف سایر مواد مغذی نشود.

* از هر پنج گروه مـواد غذایی (نان و غلات میوه سبزی،گوشت ها ، لبنیات)به طور متنوع استفاده نماییم.

* مصـرف غـذاهای چرب ، نمـک ، قند وترکیبات افزودنی را با هدف حفظ سلامتـی محدود نماییم.

زنان باردار و شیرده،کودکـان و نوجوانان،به انرژی پروتئین بیشتری نیاز دارند وباید مقادیر بیشتری ازگوشت ها ، حبوبات ولبنیات در رژیم روزانه خود مصرف نمایند.

در حالیکه در سالمندان نیاز به انرژی کاهش ومقدار توده چربی بدن افزایش می یابد.

پروتئین مورد نیاز بدن باید از گوشت های کم چربی ،مرغ، ماهی،تخم مرغ،فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود ومصرف چربی ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود.

چاپ دانش فروزان: ۳۲۳۲۷۵۸