

راهنمای پیبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۱

## تغذیه و تمرینات بدنی

مولفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراہانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق





راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی



تغذیه و تمرینات بدنی

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراہانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید مؤید علویان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت سالمندان

۱۳۸۶

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و تمرینات بدنی / مولفین سهیلا خوشبین...  
(و دیگران).

مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

فروست: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی؛ ج. ۱.

شابک: 978-964-6711-74-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه (۱۴۳-۱۴۴).

موضوع: سالمندان - راه و رسم زندگی.

موضوع: سالمندان - تغذیه.

موضوع: ورزش برای سالمندان.

شناسه افزوده: خوشبین، سهیلا

شناسه افزوده: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی؛ ج. ۱.

رده بندی کنگره: ج. ۱ / ۲ / ۱۶۹ / BJ

رده بندی دیویی: ۸۴۶ / ۱۲۸ / ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴-۵-۵۸۵



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (تغذیه و تمرینات بدنی)

مؤلفین: خوشبین، غوثی، فراهانی، مطلق

زیر نظر: دکتر سید موید علویان

ناشر: تندیس

نوبت چاپ: اول-۱۳۸۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۷۴-۷

تیراژ: ۳۶۰۰۰ جلد

طراحی گرافیک و ناظر چاپ: فرآفتاب

چاپ و صحافی: کبریا

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری (غریبی)، پلاک ۱۹۹

تلفن: ۱-۶۶۴۸۳۸۳۰ فاکس: ۶۶۴۸۷۳۹۰ طبقه ۵ واحد ۱۰

## با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

متخصص طب سالمند

متخصص تغذیه

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

عضو هیات علمی دانشگاه تربیت معلم

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

متخصص داخلی

رئیس وقت اداره سلامت سالمندان

کارشناس وقت اداره سلامت سالمندان

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی

جناب آقای دکتر مسعود کیمیاگر

جناب آقای یوسف رضا چگینی

سرکار خانم سیده صفورا دژپسند

جناب آقای دکتر محسن شفیع زاده

سرکار خانم دکتر فرزانه ترکان

سرکار خانم دکتر لاله حاکمی

سرکار خانم دکتر مینا مجد

سرکار خانم دکتر مهین سادات عظیمی



سالمند گرامی: پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت‌های ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد. سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاست‌گذاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح می باشد. مسلماً اکثر کشور های در حال توسعه که برنامه فراگیر در این زمینه ندارند با مشکلات زیادی مواجه هستند. نیاز های جسمانی در سنین پیری از اهمیت فراوانی برخوردار هستند و مسائل روانی ناشی از سالمندی نیز تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه به وجود می آورد. در دوره سالمندی شخص ممکن است به دلیل محدودیتهای مربوط به تغییرات پیری برای بر آورده کردن نیازهای اساسی به کمک دیگران نیاز داشته باشد. در این راستا آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم به سالمندان و افراد خانواده آنان امر مهمی است که میتواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ نماید. به همین منظور مجموعه چهار جلدی راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی تهیه شده است. در حال حاضر یک جلد آن را پیش رو دارید. در این مجموعه کتابها سعی کرده ایم توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نمائیم. توجه کنید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموزش دهید. توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اگر در فعالیتهای روزانه زندگی خود کمی تامل کنیم در می یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم.

دکتر سید موید علویان

معاون سلامت







## فصل ۱:

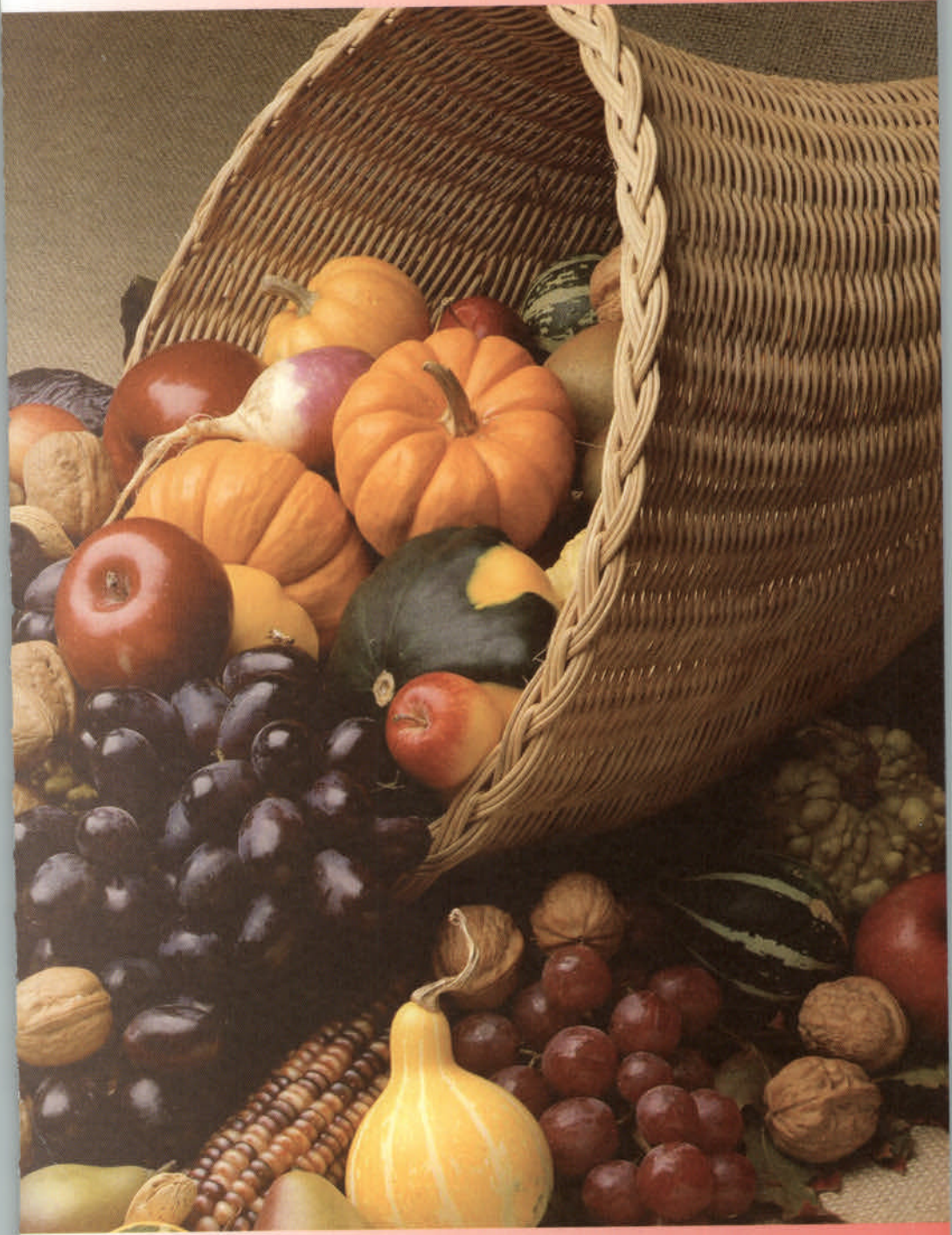
### تغذیه:

- ۱۳ اهمیت تغذیه در دوره سالمندی
- ۱۹ چگونه می‌توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید
- ۲۰ آیا می‌دانید روزانه بدن شما به چه موادی نیاز دارد؟
- ۴۳ گروه‌های اصلی مواد غذایی
- ۵۶ توصیه‌های مفید
- ۶۳ خلاصه فصل اول

## فصل ۲:

### تمرینات بدنی:

- ۶۶ چرا باید تمرینات بدنی انجام دهید؟
- ۷۶ نمونه برنامه فعالیت‌های بدنی
- ۱۴۱ خلاصه فصل دوم





۶- دور و نزدیک کردن ران از طرفین بدن



به خاطر داشته باشید:

- برنامه فعالیت‌های جسمانی باید با توجه به شرایط و آمادگی جسمانی و بیماری‌های هر فرد و ... به شکل مجزا طراحی شود.
- برنامه باید به تدریج افزایش پیدا کند. فشار بیش از توان موجب آسیب می‌گردد.
- از رقابت‌های مکرر بپرهیزید.
- از ورزش‌های طولانی و شدید بپرهیزید.
- به استراحت کافی توجه داشته باشید.
- در هنگام انجام تمرینات بدنی به وضعیت صحیح بدن توجه داشته باشید.

نکته مهم این است که تمرینات بدنی را فراموش نکنید و آنرا جزء فعالیت‌های روزانه زندگی خود بدانید.





## قسمت دوم - چه نوع تمرینات بدنی مفید هستند؟

### انواع تمرینات بدنی

سالمندان عزیز در این قسمت یکسری تمرینات را که می‌توان در برنامه تمرینات بدنی علاوه بر موارد ذکر شده انجام داد ارائه می‌نمائیم.

دقت کنید:

- آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟
- آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنید؟
- آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

**سوالات بالا نمونه‌ای از مشکلات در انجام فعالیت‌های روزانه است.**

بسیاری از این فعالیت‌ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود.

تمرینات کششی در این موارد کمک کننده است. و با هدف حفظ تعادل و افزایش دامنه و کار آیی حرکت مفاصل ارائه می‌گردد.

این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت‌تر می‌کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود.

**قبل از انجام تمرینات کششی نکات زیر را****رعایت کنید:**

- ۱- اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- قبل از انجام تمرینات کششی با حرکات گرم کننده، مطابق روش گفته شده در نمونه ذکر شده برنامه تمرینات بدنی، خود را گرم کنید. انجام حرکات بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.
- ۳- حرکت را به آرامی و در یک وضعیت راحت شروع کنید.
- ۴- حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیداً خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.
- ۵- حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.



نمونه هایی از تمرینات کششی:



۱- تقویت حرکت شانه،  
بایستید و حوله‌ای که طول  
مناسبی داشته باشد را  
بایک دست بگیرید.  
(تصویر ۱)



سپس با بالا بردن دست،  
طرف آزاد حوله را به پشت  
بیاندازید. با دست دیگر سر  
آزا دحوله را از پشت بگیرید،  
به نحوی که کشیدگی در  
عضلات کتف و ساعد را حس  
کنید. از یک تاده بشمارید.  
(تصویر ۲)



تصویر ۳

سپس دست‌ها را رها کنید.  
حرکت را با عوض کردن  
دست‌ها یک بار دیگر انجام  
دهید.

(تصویر ۳)

تعداد تکرار این تمرین، ۳ دفعه است.  
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.  
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار  
تمرین را به ۱۰ بار برسانید.  
دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش  
ملایم داشته باشید.



## ۲- تقویت حرکت زانو

در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید. پشتتان صاف باشد. دست های خود را به سمت انگشتان پا بکشید. اگر حرکت را درست انجام دهید، در زیر ساق و ران احساس کشش می کنید. از یک تا ده بشمارید. (تصویر ۱)



تصویر ۱

سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می توانید انجام دهید. (تصویر ۲)



تصویر ۲

اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توانید یک زانو را کمی خم کنید. (تصویر ۳)



تعداد تکرار این تمرین، ۳ بار است.  
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.  
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار  
تمرین را به ۱۰ بار برسانید.



### ۳- تسهیل حرکت مفصل ران

در کنار یک صندلی صاف بایستید.

پشتی صندلی را با یک دست بگیرید. و سپس یک پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنید. از یک تا ده بشمارید. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.



تعداد تکرار این تمرین، ۳ بار است.

در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار

تمرین را به ۱۰ بار برسانید.



تصویر ۱



تصویر ۲

۴- تسهیل حرکت تنه و شانه ها  
روی صندلی بنشینید.  
یک پا را روی پای دیگر بگذارید.  
دست ها را بر روی شانه ها  
بگذارید؛  
به طوری که بازو در امتداد  
شانه باشد. (تصویر ۱)



سر و شانه ها را به سمت  
راست بچرخانید.  
از یک تا ده بشمارید.  
سپس به آهستگی به حالت  
عادی برگردید. (تصویر ۲)





## فصل اول

# تغذیه

### آیا می‌دانید :

- اهمیت « تغذیه » در دوره سالمندی چیست؟
- « نیازهای غذایی » شما در طول یک روز چیست؟
- چه « غذاهایی » برای شما مناسب است؟

### آیا می‌توانید :

- « عادات غذایی خوب و بد » را در غذای روزانه خود تعیین نمایید؟



پس از خواندن مطالب این فصل قادر خواهید بود به سوالات بالا پاسخ دهید.

حرکت را برای سمت چپ  
تکرار کنید. (تصویر ۳)



تصویر ۳

تعداد تکرار این تمرین، ۳ بار است.

در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.  
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار  
تمرین را به ۱۰ بار برسانید.

حرکات کششی را در مواقعی که عضلات شما گرم  
است، مثلاً پس از تمرینات گرم کننده و یا پیاده روی نیز  
می‌توانید انجام دهید. همچنین زمانی که در حمام هستید و بدن  
شما به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای  
انجام این حرکات است. البته به لغزنده بودن کف حمام و  
رعایت نکات ایمنی توجه کنید.



با کمی دقت و توجه تمرینات کششی را در هر مکان و بدون وسایل، در سایر فعالیت ها یا در زمان استراحت در طول روز می‌توانید بگنجانید. به‌عنوان مثال در زمان نگاه‌کردن به تلویزیون، فیلم، مطالعه، بافتن، قبل از بلند شدن از تخت‌خواب، هنگام نشستن در خودرو، هواپیما و... همگی فرصت‌های انجام تمرینات کششی را فراهم می‌آورد.

و همچنین می‌توانید، اشیاء را در روی قفسه‌هایی قرار دهید که کمی دورتر از دسترس هستند طوری که برای برداشتن آنها کشش بازو و مچ پا نیاز باشد. جالباسی را کمی بالاتر قرار دهید تا هنگام برداشتن لباس خود را بالا بکشید و ...

## سالمند عزیز:

آیا می دانید روازنه چقدر راه می روید؟

آیا بالا رفتن از پله برای شما دشوار است؟

آیا می توانید برای خرید از خانه بیرون بروید؟

**تمرینات استقامتی (هوازی)** در این موارد به شما کمک می کند. این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شما در انجام کارهای روزانه بیشتر می شود. مطالعات نشان می دهد که اگر این نوع تمرینات را حداقل بمدت ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید باعث کاهش خطر ابتلاء به سکتۀ مغزی - سرطان روده - دیابت و بیماری های قلبی و ریوی می شود. همچنین در کنترل درد، کنترل وزن، اختلالات خواب، اختلالات خلقی مؤثرند. این تمرینات شامل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی و... است. در اینجا پیاده روی که یکی از ساده ترین و مناسب ترین تمرینات است را شرح می دهیم.

شما با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان نزدیک کنید. برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده



روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

**توجه داشته باشید که برای انجام پیاده روی نکات زیر را رعایت کنید:**

- ۱- کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگهدارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ می کند بپوشید.
- ۲- لباس های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روشن و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس های خود را کم کنید.
- ۳- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه همچنین بلافاصله بعد از غذا خوردن، از تمرین خودداری کنید.
- ۴- پیاده روی را در پارکهای نزدیک منزل در ساعات اولیه روز انجام دهید. در ساعات شلوغی خیابانها نباید به فعالیت بدنی پردازید؛ زیرا هوای آلوده برای شما ضرر دارد.

۵- پیاده‌روی را با سرعت کم شروع کنید. و بتدریج بر سرعت خود بیفزائید.

۶- در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام‌های خیلی بلند خودداری کنید.



انجام تمرینات بدنی در هوای آلوده مضر است.  
پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری بر کاهش فشار خون موثر است.



- ۷- راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود.
- ۸- در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.
- ۹- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.
- ۱۰- اگر در سربالایی یا سرانشیبی قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید.
- ۱۱- مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.
- ۱۲- در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید. می توانید حرکات کششی را نیز انجام دهید و با این کار کم کم بدن خود را سرد کنید.
- ۱۳- اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد گشتید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.
- ۱۴- توصیه می شود، مشخصات فردی شامل: نام و نام خانوادگی،

در صورت ابتلا به بیماری، نام بیماری و تلفن خود یا یکی از آشنایان را در جیبتان بگذارید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما وجود داشته باشد.

پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

توجه داشته باشید به سادگی می توانید تمرینات استقامتی (هوای) را در فعالیت های روزانه بگنجانید.

● وقتی امکان استفاده از پله فراهم است هیچ وقت از آسانسور یا پله برقی استفاده نکنید.

● برای مواقعی که با ۱۰ دقیقه یا کمتر پیاده روی امکان پذیر است از خودرو استفاده نکنید. همچنین وقت خرید، خودروی خود را در دورترین گوشه پارکینگ پارک کنید.

● از وسایل کنترل از راه دور استفاده نکنید.

● وسایل برقی (مخلوطکن برقی، گردگیر برقی، دستگاه چمن زنی و...) را با دستگا های دستی جایگزین کنید.

اگر انجام برخی از این توصیه ها در ابتدا مشکل بنظر می رسد ولی می توانید بتدریج خود را با آنها سازگار سازید.

دوچرخه سواری، پیاده روی، دویدن، شنا، گلف، تنیس، هندبال و وزنه برداری جزء فعالیت های ورزشی هستند که خطر ابتلاء به آلزایمر را کاهش می دهند.



### سالمندان عزیز

- آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟
- آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟
- آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟

بهتر است بدانید که « افتادن » شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت، بستری طولانی مدت و در نهایت از دست دادن استقلال سالمند را به دنبال دارد.

**تمرینات تعادلی** از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانید هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنید. بنابراین از احتمال افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند.

برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.

**تمرینات تعادلی موجب حفظ و افزایش توده های عضلانی شده و از سقوط جلوگیری می کند.**

نمونه هایی از تمرینات تعادلی

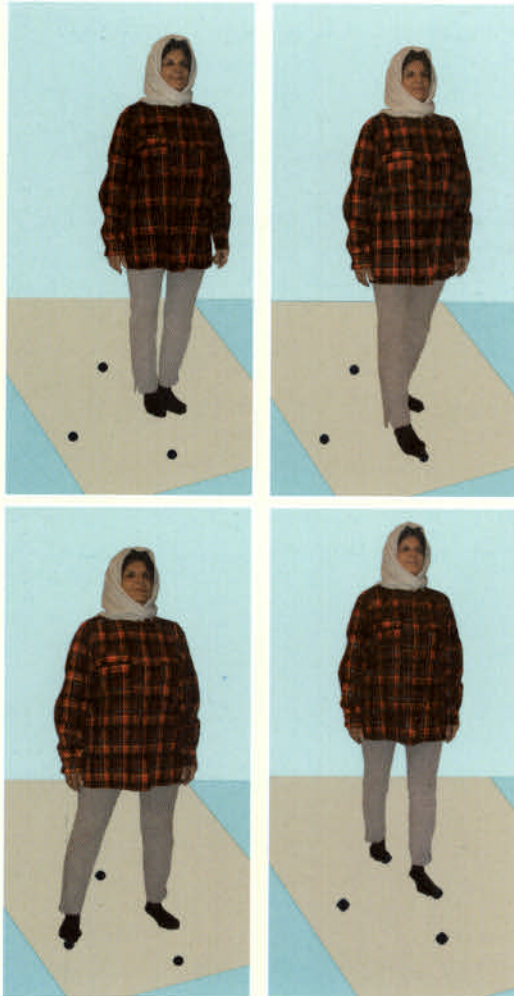
۱- کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید. از یک تا هشت بشمارید. آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید. دوباره به حالت اول برگردید.



تعداد تکرار این تمرین، ۳ بار است.  
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.  
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در مقابل آینه می توانید حرکات را صحیح تر انجام دهید.



۲- بایستید. بر روی زمین سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید.



تعداد تکرار این تمرین،  
۳ بار است.

در پایان هر وضعیت  
۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان  
حالت باقی بمانید.

مدت زمان استراحت بعد  
از انجام تمرین ۱ تا ۲  
دقیقه است.

در صورت پیشرفت  
در انجام تمرینات بتدریج  
دفعات تکرار تمرین  
را به ۱۰ بار برسانید.





۳- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید.  
پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنید.  
تعداد تکرار این تمرین، ۳ بار است.  
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.  
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.



اگر این حرکت را به آسانی انجام می‌دهید به تدریج در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یک دست به صندلی، با تماس یک انگشت به لبه صندلی و بدون گرفتن صندلی نیز انجام دهید.





۴- یک صندلی را کنار دیوار قرار دهید. در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد. با دست چپ لبه صندلی را بگیرید. دست راست را به جلو ببرید و برای کمک به تعادل افقی نگه دارید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید. سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهید.



تعداد تکرار این تمرین، ۳ بار است.  
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.  
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.

- بسیاری از فعالیت های روزانه با اندکی نوآوری و تغییر می تواند به حرکات افزایش تعادل تبدیل شوند، مثلاً:
- هر وقت در صف ایستاده‌اید، آشپزی می کنید و یا موهای خود را شانه می‌کنید و یا ظرف می‌شوئید، پاهای خود را نزدیک به هم جابجا کنید یا در صورت امکان در حین انجام این کار روی یک پا بایستید. هر ۱۵ تا ۳۰ ثانیه پای را که روی آن ایستاده‌اید عوض کنید.
  - به هنگام عبور از اتاق یا یک مسافت کم به جای قدم زدن معمولی روی پاشنه، روی پنجه، ضربدری یا روی یک خط فرضی با یک پا به اندازه ۲/۵ - ۲ متر راه بروید.
  - چیزهای کوچک را (کتاب، کارتون شیر) در حالی که بازوها را تا حد امکان به جلو کشیده اید (بدون خم کردن کمر) حمل نمائید.
  - زمانی که سوار اتوبوس یا قطار هستید، در حالیکه چشمان خود را بسته اید روی یک پا بایستید (تاحدی به یک دیواره نیز تکیه دهید).
  - هیچ یک از تمرینات ادغام شده نباید در صورت خارج بودن از ظرفیت فعلی فرد انجام شود.
  - با گذشت زمان این عادت‌ها، تقویت شده، موقعیت‌های بیشتری برای پیشرفت تعادل در طی برنامه روزانه برای شما بوجود می‌آیند.



سالمندان عزیز دقت کنید :

آیا اضافه وزن دارید؟

آیا هنگام شستن ظرف ها احساس خستگی و درد ناحیه

پشت دارید؟

آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می شوید؟

آیا دچار درد زانو هستید؟

**تمرینات تقویت کننده عضلات با وزنه** با هدف تقویت عضلات و افزایش توانایی در موارد فوق، به شما کمک می کند. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما در حد طبیعی بماند. فایده دیگر تمرینات تقویت کننده عضلات، جلوگیری از پوکی استخوان است. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می توانید نمونه ساده ای از این وزنه ها را خودتان درست کنید.

کیسه نمک ۵۰۰ گرمی



بطری دوغ یا نوشابه ۳۰۰ گرمی



وزنه های پارچه ای را هم می توانید در دست بگیرید و یا با کمک یک نوار پارچه ای دور مچ پا ببندید.

**برای انجام تمرینات تقویت کننده با وزنه نکات زیر را رعایت کنید:**

- ۱- ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.
- ۲- حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشمارید. در آخرین نقطه حرکت، کمی مکث کنید. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشمارید. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنید.
- ۳- قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشید. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشید. و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهید. هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید. اگر در حین انجام حرکت، نمی توانید نفس بکشید، شاید وزنه ای که دارید، سنگین تر از توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.
- ۴- هر حرکت را ۱ تا ۲ بار در شروع انجام دهید و بتدریج به ۱۰ بار برسانید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.
- ۵- به تدریج با وزنه ۳۰۰-۵۰۰ گرمی شروع کنید و بتدریج به ۲ کیلوگرم برسانید.
- ۶- این حرکات را از هفته ای یک بار شروع کنید و پس از یک



ماه به هفته ای دو بار افزایش دهید.  
۷- اگر به دلیل درد مفاصل، نمی‌توانید این تمرینات را  
انجام دهید به جای آن تمرینات تقویت کننده عضلات بدون  
وزنه را انجام دهید.

نمونه هایی از تمرینات تقویت کننده عضلات با وزنه



۱- صاف روی صندلی بنشینید.  
دست‌ها را در طرفین بدن قرار  
دهید و وزنه‌ها را در دست  
بگیرید.



آرنج را خم کنید، وزنه را به  
سمت بالا ببرید و هم سطح  
شانه‌ها نگه دارید.



توجه کنید در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد. سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.



۲- صاف روی صندلی بنشینید.  
وزنه‌ها را در دست بگیرید  
دست‌ها را در کنار باسن  
قرار دهید.



به آهستگی دست ها را به بالا ببرید و مستقیم نگه دارید. و به آهستگی به حالت اول برگردید.



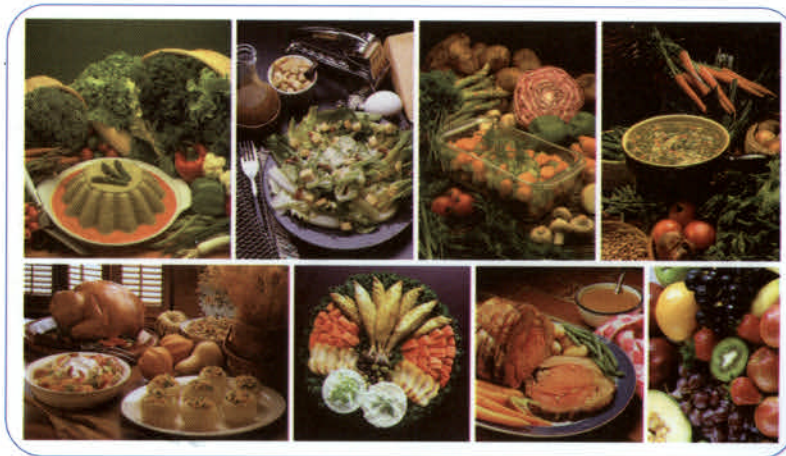
۳- صاف روی صندلی بنشینید. وزنه ها را جلوی قفسه سینه نگهدارید. آرنج ها را کاملاً به طرف خارج نگه دارید.



## اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

در تمام دوران زندگی، تغذیه بعنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات ارزش بسیار زیادی داشته است. در دوران کهولت نیاز به انرژی کاهش می یابد. این بعلت بالا بودن سن و کمبود تحرکات جسمی و کم شدن انرژیهای اولیه بدن است. بهبود رژیم غذایی و مراقبت تغذیه‌ای امری بسیار ضروری و مهم است که باید به آن توجه شود تا:

۱. سلامت بدن حفظ شود و سالهای عمر با نشاط و راحتی بیشتری طی شود که ماحصل آن لذت بردن از زندگی است.
۲. از بیماریهایی که در اثر سوءتغذیه بوجود می آید پیشگیری شود.
۳. قدرت روحی و جسمی حفظ شود که این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی و متعاقب آن افزایش امید به زندگی و طول عمر بیشتر است.



۴- صاف روی صندلی بنشینید.  
 دست ها را در طرفین بدن قرار دهید؛  
 وزنه را نگه دارید و کف دست به سمت پهلو باشد.  
 دست ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین  
 بدن هم سطح شانه ها نگه دارید.  
 به آهستگی به حالت اول برگردید.



حرکت غلط





۵- وزنه پارچه ای رابه دور مچ پا ببندید.  
صاف روی صندلی بنشینید. پشت زانو  
باید چسبیده به لبه صندلی باشد.

پای راست را تا جایی که  
ممکن است بالا بیاورید و  
مستقیم نگهدارید. پنجه پا  
رابه طرف بیرون بکشید.



سپس پنجه پا را به طرف خودتان  
خم کنید.  
پا را به آهستگی پایین بیاورید.  
حرکت را با پای چپ تکرار کنید.  
هنگام انجام این حرکت مفصل  
ران یا کمر نباید حرکت کند.



حرکت غلط

درد زانو یک مشکل شایع است. ضعف عضلات ران یکی از علل آسیب دیدن مفصل زانو و ایجاد آرتروز و درد زانوست. این تمرین برای تقویت عضلات روی ران و تسکین دردهای زانو مفید است.

دو حرکت بعدی به وزنه احتیاج ندارد.



۶- در یک قدمی دیوار بایستید.  
-کف دست ها را روی دیوار  
بگذارید.

-کف پاها را روی زمین بگذارید.  
-به آرامی آرنجها را خم کنید سر  
را به دیوار نزدیک کنید.(حرکت  
خزیدن روی دیوار)

-به حالت اول برگردید.  
-این حرکت را ۵ بار انجام دهید.  
-بتدریج تعداد حرکات را افزایش  
دهید.

توجه داشته باشید که در حین  
انجام حرکت، نفس بکشید و  
مراقب باشید کمر و گردن شما  
خم نشود.



۷- به پشت بخوابید.

زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. دست‌ها را در کنار گوش‌ها بدون تماس سر نگهدارید. بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه می‌کنید بالا بیاورید. به حالت اول برگردید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهید. و بتدریج تعداد حرکات را افزایش دهید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. اگر این حرکت را صحیح انجام دهید، در ناحیه عضلات شکم، احساس فشار می‌کنید.



اما اگر در ناحیه گردن احساس درد، یا فشار کردید، حرکت را اشتباه انجام داده‌اید. فوراً انجام حرکت را متوقف کنید.

سالمندان عزیز یکسری تمرینات دیگر که **تمرینات تقویت کننده عضلات بدون وزنه** نامیده می‌شوند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می‌کند.

هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.

**نمونه هایی از تمرینات تقویت کننده عضلات بدون وزنه**

۱- روی زمین بنشینید، پاها را دراز کنید. عضلات ران را سفت کنید.

از یک تا ده بشمارید، در حین انجام حرکت نفس بکشید، سپس عضلات را رها کنید.

دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای تقویت مفصل زانو بسیار مفید است.



۲- در بین چارچوب یک درب بایستید.  
دست های خود را در امتداد شانه ها به چارچوب تکیه داده  
و از دو طرف به چارچوب فشار آورید. از یک تا ده  
بشمارید و رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید.



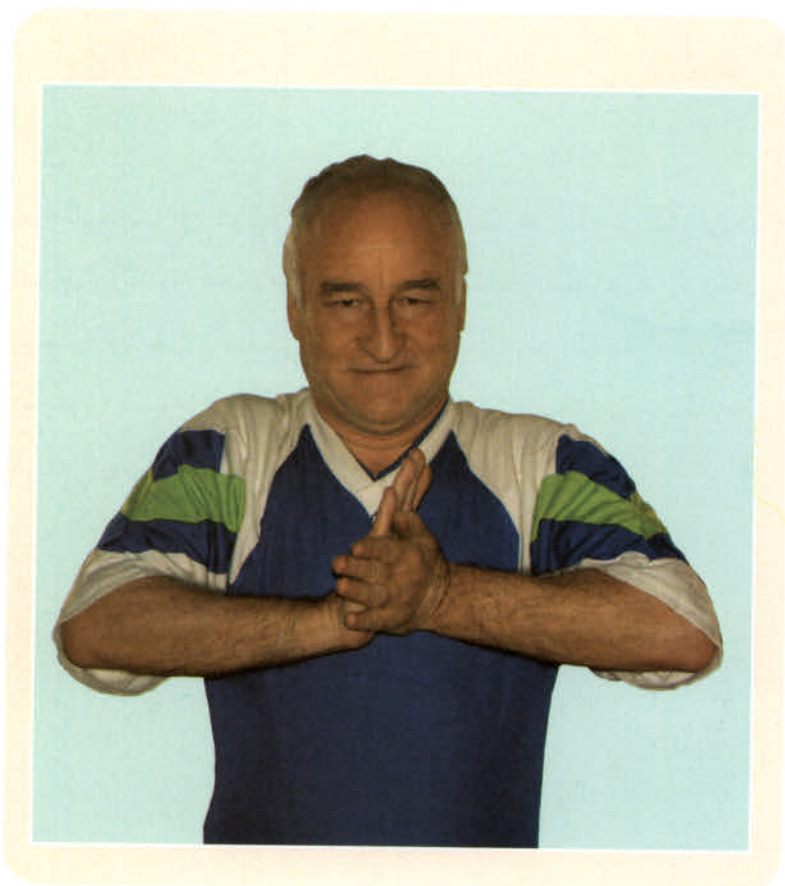


۲- صاف بنشینید.

کف دستها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهید.

از یک تا ده بشمارید و رها کنید.

در حین انجام حرکت نفس بکشید.

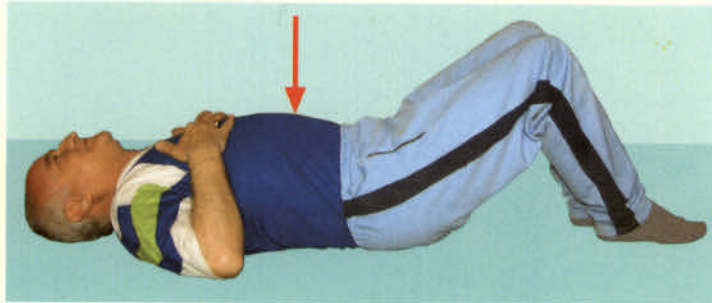


۴- به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). دست ها را در طرفین بدن قرار دهید. عضلات شکم را منقبض کنید. سعی کنید کمر را به زمین بچسبانید.



از یک تا ده بشمارید و سپس رها کنید.

این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می توانید انجام دهید.



انجام این

حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می کند.

با کمی دقت متوجه می‌شوید که در بسیاری از ساعات روز بی‌حرکت هستید، مثلاً زمانی که حوصله انجام کاری را ندارید و دراز کشیده‌اید. و یا زمانی که در پارک نشسته‌اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده‌اید و... به سادگی می‌توانید تمرینات تقویت کننده عضلات را انجام دهید.

مثلاً به کمک دست‌ها از روی صندلی بلند شوید، و یا برای بلند کردن اجسام سنگین از یک دست به جای دو دست استفاده کنید. بر روی یک پا بایستید.

هنگامی که از پله‌ها بالا می‌روید زرده‌ها را فقط در حدی که تعادل حفظ شود بگیرید. و به آهستگی وزن بدن خود را حین بالا و یا پائین آمدن از پله‌ها پائین بکشید. بسته‌ها را به آرامی پائین بیاورید. به جای آنکه اجسام را بکشید، آنها را به آهستگی بلند کنید.

برای بلند شدن از یک صندلی کوتاه یا کاناپه، روی آن سر نخورید.

به هنگام نشستن با پنجه‌ها روی کف اتاق فشار وارد کنید

پنجه‌ها را روی کاناپه به هم قلاب کنید و در حالیکه روی آن نشسته‌اید پاها را به طرف بالا بکشید. در صف‌ها، از زمانیکه در انتظار نوبت هستید روی یک پا بایستید.

در حالت نشسته روی صندلی با ساعد و قسمت بالای بازو روی دسته‌های آن فشار وارد کنید.

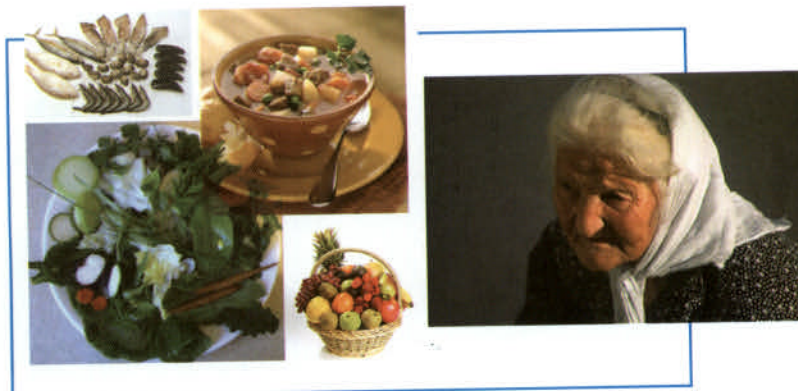
در حالت خوابیده یا دراز کشیده ساق پاها را بهم فشار دهید.



در دوران سالمندی تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که شما هیچگونه دخالتی در آن ندارید، ولی برخی عوامل می‌توانند بروز سالمندی را به تعویق اندازند و یا از شدت تغییرات ایجاد شده در بدن بکاهند.

تحقیقات تغذیه‌ای نشان داده است افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

- هر روز بطور مرتب صبحانه می‌خورند.
  - در هر وعده حجم غذای کمی مصرف می‌کنند.
  - همواره وزن ثابتی دارند (تغییر وزنشان کمتر است).
  - میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
  - چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می‌کنند.
  - از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد، خودداری می‌کنند.
- علاوه بر این موارد عوامل ارثی و ژنتیکی، فعالیت‌های بدنی منظم، اجتماعی بودن، معاشرتهای دوستانه و مسائل اقتصادی می‌توانند در افزایش طول عمر انسان مؤثر باشند.



هنگامی که سوار ماشین یا اتوبوس هستید شکم خود را سفت کنید. در حالی که پشت میز نشسته اید دست ها را به صورتی که کف آنها بالا باشد در زیر میز قرار دهید و به سمت بالا فشار بیاورید. سر را بر روی پشتی صندلی های بلند به عقب فشار دهید. در هر زمانی نیز می‌توانید ورزش های کف لگن (انقباض معقد) را انجام دهید.

## خلاصه فصل دوم

امروزه تاثیر فعاليت بدني منظم در پيشگيري يا متوقف کردن روند پيري ثابت شده است. تمرينات بدني باعث افزايش حجم اکسيژن در قلب و ريه ها، افزايش استحکام عضلانی، تنظيم قند خون و فشار خون و نيز کاهش توده های چربي می شود. به ايجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزايش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود می آورد.

**سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای  
تمرينات بدني نیست.**

**پياده روی ساده ترين تمرين بدني برای  
دوره سالمندی است.**

در جلد دوم کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم، به ارائه توصیه‌هایی برای بهتر شدن نحوه زندگی در دوره سالمندی می‌پردازیم. می‌خواهیم بدانید علاوه بر تغذیه و تمرينات بدني، رعایت چه نکاتی در بهداشت و سلامتی شما موثر است.



## منابع فارسی:

- ۱- اولین کنفرانس سالمندی در ایران (۱۳۷۹) ((مجموعه مقالات سالمندی (سه جلد))) تهران: گروه بانوان نیکوکار با انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۲- جدول ترکیبات مواد غذایی (۱۳۷۸) ترجمه آریو موحدی و رویا روستا. انتشارات تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور.
- ۳- جزوه « ورزش سالمندان»، (۱۳۷۹) اداره کل بهداشت خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
- ۴- غفارپور، معصومه و همکاران راهنمای مقیاس های خانگی، ضرایب تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی (۱۳۷۸)، ناشر: نشر علوم کشاورزی.
- ۵- فریبا کلاهدوز، پریساترابی (۱۳۸۳) « تغذیه سالمندان در سلامت و بیماری»، دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت.
- ۶- میرمیران، پروین- اصول تنظیم برنامه های غذایی (۱۳۸۰)- بنیاد امور بیماریهای خاص. تهیه شده در مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.
- ۷- مجموعه آموزشی سلامت سالمندان، جزوه مربی، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان، ۱۳۸۲.
- ۸- بیماریهای دوران سالمندی، تالیف، دکتر غلامرضا عسگری فر، ۱۳۸۰.
- ۹- راز سلامتی فرآورده های سویا، تدوین دکتر مصطفی مظاهری تهرانی، مهندس امیر قندی، ۱۳۸۵.
- ۱۰- مقاله مشکلات تغذیه ای و رژیم غذایی در دوره سالمندی و مراقبتهای پرستاری- پروین دهبزرگی- ۱۳۸۳.
- ۱۱- جلد اول شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (تغذیه و ورزش) دکتر مینا مجد، دکتر عظیم السادات عظیمی، ۱۳۸۳.
- ۱۲- راهنمایی نارسایی قلبی برای شما، دکتر طاهره سموات، علیه حجت زاده، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۳.
- ۱۳- راهنمای فعالیت بدنی، دکتر طاهره سموات، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۳.



## منابع لاتین:

1. Article " Aging and Nutrition ". <http://www.Who.int/net/age.htm>
2. Basmajing, Johnv-(1994) " Therapeutic ". Batimore & Williams.
3. Bonita, Ruth.(1998) " Women, Ageing and Health ". Achieving health across the life span.
4. Hazel Heath, Irene schofield(1999) " Healthy Ageing ", Mosby.
5. L. kathleen Mahan, Sylvia Escott - stump (2000). " FOOD, NUTRITION & DIET THERAPY ". saunders copmany.
6. Maria A. Fiatarone Singh, M.D. (2000). " Exercise, Nutrition, and older Women ". CRC press.
7. WHO - (2002) " Guidelines for Healthy Ageing " World Health Organization.
8. WWW. nia. Nih. Gov/ exercise book.
9. Krauses Food, Nutrition, & Diet Terapy, 11th edition (2004).
10. Health promotion board - elderly - (2005).
11. The Canadian Journal of CME / Agust (2004).
12. Vijal parikh. BioNB 421 student webpage (2005).
13. The Physician and sport medicine Decreaoed mobility in the elderly (2007).
14. American Family physician-Volume 65 (2004).
15. Importance of physieal Activity for the Elderly (2007).
- 16.The merck manual of Geriatrics, ch 31, Exercise (2005).



## نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است؛ زیرا:

۱. سوء تغذیه و عدم توجه به نوع تغذیه در دوران کهولت، منجر به کم اشتهایی می گردد، و این خود باعث عوارضی مانند خستگی، کاهش تحرک یا عدم تحرک بدنی، ضعف، فراموشی و ناراحتیهای عصبی می گردد.



۲. اضافه وزن، پوکی استخوان، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راه های کنترل آنها است.

البته وضعیت سلامت لزوماً وابسته به سن نیست بلکه در هر سنی می تواند قابل تغییر به وضعیت بهتر یا بدتر باشد. در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری هایی مانند سکته قلبی و مغزی و سرطان ها بیشتر می شود.

**با یک برنامه غذایی صحیح، می توان خطر ابتلا به بسیاری بیماری ها را کاهش داد.**



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

### ۲ استخوان‌ها و مفاصل: نکات توصیه‌ها

مؤلفان:  
دکتر سوسیلا خوشبین  
دکتر آوان غوثی  
دکتر عالیله فرهادی  
دکتر محمد اسماعیل سائق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

### ۳ چند توصیه بهداشتی

مؤلفان:  
دکتر سوسیلا خوشبین  
دکتر آوان غوثی  
دکتر عالیله فرهادی  
دکتر محمد اسماعیل سائق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

### ۴ زندگی فعال

مؤلفان:  
دکتر سوسیلا خوشبین  
دکتر آوان غوثی  
دکتر عالیله فرهادی  
دکتر محمد اسماعیل سائق



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت سلامت  
دفتر سلامت خانواده و جمعیت  
اداره سلامت سالمندان

شابک: ۷-۷۴-۶۷۱۱-۶۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-6711-74-7

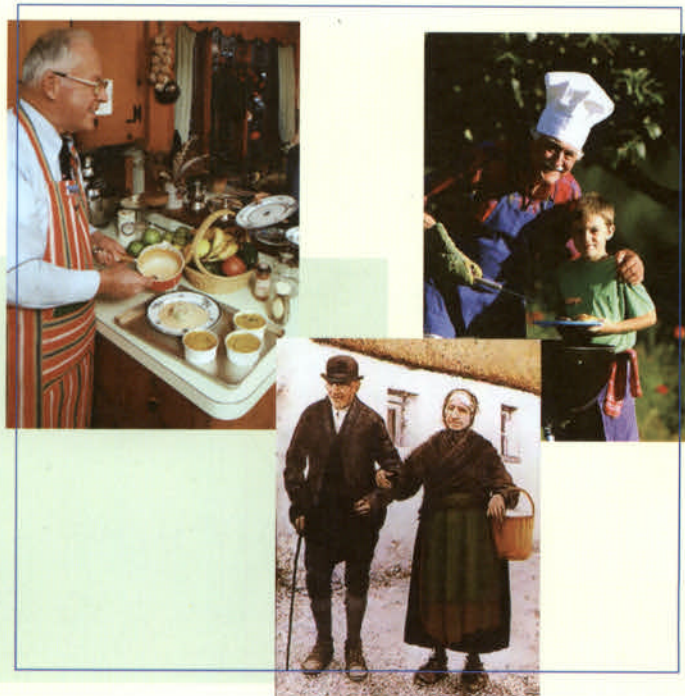


به مثال هایی در این باره توجه کنید:

- مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس، پستان، پروستات و رحم را کم می‌کند.
- مصرف کمتر روغن های جامد و نمک، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می‌کند.
- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه، خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می‌کند و همچنین خطر ابتلا به سرطان ها را نیز کاهش می‌دهد.
- مصرف ۲-۳ وعده ماهی در هفته خطر بیماریهای قلبی و عروقی و آلزایمر را کاهش میدهد.
- کاهش فشار خون به اندازه ۶ میلی متر جیوه، خطر سکته مغزی را ۴۰ درصد و خطر سکته قلبی را ۱۵ درصد کاهش می‌دهد، این امر با تغذیه صحیح امکان پذیر است.
- ۳. با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می‌کند، از جمله:
- آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می‌شود.
- ابتلا به بیماری های مزمن (نارسایی قلبی، نارسایی تنفسی) ابتلا

به سرطان ، یبوست مزمن ، کمبود روی ، تغییر در احساس طعم ، مزه و بو ، کاهش ترشح بزاق ، داروهای مصرفی ، ناتوانی جسمی ، نگرانی های روحی ، خستگی ، افسردگی ، تنهایی ، جدایی و مرگ همسر همگی می توانند اشتها را کم کنند.

● کاهش قدرت خرید ( محدودیت در آمد ) ، دشواری تهیه مواد غذایی از بازار و یا نداشتن مهارت کافی برای پخت غذا ( خصوصاً در مردان ) ، نداشتن وسایل نگهداری و طبخ غذا ، عادات غلط غذایی ، ناآگاهی تغذیه ای ، میزان تحصیلات ، همگی می تواند باعث شود که غذای کافی و کاملی به بدن نرسد.





• مشکلات دندانی باعث می شود که غذاهای نرم انتخاب شود و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن، مانند سبزی‌ها و میوه‌های خام از غذای روزانه حذف شوند. در نتیجه انرژی و مواد مورد نیاز بدن به میزان کافی دریافت نمی‌شود، و سالمند دچار سوء تغذیه می‌شود.



پس برای مقابله با این مشکلات  
به یک برنامه غذایی مناسب نیاز دارید.

### چگونه می‌توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید؟

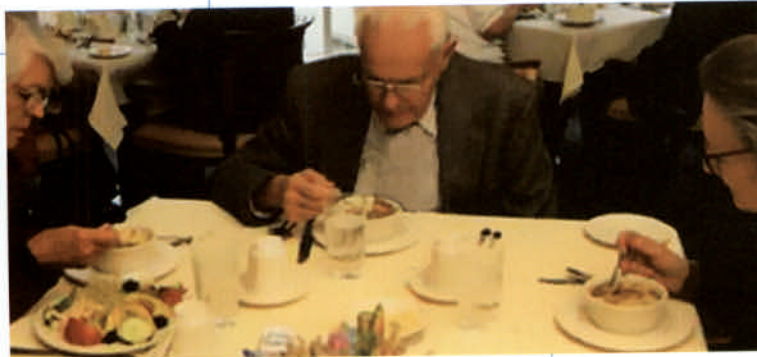
برنامه ریزی غذایی برای سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره، تفاوت‌هایی با بزرگسالان دارد. برای این منظور ابتدا باید بدانید که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانید که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخورید تا سلامتی خود را حفظ کنید. به طور کلی نیازهای غذایی بدن شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. درباره هر یک از این شش نیاز غذایی بیشتر بخوانید تا بیشتر بدانید.



### آیا می‌دانید روزانه بدن شما به چه موادی نیاز دارد؟

۱- انرژی: با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می‌شود. این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است. با این حال ممکن است با افزایش وزن مواجه شوید زیرا با وجود اینکه فعالیت شما کمتر شده و نیاز کمتری به انرژی دارید ولی میزان مصرف مواد غذایی را کم نکرده باشید. برای محدود کردن دریافت انرژی، باید مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربیها را نیز کاهش دهید.

باید به اندازه ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدنتان، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نمایید. حدودا برای مردان ۲۰۰۰ الی ۲۴۰۰ کالری و برای زنان ۱۵۰۰ الی ۱۸۰۰ کالری توصیه می‌گردد که شامل یک رژیم کم کالری ولی مغذی و سبک و زود هضم است.





داشتن وزن مناسب کمک می کند تا فشار خون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بمانند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیسه صفرا، پستان، تخمدان و رحم کم می شود. ثابت نگهداشتن وزن بدن در محدوده طبیعی و جلوگیری از افزایش وزن در سلامتی و پیشگیری از بیماری ها مهم و در اولویت برنامه های حفظ سلامتی است. با استفاده از جدول ذیل وزن ایده آل خود را می توانید به طور تقریبی تعیین کنید:

### جدول ۱- وزن ایده آل بر اساس قد برای سالمند

۱۸۵	۱۸۰	۱۷۵	۱۷۰	۱۶۵	۱۶۰	۱۵۵	۱۵۰	قد (سانتی متر)
۷۵/۵	۷۱/۵	۶۷/۵	۶۴	۶۰	۵۶/۵	۵۳	۴۹/۵	حداقل وزن (کیلوگرم)
۸۵/۵	۸۱	۷۶/۵	۷۲/۵	۶۸	۶۴	۶۰	۵۶	حداکثر وزن (کیلوگرم)

### ۲- قندها و مواد نشاسته ای

با افزایش سن سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته ای کاهش می یابد و تحمل بدن نسبت به گلوکز (قند خون) و لاکتوز (قند شیر) تغییر می کند.

مواد قندی و نشاسته ای به مقدار زیاد و به عنوان منابع اولیه و مهم انرژی، برای بدن مورد نیاز هستند و بهتر است بیش از نیمی (۰/۵۵)

از انرژی بدن را با یک رژیم غذایی حاوی مواد نشاسته‌ای مثل برنج، نان، غلات و حبوبات تأمین کنید.

سبزیها، دانه‌ها و میوه‌ها علاوه بر مواد قندی و نشاسته‌ای غنی از فیبر و ویتامینهای ضروری و املاح نیز هستند.

منابع غذایی این گروه شامل:

انواع نانها، آرد، برنج، بلغور، جوانه گندم، حریره غلات، انواع رشته و ماکارونی، حبوبات، سیب‌زمینی، بیسکویت و کیک است که حبوبات، غلات سبوس دار و نان‌های تهیه شده از آرد سبوس دار حاوی فیبر بالایی هستند، توصیه می‌شود بیشتر از این مواد استفاده کنید.





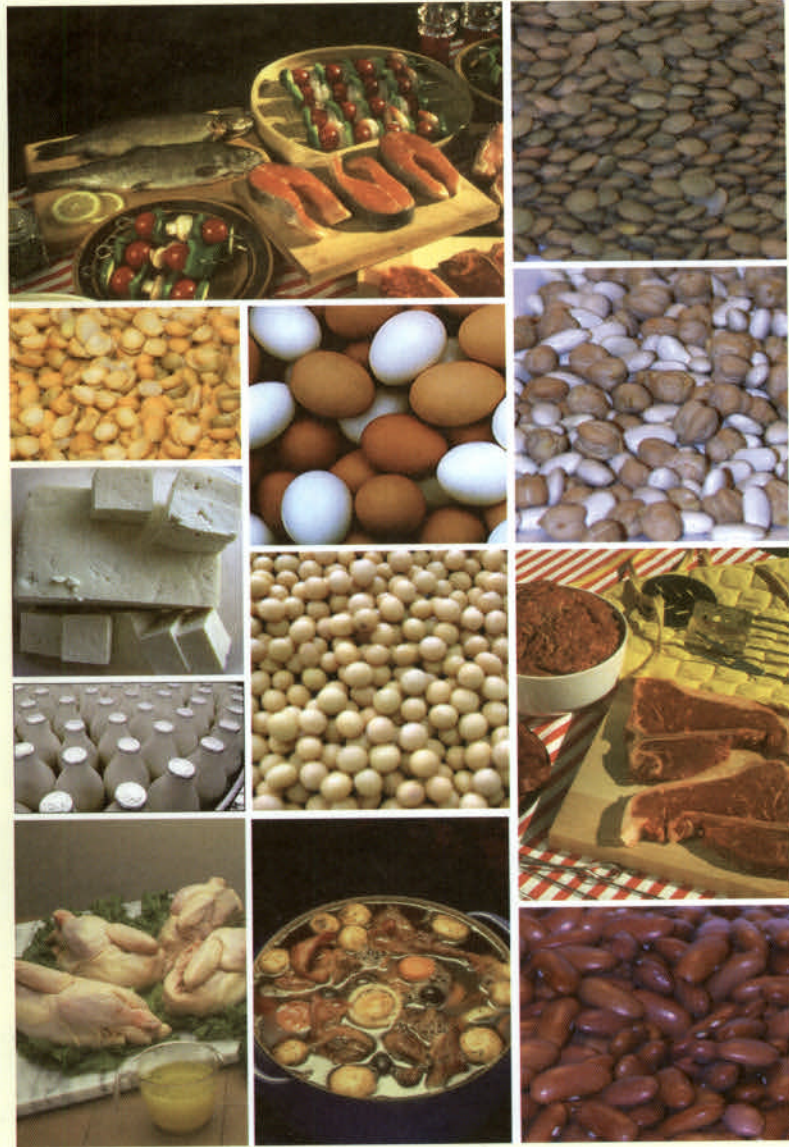
**۲- پروتئین:** عضلات بدن شما محل ذخیره پروتئین است، از آنجایی که در این سنین عضلات تحلیل می رود در نتیجه مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید. سوء تغذیه پروتئین (یعنی کمبود پروتئین) به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند. پس با مصرف پروتئین می توانید از ابتلا به بسیاری بیماری ها پیشگیری کنید.

سوءتغذیه پروتئین اکثرا مشکل سالمندانی است که تنها زندگی می کنند. در زمان ابتلا به بیماری و عفونت، اعمال جراحی و شکستگی های استخوانی، بدن به پروتئین بیشتری نیاز دارد. توصیه می شود حدود ۲۵-۲۰٪ پروتئین مصرفی از نوع حیوانی باشد زیرا پروتئینهای حیوانی نسبت به پروتئینهای گیاهی کامل تر هستند یعنی همه اسیدهای آمینه ضروری را به بدن می رسانند. گوشتهای کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چرب، غلات و حبوبات از منابع کم کالری و با کیفیت بالای پروتئین می باشند.

مصرف ۲-۳ بار ماهی در هفته می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و آلزایمر را کاهش دهد.



انواع پروتئین ها



۳- چربی: با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن افزوده می شود. در نتیجه بایستی مصرف چربی را در رژیم غذایی خود محدود نمائید، یعنی حداکثر ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی خود را از چربی تأمین نمائید. چربی‌ها از منابع پر انرژی محسوب می‌شوند، و در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تأمین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. بنابراین حذف کامل چربی از رژیم غذایی شما توصیه نمی‌شود. از طرفی مصرف زیاد چربی باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی، فشارخون بالا، دیابت و برخی از سرطان‌ها می‌شود. محدودیت شدید در مصرف چربی ممکن است منجر به کمبود





مواد مغذی و کاهش وزن شود که ممکن است سلامتی شما را در معرض خطر قرار دهد، برای رفع این مشکل بهتر است از مصرف روغنهای حیوانی پرهیز نمایید و بیشتر از روغنهای گیاهی و ترجیحا روغن مایع (زیتون، کلزا، ذرت، گلرنگ، سویا، گردو، کنجد، آفتابگردان و...) استفاده کنید.

کلسترول نوعی از چربی است که فقط در غذاهای حیوانی مثل مغز، دل و جگر گاو و گوسفند، زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ پوست نگرفته، لبنیات پرچرب و... وجود دارد.

اگر مواد غذایی حاوی کلسترول بالا را مصرف کنید، خصوصا اگر زمینه ارثی هم داشته باشید باعث افزایش چربی خون شما شده که در دراز مدت باعث سختی عروق و افزایش فشار خون می شود. اگر موارد ذیل را رعایت کنید می توانید از افزایش چربی خون پیشگیری کنید.

- مصرف گوشت قرمز را به علت وجود مقادیر زیاد چربی پنهان آن محدود نمایید.

- چربی های قابل رویت گوشت را تا حد امکان قبل از پخت و مصرف جدا نمایید.

- از مواد غذایی که چربی بالایی دارند مثل کله پاچه، مغز، دل و قلوه اجتناب کنید.

- مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.



- پوست مرغ را قبل از پخت و مصرف جدا کنید.
- از حبوبات و غلات سبوس دار بیشتر استفاده کنید.
- مصرف غذاهای سرخ شده را تا حد امکان کاهش دهید و بیشتر از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده کنید.
- بیشتر از ۴.۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نکنید و اگر چربی خونتتان بالاست مصرف زرده تخم مرغ را در هفته به سه عدد محدود کنید.
- میوه و سبزیجات تازه را حتما در برنامه غذایی داشته باشید.
- روزانه حداقل ۸ لیوان مایعات بنوشید.



- مصرف منظم اسید چرب امگا ۳، می‌تواند شما را در مقابل بیماری‌های قلبی و خصوصاً سکته‌های قلبی محافظت کند. ماهی‌ها دارای بیشترین مقدار این اسید چرب هستند و مصرف هفته‌ای حداقل دوبار ماهی توصیه می‌شود.



بنابراین لازم است:

- \* چربی کمتری مصرف کنید.
- \* آن مقدار کمی هم که مصرف می‌کنید از نوع چربی اشباع نشده یعنی روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و کلزا باشد.
- \* تا حد امکان غذاهای سرخ شده در روغن را کمتر مصرف کنید.
- \* اگر مجبور شدید غذا را سرخ کنید، از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.



۴- **ویتامین‌ها:** با افزایش سن، میزان برخی ویتامین‌ها در بدن کاهش می‌یابد که این به علت کاهش مصرف غذا و همچنین کاهش قدرت جذب ویتامین‌ها از مواد غذایی مصرفی است که با رعایت تنوع در رژیم غذایی و مصرف متعادل چهار گروه اصلی غذایی می‌توانید آن‌ها را جبران کنید.

ویتامین‌های گروه **ب، د، ث، ای، آ**، از جمله این ویتامین‌ها هستند: **ویتامین‌های گروه ب:** این گروه از ویتامین‌ها در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی موثرند. ویتامین‌های گروه **ب** در انواع گوشت‌ها، جگر گوساله، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی، حبوبات، غلات سبوس دار و به مقدار کمتری در میوه‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. **جذب ویتامین‌های ب** با بالا رفتن سن کاهش می‌یابند. از یکطرف مصرف ناکافی گوشت به دلیل مشکلات دندانی و یا محدودیت خرید و از طرفی دیگر حساس بودن این ویتامین‌ها به حرارت و مصرف ننمودن مواد غذایی تازه همگی باعث تشدید کمبود این ویتامین‌ها در سالمندی می‌شود.





**کمبود ویتامین ب ۱** در سالمندان مبتلا به اختلالات قلبی که مصرف مزمن دیورتیکها (داروهای ادرار آور) را دارند بیشتر دیده می‌شود. بلغور جو، تخمه آفتابگردان از منابع خوب این ویتامین است.

**جذب ویتامین ب ۶** با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد. در نتیجه کمبود آن شایع است. مصرف این ویتامین در کاهش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و سکته قلبی موثر است. علاوه بر این در بهبود حافظه و کارکرد ذهنی نیز موثر می‌باشد.

جگر گوساله، سیب زمینی، موز، عدس، اسفناج از منابع خوب این ویتامین است.

**کمبود ویتامین ب ۱۲** و **اسید فولیک** باعث سوءتغذیه پروتئین می‌شوند، که در دوران سالمندی شایع است.

ویتامین ب ۱۲ در خونسازی و سلامت سیستم عصبی ضروری است. بیمارانی که مبتلا به ورم معده هستند مستعد کمبود این ویتامین می‌شوند. گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات از منابع این ویتامین است. غذاهایی با منبع گیاهی، در صورتی که غنی نشده باشند، به هیچ وجه دارای ویتامین ب ۱۲ نیستند.

اسید فولیک برای پیشگیری از تصلب شرایین، افسردگی و سایر اختلالات عصبی و شناختی از جمله آلزایمر در سالمندان شدیداً تاکید می‌شود. می‌توانید از جوانه گندم، لوبیای قرمز، اسفناج، کلم بروکلی، جگر گوساله و مرکبات جهت تامین اسید فولیک بدن استفاده نمایید.

در صورت مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامینهای گروه ب مصرف آنها به صورت مکمل روزانه توصیه می‌شود.

جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش، سرشار از ویتامین‌های گروه ب و ویتامین ث است.



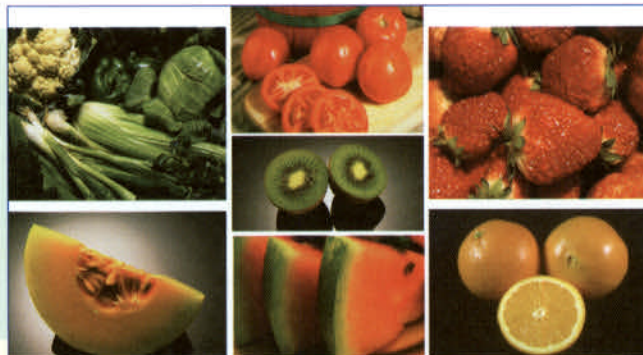
**ویتامین د:** با افزایش سن، میزان ویتامین د در بدن سالمندان کاهش می‌یابد. زیرا از یک طرف دریافت ویتامین د کاهش می‌یابد و از طرف دیگر ساخت ویتامین د در پوست سالمندان کمتر می‌شود. این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای تامین ویتامین د، هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد. قرار گرفتن در نور آفتاب در نواحی دستها، بازوها و صورت به مدت ۱۵-۵ دقیقه در روز حداقل دوالی سه بار در هفته سبب تولید ویتامین د کافی در پوست می‌شود.



ویتامین D در حفظ توده عضلانی هم مؤثر است خصوصا در افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند و در صورت کمبود خطر سقوط و زمین خوردن افزایش می‌یابد.

منابع خوب غذایی شامل لبنیات خصوصا شیر غنی شده با ویتامین D، روغن ماهی، انواع ماهی (خصوصا ماهی آزاد و ماهی تن)، انواع تخم‌پرندگان، جگر گوساله است. دریافت مکمل ویتامین D و کلسیم در پیشگیری از شکستگی‌های پی در پی ثابت شده است.





**ویتامین ث:** این ویتامین نقش مهمی در بهبود زخمها، کمک به ترمیم عضلات و جلوگیری از آسیب بافتها دارد و همچنین باعث افزایش جذب آهن از مواد غذایی می‌شود. با افزایش سن، میزان ویتامین ث خون کم می‌شود. اگر در شرایط استرس (فشارهای روحی) و شرایط بحرانی (بلایای طبیعی) قرار دارید و یا سیگار می‌کشید، به ویتامین ث بیشتری احتیاج دارید. ویتامین ث در انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه، مانند گوجه فرنگی، پرتقال، کیوی، کلم و گل کلم، توت فرنگی، هندوانه، طالبی، خربزه درختی، ساقه‌سبز پیازچه و فلفل سبز وجود دارد. پختن سبزی‌ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی‌ها و میوه‌های خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین ث موجود در آنها می‌شود. ویتامین ث در پیشگیری از بیماریهای قلبی (تصلب شرایین)، سرطان، آب مروارید پیری، بیماریهای ریوی، کاهش فعالیت ذهنی، بیماریهای مزمن و در افزایش ایمنی بدن نقش مهمی دارد. دریافت روزانه آن به صورت سبزیجات خام و میوه در حفظ سلامتی سالمندان بسیار مفید است.



**ویتامین ای:** اثر مهمی در سالمندی و پیشگیری از بیماریهای مزمن (آترو اسکروز، آرتریت، سرطان، آب مروارید و آلزایمر...) دارد و باعث بهبود پاسخ ایمنی و کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی در سالمندی می‌شود. این ویتامین در جوانه گندم، مغزها (تخمه آفتابگردان، گردو، فندق و...)، دانه‌ی میوه‌ها، غلات سبوس دار، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، روغنهای گیاهی (روغن گلرنگ و روغن زیتون)، زرده تخم‌مرغ، جگر، چربی شیر و میگو وجود دارد.



**ویتامین آ:** برای بینایی، رشد، فعالیت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از آسیب سلولی و تخریب بافتها و ترمیم بافتهای آسیب دیده ضروری است. غنی ترین منابع غذایی شامل جگر، هویج، زرده تخم مرغ، اسفناج، گلابی، انبه، هلو و جعفری است.



#### ۵- مواد معدنی:

مواد معدنی مورد نیاز دوره سالمندی: کلسیم، آهن، روی و منیزیم است.

کمبود مواد مغذی در بروز و تشدید بیماریها در سالمندان و اهمیت تغذیه صحیح در پیشگیری از ابتلا به بیماری و کند نمودن روند پیری بسیار موثر است.



• **کلسیم** یکی از مهمترین مواد معدنی است. این ماده در سلامت دوره سالمندی تاثیر بسیار زیادی دارد؛ چرا که کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می شود. جذب کلسیم در بدن با افزایش سن به تدریج کاهش می یابد. مصرف داروهای ضد اسید معده، عدم تحرک، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می شود. لبنیات(شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک، بستنی...)، انواع کلم، قلم گوساله، لوبیای سویا و ساردین با استخوان از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن هستند. برای کلیه زنان بالای ۵۰ سال که تحت درمان با استروژن نیستند و همه بالغین بالای ۶۵ سال دریافت مکمل روزانه کلسیم ضروری و مفید است.



• آهن: ماده معدنی مهمی است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می گردد. نیاز مردان و زنان سالمند به آهن یکسان است.

آهن در انواع گوشت ها، جگر گاو و گوساله، زرده تخم مرغ، حبوبات (عدس...)، سویا، مغزها ( تخمه آفتابگردان، پسته، بادام و ...)، غلات سبوس دار، میوه های خشک شده ( کشمش، مویز، انجیر، توت خشک، برگه زردآلو...) و سبزی های برگ سبز تیره (انواع سبزی خوردن و جعفری) وجود دارد. آهن موجود در فرآورده های گوشتی جذب خوبی دارد؛ اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی های سرشار از ویتامین ث همراه غذا توصیه می شود.



#### برای جذب بهتر آهن:

۱. همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید.
۲. بعد از غذا میوه تازه و سبزیهای سرشار از ویتامین ث بخورید. (مرببات از جمله پرتقال، کیوی، گل کلم و...)
۳. از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید.



• **روی:** حدود ۹۵٪ سالمندان ممکن است روی مورد نیاز بدن را دریافت نکنند و یا کمتر از ۵۰٪ میزان توصیه شده مصرف کنند. بعلاوه افراد مسن جذب روی کمتری نسبت به افراد جوانتر دارند. کمبود روی می تواند باعث بی اشتها، کاهش حس چشایی، افسردگی، کاهش تمرکز، کاهش مقاومت بدن در مقابل مشکلات بینایی، عفونتها و کندی ترمیم زخمها شود.

مواد غذایی که حاوی روی هستند عبارتند از: انواع گوشت ها، جگر، تخم مرغ، شیر و فرآورده های آن، غلات سبوس دار (نان گندم کامل)، مغزها، حبوبات (عدس....) سبزی های سبز تیره و زرد تیره و نخود سبز.



اگر از مواد غذایی غنی از روی بمیزان کافی مصرف نمی کنید بهتر است تحت نظر پزشک از مکمل روی استفاده کنید.

• **منیزیم:** در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن نقش دارد و کمبود آن در سنین سالمندی شایع است. موادی غذایی که حاوی منیزیم هستند عبارتند از: سویا، سبوس گندم، جو، دانه، کامل برنج ذرت، آجیل، نان تهیه شده از گندم کامل، کاکائو، نخود سبز، جگر و گوشت گاو است.



• **آب:** یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه‌ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم‌آبی، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است. برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحاً «آب ساده» توصیه می‌شود. با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می‌یابد.





دقت کنید که تشنگی در دوران سالمندی علامت خوبی برای کمبود آب نیست. برخی اثرات کمبود آب در سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
  - یبوست
  - خواب آلودگی
  - عفونت ادراری
  - اختلال در عملکرد قلب
- اثرات کمبود آب مانند گیجی و یا خواب آلودگی ممکن است عدم احساس تشنگی را بدتر نموده و مشکل حادثر شود.

به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

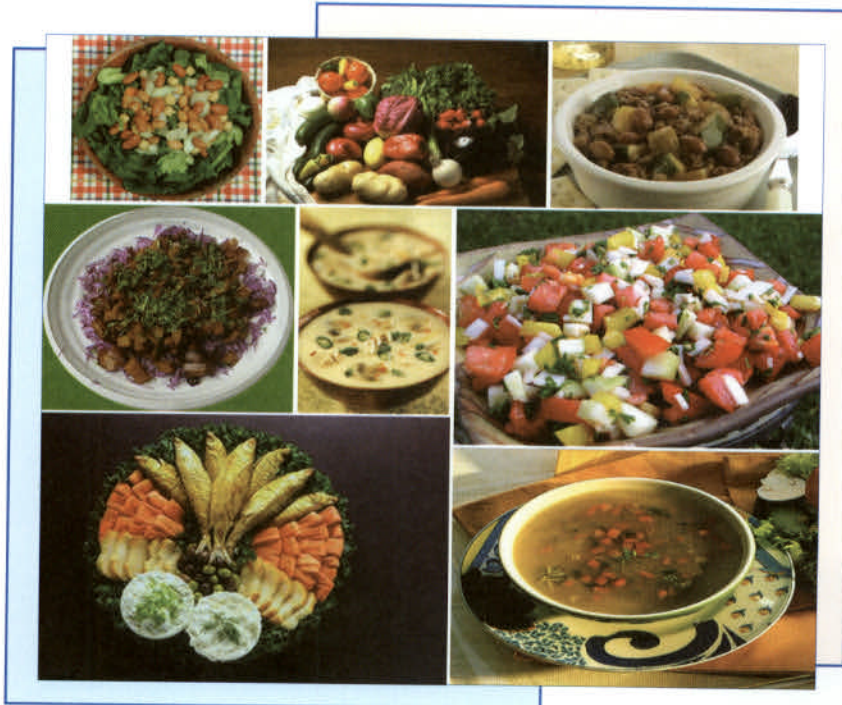
- در هنگام ورزش و فعالیت بدنی
- در آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

از آنجایی که در دوره سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنه نمی شوید روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید. زیرا از دست دادن آب بدن خطرناک است.



سالمندان عزیز باید توجه کنید که مهمترین راهنمای تغذیه‌ای، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است که تمامی نیازهای بدن به مواد مغذی را تأمین می‌کند و درعین حال متناسب با فرهنگ مردم است. مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی که شامل همه گروه‌های غذایی است، توصیه می‌شود.

آشنایی با گروه‌های غذایی موجب می‌شود زمانی که مصرف یک ماده مغذی مانند شیر به عنوان منبع غنی کلسیم به هر علتی از رژیم غذایی شما حذف شود، بتوانید مواد غذایی دیگری جایگزین آن نمائید.





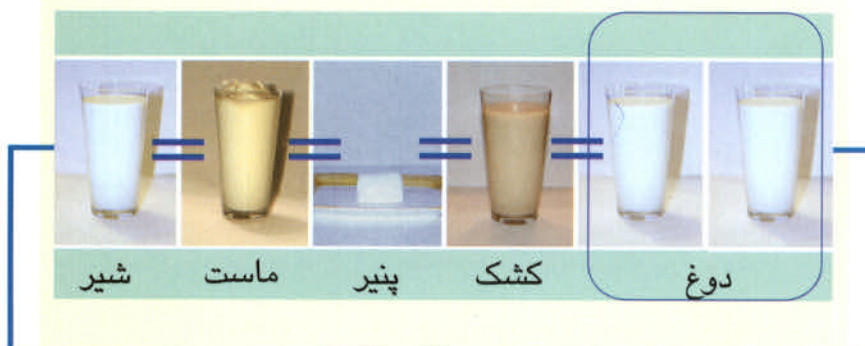
برای تامین مواد مورد نیاز بدن چه غذاهایی باید بخورید؟  
از هر غذا چه مقدار باید بخورید؟



## گروه های اصلی مواد غذایی

برای تامین نیازهای غذایی، هر روز باید، در برنامه غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنید:

**۱- گروه شیر و لبنیات:** این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیرید، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، با یک لیوان ماست کم چرب، با یک قوطی کبریت پنیر (۴۵-۶۰ گرم)، ۲ لیوان دوغ کم نمک، یک لیوان کشک و با ۱/۵ لیوان بستنی معادل است و یک سهم نامیده می شود. دقت کنید لبنیات مصرفی باید پاستوریزه باشد. نقش این مواد در رشد استحکام دندانها و استخوانها و سلامت پوست است.



در طول یک روز حداقل ۲-۳ سهم از موارد فوق را در رژیم غذایی خود مصرف کنید. به عنوان مثال:



یک لیوان شیر کم چرب + یک لیوان ماست کم چرب

یا

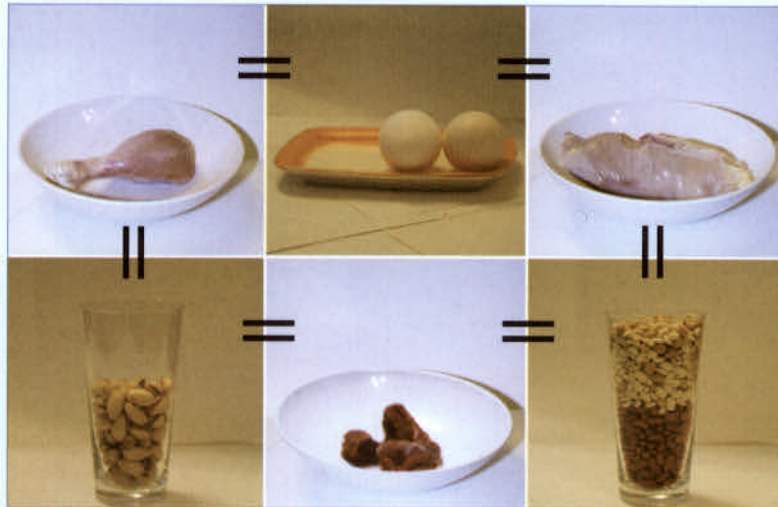
یک لیوان شیر کم چرب + یک قوطی کبریت پنیر

یا

یک لیوان ماست کم چرب + نصف قوطی کبریت پنیر + نصف لیوان کشک

در طول روز، در ۲-۳ وعده غذایی، از شیر و فرآورده های آن استفاده کنید. بهتر است شیر و ماست کم چرب مصرف کنید. نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می کند.

**۲- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:** این گروه شامل انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و سویا) و مغزها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، کنجد، پسته، بادام هندی و تخمه آفتابگردان...) است. ارزش پروتئینی ۲-۳ قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته (۶۰ گرم)، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان حبوبات پخته شده یا نصف لیوان حبوبات خام، یا نصف لیوان انواع مغزها و با دو عدد تخم مرغ برابر است.



در طول یک روز ۲-۳ مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود  
قرار دهید.

به عنوان مثال:

۲-۳ قطعه گوشت خورشتی پخته شده (۶۰ گرم) +

یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده

یا

یک لیوان حبوبات پخته شده + یک ران کامل مرغ

یا

دو قطعه کوچک گوشت پخته شده +

نیم لیوان حبوبات پخته شده +

یک عدد تخم مرغ + ربع لیوان مغزها



ترکیب مقداری از مواد فوق در یک روز توصیه می شود به نحوی که توزیع مناسبی در طول هفته داشته باشد. در صورتی که مبتلا به چربی خون بالا، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی عروقی و چاقی هستید، بایستی مصرف تخم مرغ را به حداکثر سه عدد در هفته محدود کنید. همچنین باید توجه کنید که هریک از پروتئین های گیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند. به عنوان مثال لوبیا، عدس و مغز گردو مکمل یکدیگرند. می توانید عدس را به همراه لوبیا، ماش، کمی برنج و تعدادی گردو، پخته و مصرف نمایید.

مغزها را می توانید به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه غذا مصرف کنید.

مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است.

ماهی های کوچک (کیلکا) که استخوان های آن به همراه



گوشت ماهی خورده می شود، علاوه بر اینکه دارای پروتئین مرغوبی است؛ کلسیم و ویتامین **د** دارد و برای کاهش پوکی استخوان مفید است. می توانید آن را چرخ کرده و بصورت کوکو استفاده نمایید.

توصیه می شود که در طول روز حداقل در دو وعده غذایی، از غذاهای این گروه مصرف کنید.

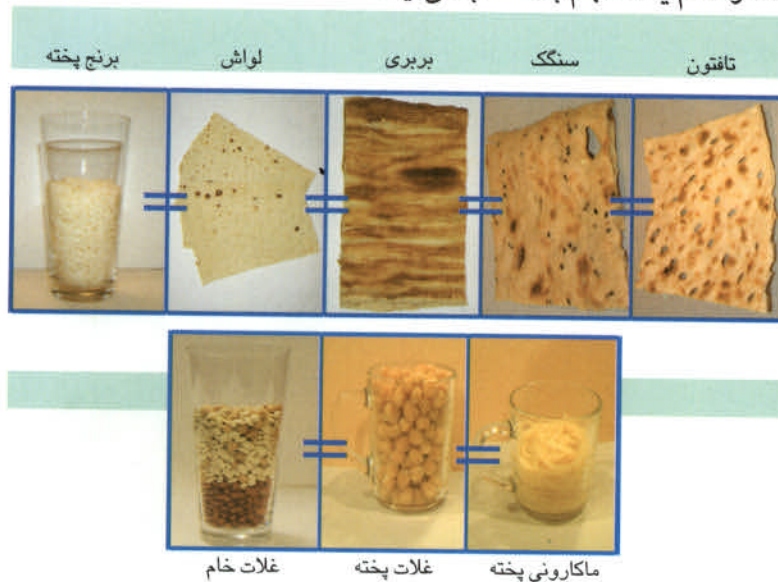


**سویا** منبع غنی پروتئین گیاهی است و می تواند جایگزین خوبی برای گوشت قرمز باشد. سرشار از آهن، کلسیم، ویتامینهای گروه **ب** و **امگا-۳** است و در پیشگیری از پوکی استخوان، کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، کاهش کلسترول بد خون، کاهش فشار خون، کاهش علائم دوران یائسگی، کاهش آرتروز، پیشگیری از سرطان، درمان بیماریهای کلیه و دیابت، کاهش وزن و تقویت بافت عضلانی می تواند موثر باشد.

می توانید سویا را به همراه گوشت و یا به تنهایی چرخ کنید و به صورت های مختلف در غذاها استفاده نمایید.



**۳- گروه نان و غلات:** سومین گروه مواد غذایی شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت است. مهمترین مواد مغذی این گروه: مواد نشاسته‌ای، پروتئین، ویتامینهای گروه ب، ویتامین ای، فسفر و منیزیم است. ارزش غذایی ۳۰ گرم از انواع نان، مثلاً یک کف دست نان سنگک، با ۴ کف دست نان لواش، با یک کف دست نان تافتون، با یک کف دست نان بربری، با نصف لیوان برنج پخته، با یک لیوان از انواع غلات پخته، و با نصف لیوان غلات خام و با نصف لیوان ماکارونی پخته معادل است که هر کدام یک سهم به حساب می‌آیند.



میزان مورد نیاز از این گروه بستگی به میزان فعالیت روزانه و

وزن شما دارد، که بر حسب نیاز در طول یک روز ۱۱-۶ سهم از مواد فوق را در برنامه روزانه خود داشته باشید. به عنوان مثال:

سه کف دست نان سنگک +

نصف لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته

یا

سه کف دست نان تافتون + یک لیوان برنج پخته +

نصف لیوان جو پخته شده به صورت سوپ یا آش

یا

۸ کف دست نان لواش + یک لیوان برنج پخته +

یک لیوان ماکارونی پخته (یا یک لیوان نرت پخته)

بهتر است نان و غلات مورد نیاز روزانه را در چهار وعده غذایی میل کنید.

مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، نخود پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات به همراه لبنیات مثل شیر برنج، سوپ جو با شیر، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می کنند.

نقش گروه نان و غلات در بدن، تأمین انرژی و سلامت سیستم عصبی است.



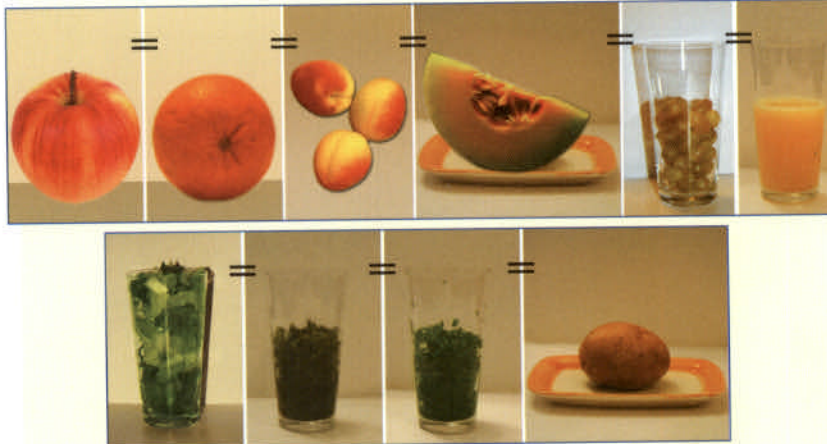
**۴- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها:** این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها است که ویتامین‌ها و موادمعدنی بسیار زیادی دارند. در افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، سلامت چشم، پوست و کمک به سوخت و ساز بدن نقش دارند. سبزی‌ها و میوه‌هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، ساقه سبز پیازچه، پرتقال، نارنگی، لیمو، نارنج، کیوی و توت فرنگی سرشار از ویتامین ث هستند.



سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی و میوه‌هایی مثل طالبی، زردآلو و شلیل، ویتامین آ مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. زیتون و سبزی‌هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین ای هستند.

بنابراین برای اینکه بدن شما مجموعه کامل ویتامین‌ها و املاح را دریافت کند، باید سعی کنید از تمامی انواع میوه‌ها و سبزی‌های موجود در منطقه خود استفاده کنید.

ارزش غذایی یک عدد میوه متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط، بانصف لیوان گیلاس، بانصف لیوان حبه انگور، با ۳ عدد زردآلو، بانصف لیوان آب میوه، با یک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، بانصف لیوان سبزی پخته، بانصف لیوان سایر سبزی‌های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است که معادل یک سهم نامیده می‌شود.



در طول یک روز ۲-۴ سهم از میوه‌ها و ۳-۵ سهم از سبزیها را از موارد فوق مصرف کنید. به عنوان مثال:



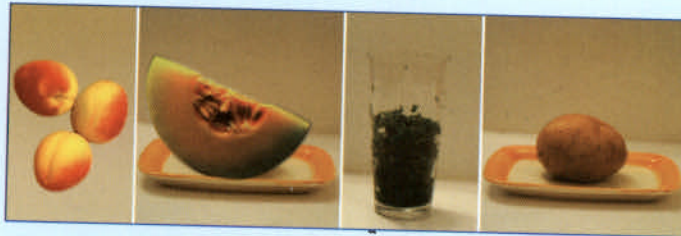
دولیان کاهوی خرد شده + یک پرتقال + یک سیب



یک لیوان سبزی پخته + نصف لیوان حبه انگور + یک سیب



یک سیب زمینی + نصف لیوان سبزی خرد شده +  $\frac{1}{4}$  طالبی + سه عدد زرد آلو



نصف لیوان سبزی خرد شده + یک لیوان کاهو + نصف لیوان آب میوه + یک گلابی



بهتر است که میوه و سبزی مورد نیاز یک روز را در چهار نوبت میل نمایید و سعی کنید که نیمی از میوه ها و سبزی های مصرفی از گروه سرشار از ویتامین ث باشد.

\* میوه ها و سبزی ها علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی « فیبر » از بروز یبوست جلوگیری می کنند. بنابراین با خوردن میوه ها و سبزی ها ( پوره میوه ها، گوجه فرنگی، آلو، انجیر، گلابی، کاهو، زیتون...) نیازی به مصرف داروهای ملین نخواهید داشت.



\* در صورتی که مشکلات دندانی دارید برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش هایی مانند خرد کردن و رنده کردن استفاده کنید. به عنوان مثال برای مصرف کاهو یا « سبزی خوردن » همراه باغذا، آن را ریز ریز خرد کنید، خیار، هویج یا سیب را می توانید رنده کنید.





میوه ها و سبزیها، غلات سبوس دار و حبوبات مثل سیب زمینی، نان تهیه شده از آرد سبوس دار، ماکارونی، لوبیا، نخود و عدس جزء مواد نشاسته‌ای پیچیده هستند. این مواد دارای فیبر هستند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشارخون می‌شوند. همچنین از بالا رفتن قند خون جلوگیری می‌کنند و یبوست را از بین می‌برند.

**۵- گروه متفرقه:** نمک، قند و شکر، شیرینیا، شربت‌ها، روغن‌ها، ترشیا.

سالمندان عزیز بهتر است مواد این گروه را کمتر مصرف کنند و در مورد روغن‌ها بایستی روغن‌های مایع را به مقدار متوسط مصرف نمایند.

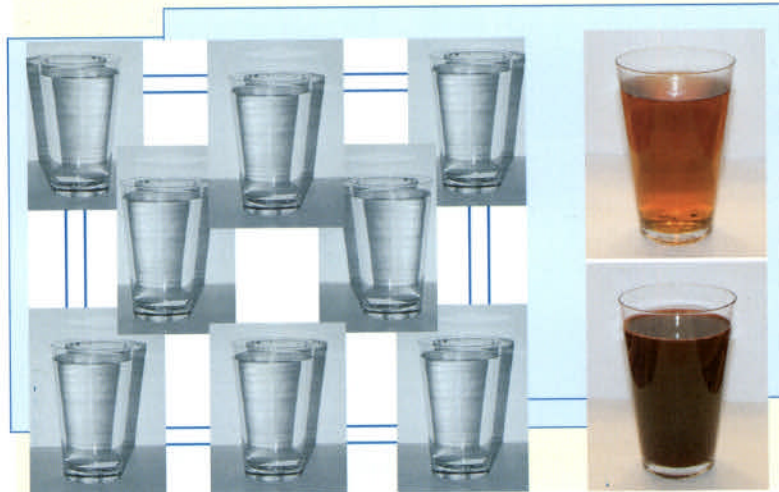


۶- آب: با توجه به تغییرات و عوامل متعدد دوره سالمندی، احتمال

کمبود مایعات بدن افزایش می یابد. این عوامل عبارتند از:

- کلیه توانایی خود را در تغلیظ ادرار از دست می دهد.
- پوست نازکتر شده و در نتیجه آب بیشتری از طریق پوست هدر می رود.
- احساس تشنگی حتی در صورت کم آبی بدن کاهش می یابد.
- حجم کل آب بدن کاهش می یابد.

توجه کنید به منظور پیشگیری از کمبود آب، دریافت روزانه ۶-۸ لیوان مایعات (ترجیحا آب ساده) برای شما ضروری است. چای کمرنگ، شیر، آب میوه و شربت‌های کم شیرین هم می توانند کمبود آب بدن را جبران کنند، ولی نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و الکل بخاطر اثر ادرار آورشان این اثر را ندارند.





### توصیه های مفید :

- انتخاب مواد غذایی در برنامه روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. تاکید در برنامه غذایی سالمندان بر مصرف غذاهای کم چرب و کم کلسترول، کم نمک و پر فیبر است.
- بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود، روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید. لازم به ذکر است در موارد سرخ کردنی بجای روغن های جامد و مایع معمولی از روغن های مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.



- مصرف غذاها به صورت آب پز، بخار پز، کباب شده، یا تنوری بسیار بهتر و بی ضررتر است.
- سعی کنید از مواد غذایی که سفت و سخت و ریشه ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل است اجتناب کنید.

• اگر مشکلات دندانی دارید و قادر به جویدن نمی باشید غذاها را به صورت چرخ کرده و از صافی رد شده و بصورت پوره و نرم شده مصرف کنید. مانند: گوشت چرخ کرده، ماهی تکه شده، میوه نرم، سبزیجات پخته، شیر برنج، پوره سیب زمینی، انواع سوپها، حلیم و... لازم به ذکر است، از آنجائیکه رژیم پوره عموماً محتوی انرژی کافی نمی باشد، معمولاً نیاز به غنی سازی غذاها با موادی مانند شیرخشک، کره یا مارگارین، آرد ذرت، آرد برنج و... است تا از سوء تغذیه جلوگیری شود. ضمناً هرچه سریعتر به دندانپزشک مراجعه کنید.



- از مصرف سسهای سنگین برای سالاد یا سبزیجات خودداری کرده و به جای آن از روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر به همراه ماست استفاده کنید.
- مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید.
- به جای روغن های جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن کلزا، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کنید.
- قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید.



- از مصرف کله پاچه، مغز و قلوه که حاوی مقادیر بالای چربی است خودداری کنید.
- بمنظور تحریک اشتها قبل از غذا بین ۳۰ دقیقه تا یکساعت پیاده روی ملایم مفید است.
- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش داده و گوشت مرغ، ماهی و سویا را جایگزین آن کنید.
- مصرف هفته ای دوبار ماهی در رژیم غذایی در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و پیشگیری از آلزایمر بسیار موثر است. برای بهبود طعم ماهی می توان سبزیهای معطر و آب لیمو به آن افزود.
- حداقل روزانه ۲ سهم از غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماست و پنیر مصرف کنید.
- بهتر است بیشتر از ۵-۴ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نشود. در صورت بالا بودن چربی خون مصرف زرده تخم مرغ به حداکثر ۳ عدد در هفته محدود شود.
- مصرف روزانه ۶-۸ لیوان مایعات را فراموش ننمائید. این میزان شامل آب، چای، شیر، نوشابه ها، شربت ها و آب داخل غذاها نیز می شود.
- مصرف روزانه مکملهای غذایی محتوی ویتامین ها و مواد معدنی امری ضروری و اساسی برای سالمندان، خصوصا بالای ۷۰ سال است. با پزشک مشورت کنید.

- تا حد امکان مصرف نمک و شکر را کم و محدود کنید و به جای نمک از فلفل، سیر، زنجبیل، دارچین، سرکه، سس گوجه، پودر پیاز و پودر سبزیجات خشک معطر (گشنیز، جعفری ..) استفاده کنید.



- سعی کنید نمکدان را از سر سفره بردارید و در پخت غذا، نمک کمتری مصرف کنید. (نصف مقدار نمکی که همیشه مصرف می‌کردید.) از خوردن غذاهای فرآوری شده، مثل غذاهای کنسروی، سوپها و غذاهای آماده، آجیل شور و تنقلات (چیپس و بیسکویت‌های نمکی) که دارای نمک زیادی هستند، خودداری کنید. برچسب مواد غذایی را بخوانید و انواع کم نمک را خریداری کنید. اگر سدیم مواد غذایی کمتر از ۱۲۰ میلی گرم در ۱۰۰ گرم باشد آنها را خریداری کنید.
- مصرف غذاهای جدید و متنوع با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف، استفاده از ادویه و گیاهان معطر مجاز، استفاده از ظروف و لوازم زیبا و رنگی و همچنین سرو کردن غذا بصورت جذاب همگی باعث تحریک اشتها می‌شود.
- سعی کنید محیط غذا خوردنتان، دارای نور کافی، دمای مناسب،



بهداشت مناسب، مبلمان و یا محل نشستن راحت و ایمن باشد. دقت کنید که بهترین وضعیت غذا خوردن در حالت نشسته است. خوردن غذا در وضعیت خوابیده، خطر ورود غذا به دستگاه تنفس و التهاب ریه ها را باعث می شود.

• برای غذا خوردن زمان کافی اختصاص دهید و با کسانی که دوستشان دارید غذا بخورید. غذا خوردن در جمع دوستان لذت بخش تر است.

• غذاهایی را انتخاب کنید که بیشتر دوست دارید، مقدار کافی غذا در ظرف خود بکشید و قاشق و چنگال مناسب در دست بگیرید. و مایعاتی مانند آب در دسترس داشته باشید.

• میوه و سبزی بیشتر مصرف کنید و اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن می توانید از سبزی ها و میوه های خام بیشتری استفاده کنید. می توانید مواد غذایی را بصورت پوره یا سوپ در آورده و میل نمایید.

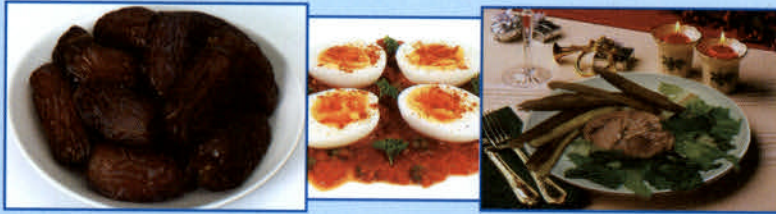
• مصرف روزانه میوه و سبزی را هرگز فراموش نکنید زیرا برای سلامتی بسیار مفید است.

• سعی کنید که تعداد وعده های روزانه غذا زیاد (حداقل روزی ۵ وعده) و مقدار غذای مصرفی در هر وعده کم باشد.

• اگر دچار بیماری گوارشی هستید بهتر است حبوبات ۱۲ ساعت قبل از مصرف خیسانده شود و آب آن چندین بار تعویض گردد تا مواد نفاخ آن خارج شود.

• در صورتیکه کم وزن یا مبتلا به سوء تغذیه هستید در میان وعده‌ها از منابع غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم‌مرغ آب پز سفت، تن ماهی و خرما استفاده کنید.

کم بخورید و همیشه بخورید، سعی کنید هر ۲-۳ ساعت یک وعده کوچک غذایی داشته‌باشید. غذاهای روزمره را با ماده غذایی دیگری کامل کنید تا غذای مصرفی ارزش غذایی بیشتری پیدا کند. مثلاً به سوپ می‌توانید خامه، پنیر رنده شده، روغن مایع، کره و سبزیجات اضافه کنید، به پوره سیب زمینی کره بیفزائید، مربا و عسل برای صبحانه در نظر بگیرید و به شیر یک قاشق عسل بیفزائید.



• تغذیه مناسب به معنای صرف هزینه زیاد نیست، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از هر چهار گروه است. سعی کنید با توجه به مکان زندگی، شرایط و امکانات خود و محیط زندگیتان از جایگزین‌های تغذیه‌ای مناسب که در دسترس است استفاده کنید. بهترین و عملی‌ترین رژیم غذایی که با امکانات و شرایط موجود شما سازگار است



را بکار برید. برای این منظور می‌توانید از پزشک و یا مشاور تغذیه جهت راهنمایی کمک بگیرید.

توجه داشته باشید که الگوهای غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی ندارند. در تجویز رژیم های غذایی باید نیازها و محدودیت‌های هر فرد از جمله قد، وزن، سن، جنس، فعالیت، ابتلا به بیماریها (مثل فشار خون بالا، قند خون بالا، بیماریهای قلبی و عروقی، ریوی، کلیوی...) را مورد توجه قرار داد. در این موارد علاوه بر رژیم غذایی متناسب با شرایط و وضعیت جسمانی خود نیاز به تجویز مکمل‌ها (مولتی ویتامینها) نیز دارید. با پزشک خود مشورت کنید.

## خلاصه فصل اول

«تغذیه» در دوره سالمندی اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا عامل مهمی در تامین سلامتی است.

شما نیازهای غذایی خاصی دارید. این نیازها شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. یکی از بهترین راه‌های اطمینان از تامین این نیازها، مصرف روزانه از هر یک از چهار گروه مواد غذایی یعنی شیرولبنیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات و میوه‌ها و سبزیجات است.

در هر وعده غذا، حداقل از ۳ گروه غذایی مختلف استفاده کنید. در مصرف هرگروه از مواد غذایی نیز سعی کنید تنوع را رعایت کنید.

مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید.

**تغذیه یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی است.**

ورزش و فعالیت بدنی مناسب عامل مهم دیگری است که در فصل بعد با آن آشنا می‌شوید.





تمرينات بدنی

## فصل ۲

# تمرینات بدنی

### آیا می دانید :

- چرا باید تمرینات بدنی انجام دهید؟
- انواع تمرین های بدنی ویژه سالمندان کدامند؟
- انجام هر یک از تمرین های بدنی برای شما چه فوایدی دارد؟
- برنامه فعالیت های بدنی مناسب کدامند؟

### آیا می توانید :

- تمرینات بدنی را به طور صحیح انجام دهید؟
- تمرینات بدنی را در زندگی روزمره خود به کار ببرید؟



با خواندن مطالب این فصل می توانید به سوالات بالا پاسخ دهید.



## چرا باید تمرینات بدنی انجام دهید؟

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می‌شوند. تحرک و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند تا:



- کارایی مفاصل افزایش یابد.
- از پوکی استخوانها جلوگیری شود.
- قدرت و توده عضلانی حفظ شود.
- از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری شود.
- فشار خون کاهش یابد.
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن زیاد شود.
- وضعیت خواب بهتر شود.
- افسردگی و استرس کاهش یابد.
- اعتماد به نفس و عزت نفس افزایش یابد.
- از چاقی و اضافه وزن جلوگیری شود.
- از ابتلاء به دیابت، سرطان و سکته مغزی جلوگیری شود و
- خورسانی به اندام‌های بدن بهبود یابد و...

استقلال خود را با انجام تمرینات بدنی حفظ کنید.

سعی کنید تمرینات بدنی جزئی از زندگی و فعالیتهای روزمره شما باشد. بی حرکتی نه تنها بیماریهای جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.

**آیا می خواهید با عوارض پیری مقابله کنید؟**

## یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری فعالیتهای بدنی مناسب و منظم است.

عدم تحرک مهمترین عامل در ایجاد پیری زودرس است. دقت کنید که یکی از مهمترین روش های کند نمودن روند پیری، ورزش و تمرینات بدنی منظم است که می تواند باعث سازگاری و افزایش دوره تحرک و فعالیت و همچنین افزایش سالهای مؤثر و موله عمر گردد. به نکات زیر توجه نمایید:

- فعالیت های بدنی منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.
- با فعالیت بدنی می توان مرگ و میر ناشی از بیماری های عروقی



قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون بزرگسالی را کاهش داد.  
 • فعالیت بدنی در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است.



- فعالیتهای بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است.
- تمرینات بدنی موجب کاهش علائم افسردگی و اضطراب و همچنین باعث شادابی، سرزندگی و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌گردد.
- با انجام تمرینات سبک، اشتها افزایش یافته، فشارهای روحی کاهش یافته، و کارایی خواب افزایش می‌یابد. راحت تر و عمیقتر به خواب می‌روید، در نتیجه با خواب کمتر،

احساس سرحالی بیشتر و در زمان بیداری نیز هوشیاری بیشتری را احساس می کنید.

- انجام مرتب تمرینات بدنی بر قدرت عضلانی و ورزیدگی شما می افزاید، خصوصاً اگر بصورت جمعی ورزش کنید جذابیت و تداوم بیشتری دارد و باعث شادی و سرحالی شما نیز می گردد.
- فواید زودرس تمرینات بدنی، شامل بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت و استقامت عضلات، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن و همچنین، بهبود دامنه حرکتی مفاصل و هماهنگی بهتر در حرکات، افزایش سرعت راه رفتن، افزایش توده خالص بدن و در نهایت پیشگیری از بیماریهاست، که همگی منجر به بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر می گردد.





پس اگر می خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید،

کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید،

زندگی فعال و شادی داشته باشید

و هزینه کمتری را صرف درمان کنید همراه با ما به تمرینات بدنی

بپردازید و به یاد داشته باشید تمرینات بدنی اگر به صورت دسته جمعی

و گروهی انجام گیرد بهتر تداوم می یابد.

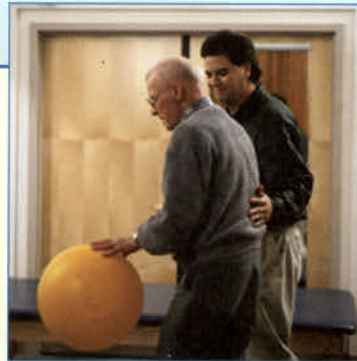
**همه ما، از کودکی تا سالمندی در هر سطحی**

**از سلامتی به تمرینات بدنی نیاز داریم.**

تمریناتی که در این کتاب آموزش داده می شود برای افراد سالم است. بهتر است قبل از شروع یک برنامه ورزشی، از سالم بودن قلب و عروق و ریه خود اطمینان حاصل نمایید. برای این منظور جهت ارزیابی کامل از وضعیت سلامتی به پزشک مراجعه کنید.

اگر دلایلی برای منع فعالیت بدنی وجود داشته باشد، مطمئناً افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست. بمنظور جلوگیری از هرگونه آسیب دیدگی بهتر است قبل از شروع تمرینات بدنی جهت تعیین نوع تمرینات و یا اجتناب از بعضی تمرینات خاص با پزشک مشورت نمایید، امروزه برنامه‌های تمرینی خاصی

برای افرادی که به بیماری هایی نظیر نارسایی قلبی - عروقی، فشارخون بالا، افزایش قند خون، پوکی استخوان، افسردگی، سرطان دستگاه گوارش و چاقی مزمن مبتلا هستند، طراحی و آموزش داده می شود.



توجه داشته باشید اگر سال هاست که فعالیت بدنی نداشته اید و بی تحرک بوده اید باید تمرینات بدنی را آهسته با تعداد کم و طول مدت کوتاه و بر اساس یک برنامه منظم آغاز کنید. و بتدریج در طی چند هفته بر آن بیفزائید. در صورت بروز هرگونه **علائم غیرطبیعی** (درد قفسه سینه، تنگی نفس، گرفتگی عضلانی و مشکلات مفصلی) سریعا به پزشک مراجعه نمائید.

**قبل از انجام تمرینات بدنی به نکات ذیل توجه نمائید:**

• با معده خالی و یا بعد خوردن غذای زیاد از انجام تمرینات بدنی





خودداری کنید. حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن تمرینات را انجام دهید.

- از لباس، جوراب و کفش مناسب و کاملاً اندازه خود استفاده کنید.
- در هوای بسیار گرم و بسیار سرد تمرین نکنید. رطوبت زیاد هوا نیز می‌تواند مشکل ساز باشد، احتیاط کنید.
- همواره مقداری آب به‌مراه داشته باشید. خصوصاً در تمرینات طولانی مدت حتماً هر ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشید، زیرا آب بدن باعث تعریق از دست می‌رود (منتظر نشوید تا تشنه شوید).
- در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرینات در هوای آزاد و آلوده خودداری کنید.
- به خاطر داشته باشید که حرکات سخت و شدید نسبت به

- حرکات ملایم و آهسته بهتر و موثرتر نمی باشند. سعی نکنید بیش از توانایی خود فعالیت نمائید.
- سعی کنید با دوستانتان و به صورت گروهی و دسته جمعی تمرینات را انجام دهید.



- در صورت داشتن مشکلاتی مثل درد و تب تمرینات را متوقف کنید.
- اگر دارویی مصرف می کنید حتماً با پزشک مطرح کنید، زیرا ممکن است ورزش و دارو بر یکدیگر تأثیر داشته باشند.
- در مواردی که بیماریهای مزمن مثل فشار خون بالا، دیابت، آرتریت و بیماری قلبی دارید حتماً قبلاً با پزشک و بمنظور انجام تمرینات بدنی خاص مشورت کنید.



- افرادی که دارای زمینه بیماری قلبی یا ریوی هستند باید از انجام تمرینات بدنی در ارتفاعات به علت کاهش فشار هوا اجتناب نمایند.
- در مواردی که احساس گیجی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، استفراغ، تهوع، دردهای شدید را در طول تمرینات دارید حتماً تمرینات را متوقف نمائید و سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.
- با توجه به احتمال بیشتر آسیب پاها لازم است مراقبت بیشتری از پاها داشته باشید. هر زمان با حوادثی مثل پیچ خوردگی و ضرب دیدگی روبرو شدید به جهت جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر تمرینات را متوقف نمائید و حتماً استراحت نمائید.
- اگر مبتلا به گرفتگی عضلانی گشتید استراحت کنید و از کمپرس سرد و بانداژ ملایم استفاده نمائید و عضو را بالا نگهدارید.
- در موارد دردهای شدید، تورم سریع، محدودیت حرکت و تغییر شکل عضو احتمال شکستگی وجود دارد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- محیط انجام تمرینات بدنی باید امن و دارای نور کافی باشد تا احتمال سقوط کاهش یابد.
- اگر تمرینات بدنی را در منزل و یا در سالن های ورزشی انجام می دهید باید از تهویه مناسبی برخوردار باشند.
- ما در اینجا از هریک از انواع تمرینات بدنی، مثال های ساده ای که نیاز به وسایل خاص نداشته و بدون صرف هزینه قابل انجام

است را به شما نشان می دهیم.  
شما می توانید با آموختن این تمرین ها، حتی کارهای روزانه خود  
را به صورت فعالیت بدنی در آورید.

**حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می توانند با  
فعالیت های فیزیکی مناسب سلامتی شان را  
به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند.**

پس بیایید تمرینات و فعالیت های بدنی را به عنوان بخشی از  
زندگی روزمره خود در آورید. به یاد داشته باشید تمرینات  
بدنی زمانی مفید خواهند بود که به طور منظم انجام شوند.





## نمونه برنامه تمرینات بدنی

سالمندان عزیز، بکارگرفتن یک برنامه منظم تمرینات بدنی می‌تواند بسیار اثرگذار و موثرتر از تمرینات پراکنده و نامنظمی باشد که روی اصول خاصی نیست.

برنامه تمرینات بدنی که به سلامت دستگاه‌های بدن کمک می‌کند باید طوری انتخاب شود که در آن تمرینات قدرتی برای تقویت عضلات بدن، تمرینات کششی برای افزایش دامنه حرکتی مفاصل بدن و تمرینات استقامتی برای گرم کردن بدن و قابلیت‌های قلبی-ریوی وجود داشته باشد.

**برنامه تمرینات بدنی** در هر جلسه با هر مدتی که توسط شما انتخاب می‌شود باید شامل سه بخش باشد که پشت سرهم با توجه به شرایط آمادگی جسمانی خود انجام شوند.

**بخش اول - گرم کردن:** به منظور افزایش تدریجی دمای بدن و به کارگیری موثر دستگاه‌ها و نیز جلوگیری از آسیب دیدگی عضلات و مفاصل می‌باشد. مدت زمان این بخش نسبت به کل زمان تمرین هر جلسه ۲۰٪ (یک پنجم کل زمان در نظر گرفته شده) است.

**بخش دوم - حرکات اصلی:** در این بخش تمرینات خاصی برای ارتقاء هر یک از عوامل آمادگی جسمانی به کار می‌روند.

**بخش سوم - سرد کردن:** به منظور کاهش تدریجی دمای بدن و

ضربان قلب برای رسیدن به سطح استراحت و جلوگیری از تجمع مواد زاید ناشی از تمرینات بدنی انجام می شود. مدت زمان این بخش نسبت به کل زمان تمرین هر جلسه ۱۰٪ (یک دهم کل زمان در نظر گرفته شده) است.

در ادامه شما با چند نمونه حرکات بدنی که باید در بخش های یک جلسه تمرین گنجانده شوند، آشنا می شوید.

هدف از برنامه تمرینات بدنی افزایش قدرت و استقامت عضلات و دامنه حرکتی مفاصل و بهبود عملکرد قلبی-ریوی است.

مدت زمان هر جلسه تمرین بین ۳۰-۴۵ دقیقه است. و تعداد جلسات ۳ بار در هفته (یک روز در میان) می باشد.

**بخش اول** این برنامه **گرم کردن** بدن است و مدت زمان آن ۱۰-۵ دقیقه می باشد.

مرحله اول، آهسته راه رفتن است. با گام های معمولی آهسته در محیط اطراف یا به صورت در جا راه بروید.

مرحله دوم تند راه رفتن است. سرعت راه رفتن را به تدریج بیافزایید تا ضربان قلب کم کم افزایش یابد.

مرحله سوم آهسته دویدن است. با افزایش سرعت، راه رفتن را به دویدن تبدیل کنید.

**توجه:** به خاطر داشته باشید مهمترین مسئله در راه رفتن یا دویدن حفظ سرعت قدم برداری می باشد. یعنی همیشه به طور



یکسان قدم بردارید و از تند و کند کردن قدم‌هایتان خودداری  
نمایید.



مرحله چهارم حرکات کششی است. در حین انجام حرکات کششی بر طول عضلات به طور تدریجی افزوده می‌شود. توجه داشته باشید در نقطه‌ای که احساس درد می‌کنید حرکات را متوقف نمائید. (زیرا بیشتر از این مقدار امکان کشش عضلات وجود ندارد و منجر به آسیب دیدگی آنها می‌شود)

• به خاطر داشته باشید که کشش بدون حرکات سریع یا پرتابی و به صورت یکنواخت باشد. زیرا حرکات سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

• حرکات کششی را از قسمت‌های بالای بدن شروع کنید و به قسمت‌های پایین بدن پیش بروید (یا برعکس).  
تمرینات ذیل را انجام دهید.

• کشش دست ها به جلو:

۱- در حالت عادی بایستید یا بنشینید.  
۲- انگشتان دو دست را درهم قلاب کنید.

۳- بدون خم شدن کمر به جلو، فقط دو دست قلاب شده را تا صاف شدن آرنج ها به جلو دراز کنید. مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است.

تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.

در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.





• کشش دست ها به بالا

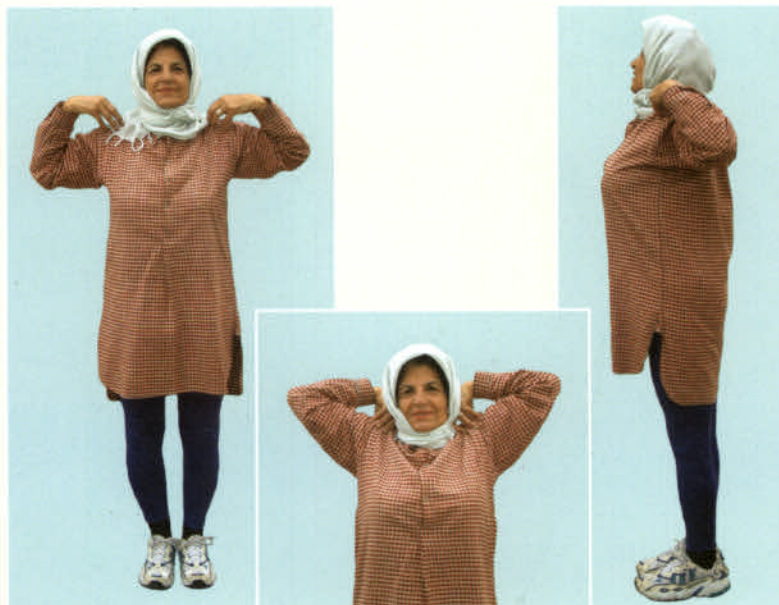
- ۱- در حالت عادی بایستید یا بنشینید.
- ۲- به آرامی یک یا هر دو دست را به طور کاملاً کشیده و بدون خمیدگی آرنج به بالای سر ببرید مثل اینکه می خواهید دستتان را به سقف بزنید.
- ۳- تا حد ممکن طوری که ناحیه زیر بغل کشیده شود، دست ها را به عقب بدن برانید.



مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است.  
تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.  
در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را  
به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.

• کشش دست ها به عقب

- ۱- در حالت عادی بایستید یا بنشینید.
- ۲- انگشتان دودست را روی شانه‌ها قرار دهید.
- ۳- تا حد ممکن طوری که ناحیه سینه کشیده شود، دست ها را از دو طرف به عقب بدن برانید و همزمان سینه را به جلو هل دهید. مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است. تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است. در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.





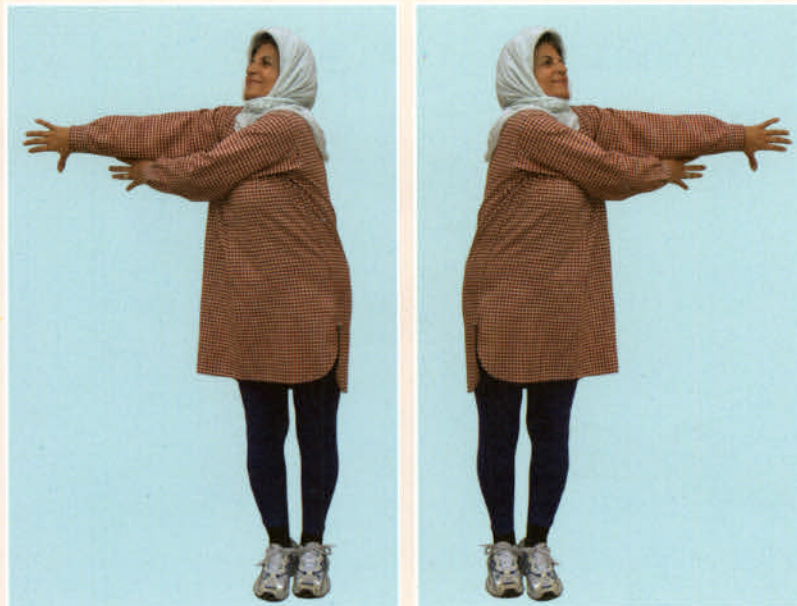
• کشش سینه

- ۱- بایستید و کمی پاها را از هم باز کنید.
  - ۲- دست چپ را تا ارتفاع شانه روی دیوار قرار دهید.
  - ۳- با کمی چرخش کمر را به سمت راست بچرخانید. به حالت عادی برگردید، و این بار در جهت چپ کمر را بچرخانید.
- مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است. تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است. در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.



• چرخش بالاتنه به پهلوها

- ۱- پشت به دیوار بایستید.
  - ۲- دودست را کاملاً باز کنید و در ارتفاع شانه‌ها قرار دهید.
  - ۳- بدون حرکت پاها، به آرامی به سمت راست تنه خود را بچرخانید و سعی کنید کف دست را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید، و این بار در جهت چپ تنه را بچرخانید. مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است. تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.
- در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.





• کشش پشت و کمر

۱- طوری روی زمین قرار بگیرید که کف دست‌ها و جلوی ساق پاهایتان روی زمین باشد.

۲- کمر و پشت بدن را به طرف بالا ببرید. پشت حالت گرد داشته باشد.

مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است.

تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.

در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.



• کشش باسن و پشت کمر

- ۱- روی پشت خود آرام دراز بکشید.
  - ۲- دو پا را از زانو خم کنید تا کف پاها روی زمین قرار گیرند.
  - ۳- زانوی یک پا را با دو دست بگیرید و پا را به طرف سینه بکشید تا پشت کمر و باسن کشیده شود.
  - ۴- به حالت عادی برگردید و با پای دیگر این کار را تکرار نمایید.
- مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است.  
تعداد دفعات انجام این تمرین یک بار است.  
در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.





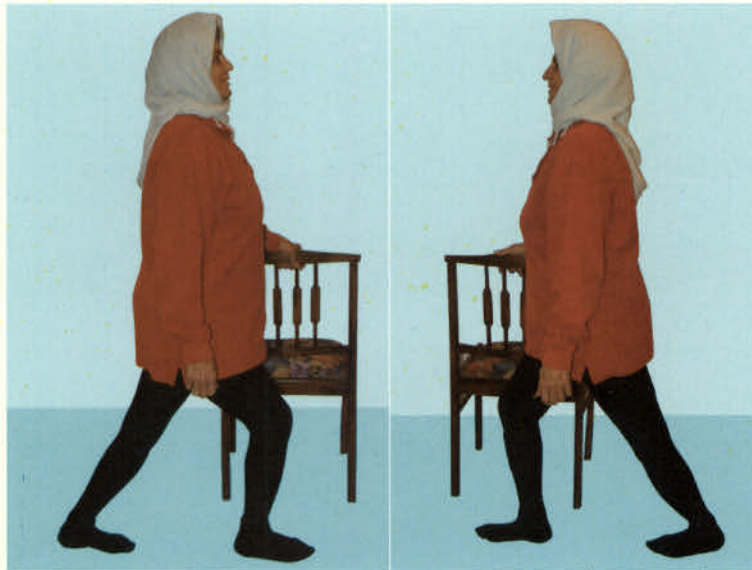
• کشش پشت ران

- ۱- آرام روی زمین بنشینید.
  - ۲- پاها را به جلو دراز کنید. زانوها صاف باشند.
  - ۳- سینه را به ران نزدیک کنید.
  - ۴- دو دست را در امتداد پاها به جلو حرکت دهید تا به نوک پنجه پاها نزدیک شوند.
- مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است.  
تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.  
در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.



• کشش پشت ساق پا

- ۱- آرام بایستید و یک دست را به صندلی کناری بگیرید.
  - ۲- پای چپ را کمی جلوتر از پای راست قرار دهید.
  - ۳- وزن بدن را روی پای جلویی قرار دهید.
  - ۴- بدون خم شدن زانوی راست، پشت ساق پا را بکشید.
  - ۵- به حالت عادی برگردید و همین کار را با پای چپ انجام دهید.
- مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است.  
تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.  
در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به  
دفعات انجام تمرین ۲۰ ثانیه، و تعداد را به ۲ بار برسانید.



پای راست

پای چپ

• کشش جلوی ران

- ۱- آرام روی زمین به پهلو چپ دراز بکشید.
- ۲- پای چپ را دراز کنید.
- ۳- زانوی راست را خم کنید و با دست راست نوک پای راست را بگیرید.
- ۴- بدون عقب بردن پای راست، پنجه پا را به باسن نزدیک کنید.
- ۵- پس از خاتمه حرکت به طرف مخالف بچرخید و با پای چپ کشش را انجام دهید.

مدت زمان لازم برای این تمرین کششی ۱۰ ثانیه است.

تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.

در صورت پیشرفت در تمرینات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانیه، و تعداد دفعات انجام این تمرین را به ۲ بار برسانید.





**بخش دوم** شامل تمرینات اصلی می باشد که مدت زمان آن ۳۰ دقیقه است.

این بخش با دو هدف مجزا انجام می شود. هدف اول، افزایش کارایی عضلات بدن و تحمل خستگی است که تمرینات قدرتی و استقامتی برای این منظور کاربرد دارند. از آن جایی که ناراحتی های ستون فقرات و دست و پا بیشتر به علت ضعف عضلات است، بنابراین انجام این قبیل تمرینات می تواند به پیشگیری از چنین مشکلاتی کمک نماید. هدف دوم، افزایش کارایی قلبی-ریوی است که تمرینات نوع هوازی یا استقامتی برای این منظور کاربرد دارد. بنابراین برای انجام تمرینات این بخش با هدفی که انتخاب شده تمرینات زیر پیشنهاد می گردد.

قسمت اول- تمرینات قدرتی و استقامت عضلانی.

توجه- در زمان انجام این تمرینات، نفس خود را حبس نکنید.

● پرس سینه

۱- آرام در یک قدمی دیوار بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.

۲- دستها را کاملاً به جلو دراز کنید و کف دستها را روی دیوار مقابل قرار دهید.

۳- پاها را از زمین بلند نکنید. به آرامی آرنج ها را خم کنید. سر را به دیوار نزدیک کنید، طوریکه وزن بدن روی دستها قرار گیرد.



۴- یک ثانیه مکث کنید و با فشار آرنج‌ها را باز کنید تا به جای اول برگردید.

۵- یک ثانیه مکث کنید و بدون این که دست‌ها را از دیوار بردارید دوباره به دیوار نزدیک شوید.

مراقب باشید کمر و گردن شما خم نشود.

تعداد تکرار این تمرین، ۵ بار می‌باشد.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.



• دیپ روی صندلی

- ۱- پشت به لبه یک صندلی بایستید و از آن کمی فاصله بگیرید.
  - ۲- سینه دست ها طوری به لبه صندلی بگیرید که نوک انگشتان به طرف باسن باشد.
  - ۳- پاها را از صندلی دور کنید و روی پاشنه یا کف پا قرار بگیرید.
  - ۴- وزن بدن را روی دست ها بیاندازید.
  - ۵- از طریق خم کردن آرنج ها به زمین نزدیک شوید.
  - ۶- یک ثانیه مکث کنید و با فشار دست ها و باز کردن آرنج ها به جای اول برگردید.
- تعداد دفعات تکرار این تمرین ۵ بار است.  
مدت زمان استراحت ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بصورت تدریجی تعداد دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.





• بازکردن دست ها از طرفین

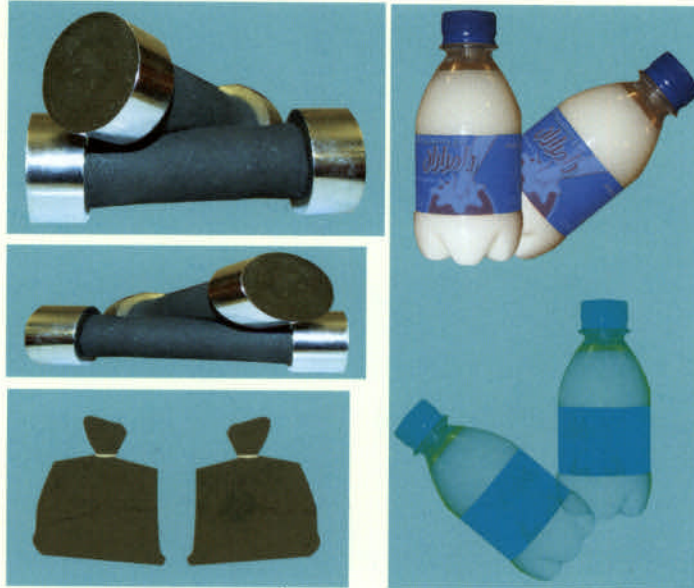
- ۱- روی صندلی صاف بنشینید طوری که کف پاها روی زمین و دست ها در طرفین بدن قرارداشته باشد.
- ۲- دو وزنه را با دو دست خود بردارید طوری که کف دست به سمت پهلو و نزدیک پاها باشد.
- ۳- بدون خم کردن آرنج، دو وزنه را از دو طرف تا سطح شانه و موازی با زمین بالا بیاورید.
- ۴- یک ثانیه مکث کنید و وزنه ها را به جای اول برگردانید.



تعداد تکرار این تمرین، ۵ بار است.  
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین  
را به ۱۰ بار برسانید.

توجه داشته باشید در مواردی که انجام حرکات نیاز به وزنه دارد می‌توانید نمونه ساده‌ای از این وزنه‌ها را خودتان درست کنید. مثلاً اگر یک بطری خالی پلاستیکی کوچک دوغ یا نوشابه (۳۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنید، یک وزنه ۳۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می‌توانید دو کیسه پارچه‌ای کوچک بدوزید و یک کیسه نمک یک کیلویی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه پارچه‌ای قرار دهید. در این حالت دو وزنه ۵۰۰ گرمی دارید. با کم و زیاد کردن مقدار نمک می‌توانید وزن آن را تغییر دهید.

وزنه ۱ کیلوگرمی



کیسه نمک ۵۰۰ گرمی (وزنه)      بطری دوغ یا نوشابه ۳۰۰ گرمی (وزنه)

• بازکردن دست ها از جلو

۱- روی صندلی صاف بنشینید طوری که کف پاها روی زمین باشد.

۲- دوزنه را با دو دست خود بردارید و در نزدیک پاها به طور آویزان قرار دهید.

۳- به آهستگی دست ها را بالا ببرید. آرنج ها را خم نکنید و دوزنه را از مقابل تا سطح شانه و مستقیم در جلو نگهدارید.

۴- یک ثانیه مکث کنید و دوزنه ها را به جای اول برگردانید. تعداد تکرار این تمرین، ۵ بار است.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است. در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.





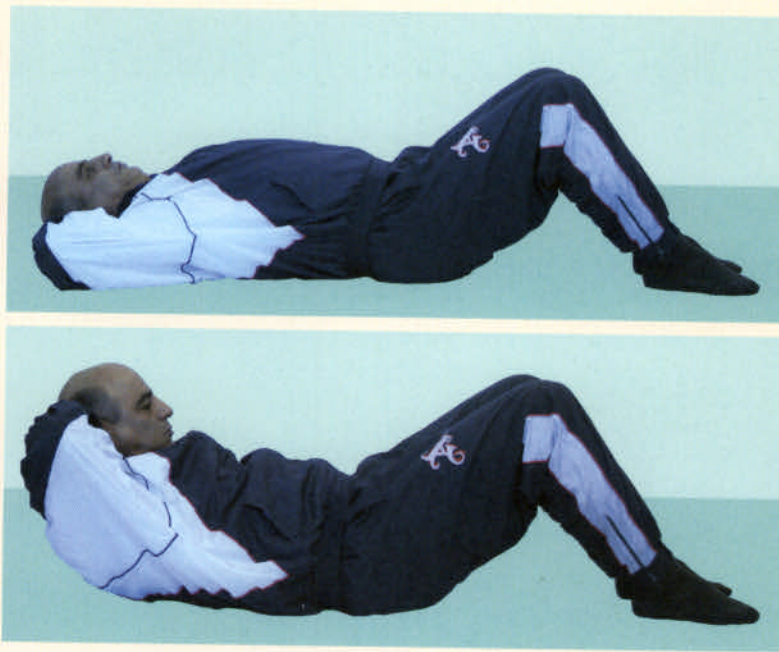
• کشش دست ها به داخل

- ۱- بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.
  - ۲- از ناحیه کمر خم شوید و کمی زانوها را خم کنید. پشت را صاف نگه دارید. (گرد نکنید)
  - ۳- دو وزنه را گرفته و دست ها را آویزان نگه دارید.
  - ۴- با خم کردن آرنج ها وزنه ها را به طرف زیر بغل بکشید.
  - ۵- یک ثانیه مکث کنید و وزنه ها را به جای اول برگردانید.
- تعداد دفعات انجام این تمرین، ۵ بار است.
- مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است. در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.



● دراز و نشست زانو خم

- ۱- به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید تا کف پاها روی زمین باشند.
- ۲- دو دست را پشت سر قلاب کنید و آرنج‌ها را خم شده نگه دارید.
- ۳- کمر را خم کنید، شانه را از زمین بلند کنید.
- ۴- یک ثانیه مکث کنید و به جای اول برگردید.



تعداد دفعات انجام این تمرین ۸ بار است.  
 مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
 در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین  
 را به ۱۵ بار برسانید.

• نشستن و برخاستن

- ۱- به طور معمولی بایستید و کمی پاها را باز کنید.
- ۲- دو دست را روی کمر یا روی صندلی که در مقابل شما قرار دارد، بگیرید.
- ۳- زانوها را خم کنید و آرام بنشینید.
- ۴- بدون خم کردن بالاتنه تا جایی که ران موازی زمین باشد بنشینید.
- ۵- یک ثانیه مکث کنید و مجدداً به وضعیت ایستاده برگردید.



تعداد دفعات انجام این حرکت ۵ بار است.  
 مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.  
 در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین  
 را به ۱۵ بار برسانید.  
 و دو وزنه را با دو دست خود نگه داشته و حرکت را انجام دهید.



**بخش سوم** شامل سرد کردن بدن است که مدت زمان آن ۵ دقیقه می باشد.

بخش پایانی تمرین یا سرد کردن، به منظور برگرداندن آرام ضربان قلب به حالت استراحت و توزیع جریان خون به قسمت های مختلف بدن بمنظور جلوگیری از دردهای عضلانی می باشد. در بخش پایانی تمرین کمی آرام بدوید یا تند راه بروید و بتدریج سرعت خود را کم نمایید. پس از آن چند حرکت کششی و نرمشی را به طور ملایم انجام دهید.

**نمونه حرکات نرمشی که می توانید در بخش سوم انجام دهید:**

۱- حرکت شانه شامل باز کردن، خم کردن از مقابل و طرفین



۲- خم و باز کردن آرنج ها



۳- خم و باز کردن و چرخش کمر



۴- باز و خم کردن زانوها



۵- خم و باز کردن مفاصل ران  
(نزدیک کردن پا به شکم)

