

راهنمای بیبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۱

تعذیه و تمرینات بدنی

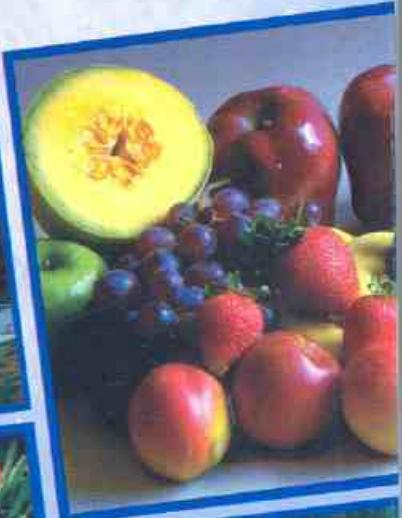
مولفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیه فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق





تغذیه و تمرینات بدنسازی

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیه فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید موحید علیویان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرستشی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانوار و جمیعت

اداره سلامت سالمندان

۱۲۸۶

دانش و نویز بیدار؛ تغذیه و تمرینات بدنسازانه مولفین «سینا خوشبین»

اوچیگان

محله‌های تهران؛ هزاران؛ تدبیر - ۱۳۸۵

مشخصات فنی: ۱۲۷

فروض: رعایت بهدنه تندک، سالم در دوره سالمندی (ج ۱)

قیمت: ۹۵۴-۶۷۱۱-۷۴۷

وینیت: فورست پوسین، فریبا

پادشاهی کتابخانه ایران - ۱۳۸۴

موعنی سالمندان، راه و رسم زندگی

موضوع: سلطنتان، تغذیه

موضوع: روش برآوردهایان

شناخت افزوده: خوشبین، سهیلا

شناخت افزوده: راضعلی پوره زندگی سالم در دوره سالمندی (ج ۱)

ردیه بندی: شهروز

ردیه بندی: شهروز

شماره کتابخانه ایران: ۱۰۸۵-۵+۵۵۶



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی از تغذیه و تمرینات بدنسازانه

مولفین:

خوشبین، غوثی، فراهانی، مطلق

زیر نظر:

دکتر سید مولید علییان

ناشر:

تندیس

نوبت چاپ:

اول - ۱۳۸۶

شاتک:

۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۷۴-۷

تعداد:

جلد ۲۶

طراحی گرافیک و ناظر چاپ:

فر آفتاب

چاپ و صحافی:

کبریا

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۲۶ شهریور، خیابان شهید وحدت اسلامی (غربی)، بلاک ۱۹۹

بلدج، واحد ۱۰ - تلفن: ۰۱۰-۶۶۴۲۸۴۰ - ۰۱۰-۶۶۴۷۷۳۹

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

متخصص طب سالمداند

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضانی

متخصص تغذیه

جناب آقای دکتر مسعود کیمیاگر

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

جناب آقای یوسف رضا چکینی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

سرکار خانم سیده صفورا دریپستند

عضو هیات علمی دانشگاه تربیت معلم

جناب آقای دکتر محسن شفیع زاده

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

سرکار خانم دکتر فروزنده ترکان

متخصص داخلی

سرکار خانم دکتر لاله حاکمی

رئیس وقت اداره سلامت سالمدان

سرکار خانم دکتر مینا مجد

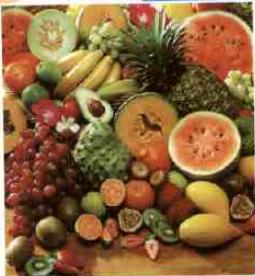
کارشناس وقت اداره سلامت سالمدان

سرکار خانم دکتر مهین سادات عظیمی

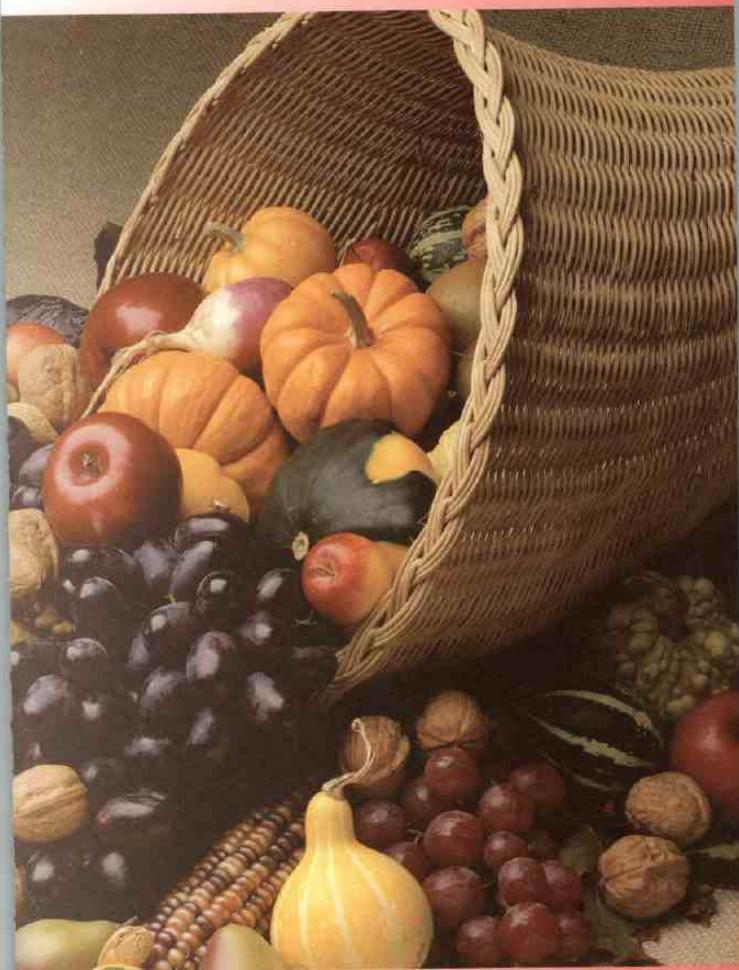
سالمند گرامی؛ پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توانام با سلامتی تبدیل کرد. سلامت سالمدانان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاستگاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح می باشد. مسلماً اکثر کشور های در حال توسعه که برname 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 سالمدنی نیز تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه به وجود می آورد. در دوره سالمدنی شخص ممکن است به دلیل محدودیتهای مربوط به تغییرات پیری برای برآورده کردن نیازهای اساسی به کمک دیگران نیاز داشته باشد. در این راستا آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم به سالمدان و افراد خانواده انان امر مهمی است که میتواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمدان را حفظ نماید. به همین منظور مجموعه چهار جلدی راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمدنی تهیه شده است. در حال حاضر یک جلد آن را پیش رو دارید. در این مجموعه کتابها سعی کرده این توصیه های بسیار ساده اما مفید را! پیری یک زندگی سالم ارائه ننمایم. توجه کنید که این توصیه ها برای سالمدان سالم طراحی شده اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی تدارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموخته 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 تأمل کنیم در می باییم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به باد داشته باشیم که هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشده گیر نمی شویم ، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرجه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم.

دکتر سید مoid علویان

معاون سلامت



صفحه	عنوان
	فصل ۱ : تغذیه:
	۱۳ اهمیت تغذیه در دوره سالمندی چگونه می‌توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیا آیا می‌دانید روزانه بدن شما به چه موادی نیاز دارد؟ ۱۹ ۲۰ ۴۳ ۵۶ ۶۳ گروههای اصلی مواد غذایی توصیه‌های مفید خلاصه فصل اول
	
	فصل ۲ : تمرينات بدنی:
	چرا باید تمرينات بدنی انجام دهید؟ نمونه برنامه فعالیتهای بدنی خلاصه فصل دوم ۶۶ ۷۶ ۱۴۱
	



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 تمرينات بدنی به وضعیت صحیح بدن توجه داشته باشید.

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



قسمت دوم- چه نوع تمرينات بدني مفید هستند؟

انواع تمرينات بدني

سالمدان عزيز در اين قسمت يکسری تمرينات را که می توان در برنامه تمرينات بدني علاوه بر موارد ذكر شده انجام داد ارائه می نماییم.

دقت کنید:

- آيا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟
 - آيا به سختی پشت سر خود را شانه می کنید؟
 - آيا 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. تمرينات کششی در این موارد کمک کننده است. و با هدف حفظ تعادل و افزایش دامنه و کار آیی حرکت مفاصل ارائه می گردد.

این تمرينات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می شود.

قبل از انجام تمرینات کششی نکات زیر را

رعایت کنید:

- ۱**-اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خورده‌گی مفصل شده اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان‌ها 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 پرتتابی 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:

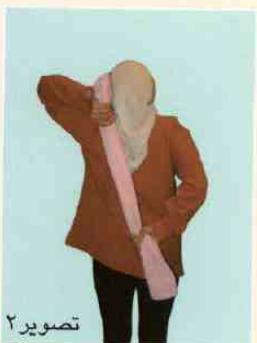


تصویر ۱

۱- تقویت حرکت شانه.

بایستید و حوله‌ای که طول
مناسبی داشته باشد را
با یک دست بگیرید.

(تصویر ۱)



تصویر ۲

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

(تصویر ۲)

سپس دست ها را رها کنید.
حرکت را با عوض کردن
دست ها یک بار دیگرانجام
دهید.

(تصویر ۳)

تصویر ۳

تعداد تکرار این تمرين، ۲ دفعه است.
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است.
در صورت پیشرفت درانجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار
تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.
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.
پشتستان 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. (تصویر۱)



تصویر۱

سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. این حرکت را در
حالت نشسته روی صندلی نیز می توانید انجام دهید. (تصویر۲)



تصویر۲

اگر انجام اين حرکت سخت بود می‌توانيد يك زانو را کمی
خم کنید. (تصویر۳)



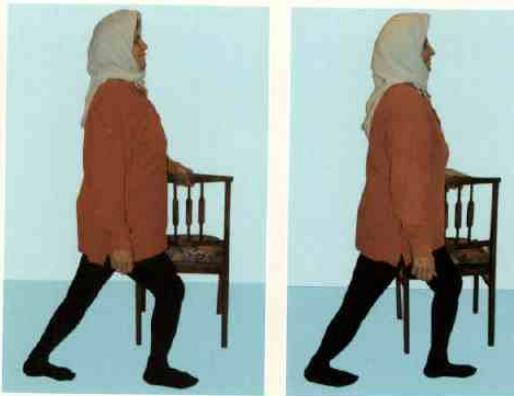
تصویر۳

تعداد تکرار اين تمرين، ۲ بار است.
در پيان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانيد.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است.
در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار
تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.

۳- تسهيل حرکت مفصل ران

در کنار يك صندلی صاف بايستيد.

پشتی صندلی را با يك دست بگیريد. و سپس يك پا را عقب ببريد؛ به نحوی که در قسمت ران اين پا، کشش را حس کنيد. از يك تا ده بشماريد. اين حرکت را با پاي ديگر هم انجام دهيد.



تعداد تکرار اين تمرين، ۳ بار است.

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

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

در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار

تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.



تصویر۱



تصویر۲

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 درامتداد
شانه باشد. (تصویر۱)



سر و شانه ها را به سمت
راست چرخانید.
از یک تا ده بشمارید.
سپس به آهستگی به حالت
عادی برگردید. (تصویر۲)



فصل اول

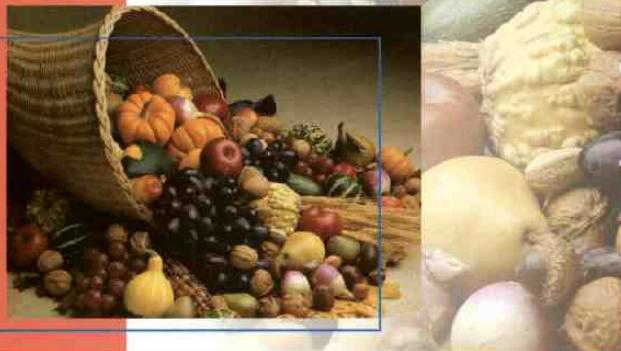
تغذیه

آیا می‌دانید :

- اهمیت «تغذیه» در دوره سالموندی چیست؟
- «نیازهای غذایی» شما در طول یک روز چیست؟
- چه «غذایانی» 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. (تصویر۳)



تصویر ۳

تعداد تکرار این تمرين ۲۰ بار است.

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

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

در صورت پیش رفت در انجام تمرينات بتدربیج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانید.

حرکات کششی را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از تمرينات 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 لفزنده 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 فعالیت‌ها یا در زمان استراحت در طول روز می‌توانید بگنجانید. به عنوان مثال در زمان نگاه‌کردن به تلویزیون، فیلم، مطالعه، باقتن، 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. جالب‌آسی را کمی بالاتر قرار دهید تا هنگام برداشتن لباس خود را بالا بکشید و ...

سالمند عزيز:

آيا مي دانيد روازن ه چقدر راه مي رويد?
 آيا بالا رفتن از پله برای شمادشوار است?
 آيا مي توانيد برای خريد از خانه بیرون برويد?

تمرينات استقامتی(هاوازی) در اين موارد به شما كم می کند. اين تمرينات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی اين حرکات افزایش می يابد در نتیجه كارابي قلب، ريه ها و سیستم گرديد خون افزایش می يابد و تواناي شماره انجام كارهای روزانه بيشتر می شود. مطالعات شنان می دهد که اگر اين نوع تمرينات را حداقل بمدت ۲۰ دقیقه در روز انجام دهيد باعث كاهش خطر ابتلاء به سکته مغزی-سرطان روده - ديبات و بيماري های قلبی و ريوی می شود. همچنين در كنترل درد، كنترل وزن، اختلالات خواب، اختلالات خلقي موثرند. اين تمرينات شامل پياده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و كوهنوردی و... است. در اينجا پياده روی که يكی از ساده ترین و مناسب ترین تمرينات است را شرح می دهيم.

شما با يك برهانه پياده روی که به آرامي شروع شده و به طور تدریجي سرعت و مسافت آن افزایش يافته است، پس از مدتی می توانيد توانايی های تنفسی خود را به حد يك فرد جوان تزديک کنيد. برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پياده روی کنيد. مدت پياده

روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداقلتر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در 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 پاشود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پارا جذب و پاهار 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 ۲۰ درجه همچنین بلا قابله 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- پياده روی را با سرعت کم شروع کنيد. و بتدريج بر سرعت خود بيقظائي.

۶- در يك وضعیت متعادل و راحت راه برويد. سر را بالا نگهداريد، به جلو نگاه کنيد ته به زمين. در هر قدم بازوها را آزادانه در كثار بدن حرکت دهيد. بدن را کمی به جلو متمايل کنيد. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهيد. روي پاشنه فرود آمده و با يك حرکت نرم به جلو برويد. از برداشتن گام های خيلي بلند خودداري کنيد.



انجام تمرينات بدني در هواي آلوده مضر است.
پياده روی و دوچرخه سواری 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 نباشد و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.**
- ۱۰- اگردر سربالایی یا سرنشیبی 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 گشته باشد فوراً استراحت کنید و با پرزشک 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 جیبitan بگذارید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما وجود داشته باشد.

پياده روی به علت تحريك ماهیچه ها واستخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

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

- وقتی امكان استفاده از پله فراهم است هیچ وقت از آسانسور یا پله برقی استفاده نکنید.
- برای موقعی که با ۱۰ دقیقه یا کمتر پياده روی امکان پذیر است از خودرو استفاده نکنید. همچنین وقت خرید، خودروی خود را در دورترین گوش پارکینگ پارک کنید.
- از وسایل کنترل از راه دور استفاده نکنید.
- وسایل برقی (مخلوطکن برقی، گردگیر برقی، دستگاه چمن زنی و...) را با دستگاه های دستی جایگزین کنید.
- اگر انجام برخی از این توصیه ها در ابتدا مشکل بنظر می رسد ولی می توانید بتدربیح خود را با آنها سازگار سازید.

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

سالمندان عزيز

- آيا به راحتی از زمین بلند می شويد؟
- آيا تا به حال دچار لغزش پا شده ايدي؟
- آيا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده ايدي؟

بهتر است بدانيد که «افتادن» شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می شود که مشکلات بسياري از جمله ناتوانی و محدوديت حرکت، بستری طولاني مدت و در نهايit از دست دادن استقلال سالمند را به دنبال دارد.

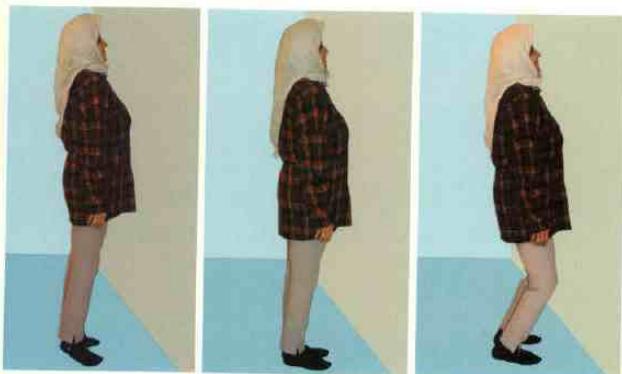
تمرينات تعادلي از طريق تقويت عضلات خصوصاً عضلات پaha باعث می شود که بتوانيد هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنيد. بنابراین از احتمال افتادن و زمین خوردن پیشگيری می کند.

برای انجام تمرينات تعادلي در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانيد به آنها تکيه کنيد.

تمرينات تعادلي موجب حفظ و افزایش توده های عضلانی شده و از سقوط جلوگيری می کند.

نمونه هايی از تمرينات تعادلي

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 اين تمرين، ۳ بار است.
در پايان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانية به همان حالت باقی بمانيد.
در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بتدريج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است.
در مقابل آينه می توانيد حرکات را صحيح تر انجام دهيد.

۲- بايستيد. بر روی زمین سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگيريد. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتيب در اين سه نقطه قرار دهيد. اين کار را با پای چپ تكرار كنيد.



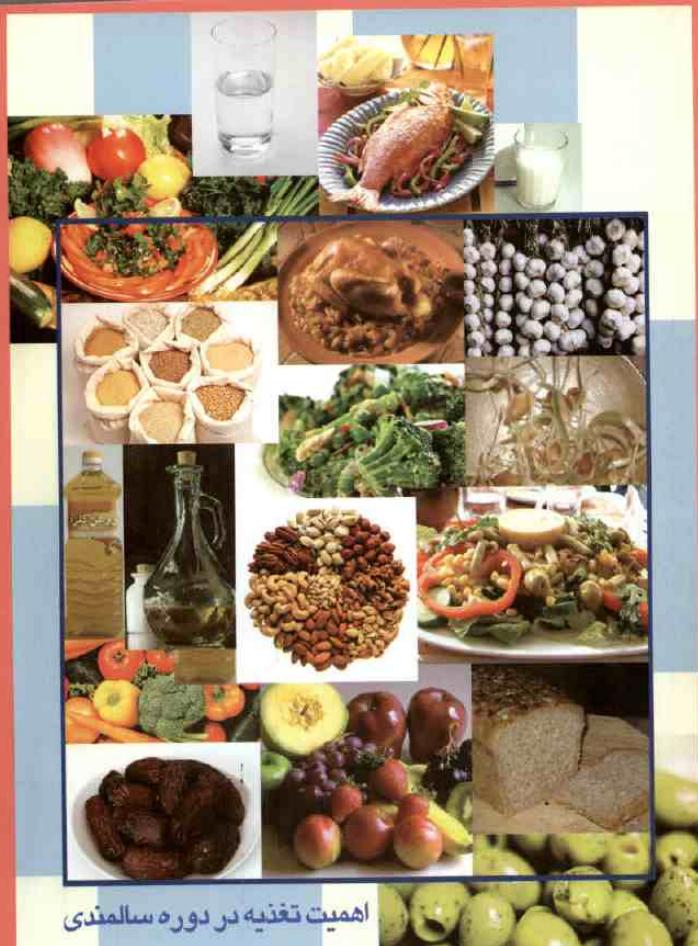
تعداد تكرار اين تمرين،
۳ بار است.

در پيان هر وضعیت
۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان

حالات باقی بمانيد.

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

در صورت پيشرفت
در انجام تمرينات بتدرج
دفعات تكرار تمرين
را به ۱۰ بار برسانيد.



اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

۴-پشت يك صندلی بايستيد. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید.

پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و اين کار را با پای چپ تکرار کنید.

تعداد تکرار اين تمرين، ۳ بار است.

در پايان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانيد.

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

در صورت پيشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.



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 بايستید. 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 اين تمرين، ۳ بار است.

در پايان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانيد. مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است. در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بدنسport دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار پرسانيد.

بسیاری از فعالیت‌های روزانه با اندکی نوآوری و تغییر می‌تواند به حرکات افزایش تعادل تبدیل شوند، مثل:

- هر وقت در صفت ایستاده‌اید، آشپزی می‌کنید و یا موهای خود را شانه می‌کنید و یا ظرف می‌شوند، 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 پایی 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، ضریبدری یا روی یک خط فرضی با یک پا به اندازه $2\frac{1}{5}$ متر راه بروید.

- چیزهای کوچک را (کتاب، کارتون شیر) در حالی که بازوها را تا حدامکان 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 (تاجدی به یک دیواره نیز تکه 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 عزيز دقت کنيد :

آيا اضافه وزن داريد؟

آيا هنگام شستن ظرف ها احساس خستگى و درد ناحيه

پشت داريد؟

آيا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می شويد؟

آيا دچار درد زانو هستيد؟

تمرينات تقويت کننده عضلات با وزنه با هدف تقويت عضلات

و افزایش توانايي در موارد فوق، به شما کمک می کند.

همچنين با افزایش مصرف انرژي، موجب می شود که

وزن مناسب داشته باشيد و قند خون شما در حد طبیعی

بهاند. فايده دیگر تمرينات تقويت کننده عضلات، جلوگیری از

پوکی استخوان است. انجام اين حرکات نياز به وزنه دارد.

شما می توانيد نمونه ساده‌ای از اين وزنه‌ها را خودتان

درست کنيد.

کيسه نمک ۵۰۰ گرمی



بطري دوغ یا نوشابه ۲۰۰ گرمی



وزنه‌های پارچه‌اي را هم می توانيد در دست بگيريد و يا

با کمک يك نوار پارچه‌اي دور مج پا ببنديد.

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، سنتگین تر از توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.
- ۴- هر حرکت را ۱ تا ۲ بار در شروع انجام دهید و پندریج به ۱۰ بار برسانید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.
- ۵- به تدریج با وزنه ۵۰۰ - ۳۰۰ گرمی شروع کنید و بتدريج به ۲ کیلوگرم برسانید.
- ۶- اين حرکات را از هفته‌اي يك بار شروع کنيد و پس از يك

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 تمرينات تقویت کننده عضلات با وزنه

۱- صاف روی صندلی بنشینید.

دستها را در طرفین بدن قرار
دهید و وزنه ها را در دست
بگیرید.



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



توجه کنيد در حين انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند. بازو باید به تن چسبیده باشد. سپس به آهستگي ورنه را پایین بیاوريد.

حرکت غلط



حرکت صحیح



۲- صاف روی صندلی بنشینيد.
وزنهها را در دست بگيريد
دستها را در کثار باسن
قرار دهيد.





به آهستگی دست ها را به
بالا ببريد و مستقيم نگه داريد.
و به آهستگی به حالت اول
برگرديد.



-۳ صاف روی صندلی
بنشينيد.
وزنه ها را جلوی قفسه سینه
نگهداريد.
آرنج هارا کاملاً به طرف خارج
نگه داريد.

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

در تمام دوران زندگی، تغذیه یعنوان 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 کمیود 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 سوء تغذیه 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 بنشينيد.
 دست ها را در طرفين بدن قرار دهيد؛
 وزنه را نگه داريد و كف دست به سمت پهلو باشد.
 دست ها را بدون خم کردن آرنج بالا بياوريد و در طرفين
 بدن هم سطح شانه ها نگه داريد.
 به آهستگي به حالت اول برگرديد.



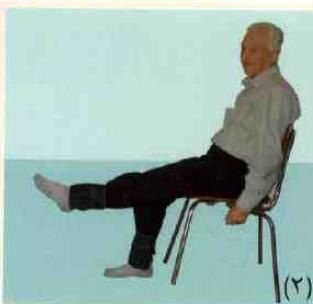
حرکت غلط

۵- وزنه پارچه ای را به دور مچ پا بیندید.
صف روی صندلی بنشینید. پشت زانو
باید چسبیده به لبه صندلی باشد.



(۱)

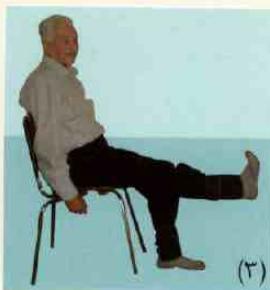
پای راست را تا جایی که
ممکن است بالا بیاورید و
مستقیم نگه دارید. پنجه پا
را به طرف بیرون بکشید.



(۲)

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.



(۳)



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 پاهای را روی زمین بگذارید.

- به آرامی آرچ ها را خم کنید سر را به دیوار نزدیک کنید.(حرکت خزیدن روی دیوار)

- به حالت اول برگردید.

- این حرکت را ۵ بار انجام دهید.

- بدترین تعداد حرکات را افزایش دهید.

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



۷- به پشت بخوابید.

زانو ها را خم کنید و کف پاهما را روی زمین قرار دهید.
دست ها را در کنار گوش ها بدون تماس سر نگهدارید.
بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه
می کنید بالا بیاورید. به حالت اول برگردید.
این حرکت را ۲ 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 می کنید.

اما اگر در ناحیه

گردن احساس درد ،

یا فشار کردید،

حرکت را اشتباه انجام

داده اید، فوراً انجام

حرکت را متوقف کنید.



سالمدان عزيز يکسرى تمرينات ديگر که تمرينات تقویت کننده عضلات بدون وزنه نامیده می‌شوند که در حین انجام آن، طول عضله تغيير نمی‌کند. اين تمرينات نيز به تقویت عضلات کمک می‌کند.

هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهيد.
دقت کنيد در حین انجام اين حرکات نفس خود را حبس نکنيد.
نموده هايي از تمرينات تقویت کننده عضلات بدون وزنه ۱-روی زمين بشينيد، پاهای را دراز کنيد. عضلات ران را سفت کنيد.
از يك تا ده بشاريد، در حین انجام حرکت نفس بکشيد، سپس عضلات را رها کنيد.
دقت کنيد که پشت شما صاف باشد. اين حرکت برای تقویت مفصل زانو بسیار مفید است.



۲- در بين چارچوب يك درب بايستيد.
دست های خود را در امتداد شانه ها به چارچوب تکيه داده
و از دو طرف به چارچوب فشار آوريد. از يك تا ده
بشماريد و رها کنيد. در حین انجام حرکت نفس بکشيد.

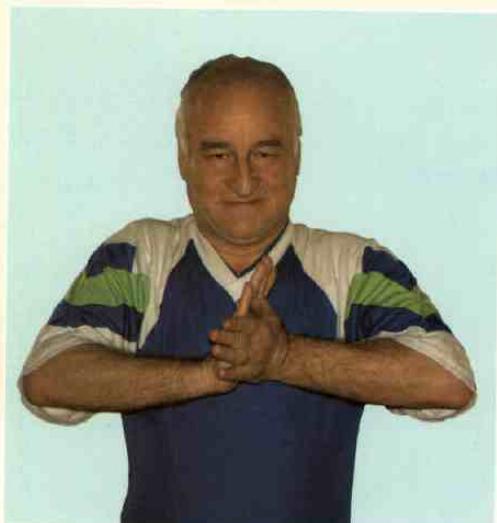


۳- صاف بتشينيد.

کف دستها را به يكديگر چسبانده و فشار دهيد.

از يك تا ده بشماريد و رها کنيد.

در حين انجام حرکت نفس بکشيد.

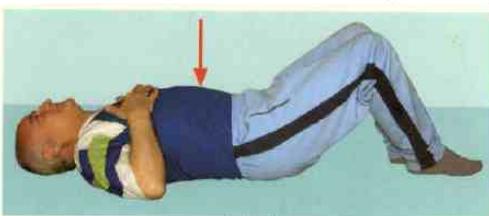


۴- به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید(کف پا روی زمین باشد). دست هارا در طرفین بدن قرار دهید. عضلات شکم را منقبض کنید. سعی کنید کمر را به زمین بچسبانید.



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 کمرکمک 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 کمرکمک می کند.

با کمی دقت متوجه می‌شوید که در بسیاری از ساعت‌های 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 نرده‌ها 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 سُرخورید. به هنگام نشستن با پنجه‌ها روی گفت اتاق فشار وارد کنید پنجه‌های را روی کاناپه به هم قلاب کنید و در حالیکه روی آن نشسته‌اید پاهای را به طرف بالا بکشید. در صفحه‌ها، 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.

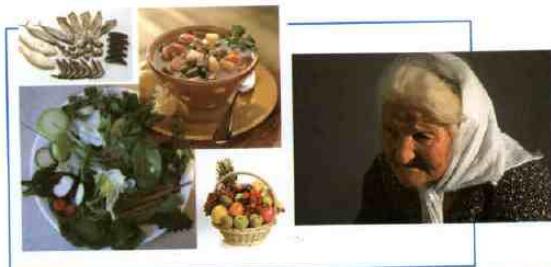
در حالت خوابیده یا دراز کشیده ساق پاهای را بهم فشار دهید.

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 تعذیب‌ای 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 راست 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 برروی پشتی صندلی های بلند به عقب فشار دهید.
در هر زمانی نیز می توانید ورزش های کف لگن (انقباض معقد)
را انجام دهید.

خلاصه فصل دوم

امروزه تاثیر فعالیت بدنی منظم در پیشگیری یا متوقف کردن روند پیری ثابت شده است. تمرینات بدنی باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنفس قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی می شود. به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش 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
تمرینات بدنی نیست.**

**پیاده روی ساده ترین تمرین بدنی برای
دوره سالمندی است.**

در جلد دوم کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم، به ارائه توصیه هایی برای بهتر شدن نحوه زندگی در دوره سالمندی می پردازیم. می خواهیم بدانید علاوه بر تغذیه و تمرینات بدنی، 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 بالون 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- جزویه «ورزش سالمدان»، (۱۳۷۹) اداره کل بهداشت خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پژوهشی.
- ۴- غفارپور، مقصومه و همکاران راهنمای مقیاس های خانگی، ضرایب تبدیل و درصد خواصی مواد غذایی (۱۳۷۸)، ناشر: نشر علوم کشاورزی.
- ۵- فربیبا کلاهدوز، پرستاری (۱۳۸۲) «تغذیه سالمدان 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 سالمدان، جزوه مرتبی، دفتر سلامت خانواده و جمیعت اداره سلامت سالمدان، ۱۳۸۲.
- ۸- بیماریهای دوران سالمندی، تالیف، دکتر غلامرضا عسکری فر، ۱۳۸۰.
- ۹- راز سلامتی فراورده های سویا، تدوین دکتر مصطفی مظاہری تهرانی، مهندس امیر قندي، ۱۳۸۵.
- ۱۰- مقاله مشکلات تغذیه ای و رژیم غذایی در دوره سالمندی و مراقبتهاي پرستاري- پروین دهبرگي- ۱۳۸۲.
- ۱۱- جلد اول شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (تغذیه وورزش) دکتر مینا مجد، دکتر علیم السادات عظیمی، ۱۳۸۲.
- ۱۲- راهنمای نارسانی قلبی برای شما، دکتر طاهره سموات، علیه حجت زاده، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۳.
- ۱۳- راهنمای فعالیت بدنسی، دکتر طاهره سموات، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۳.

مراجع لاتين:

1. Article " Aging and Nutrition ". <http://www.Who. int/ net/ age.htm>
2. Basmajing, Johnv-(1994) " Therapeutic ". Baltimore & Wiilliams.
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 stadent 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:

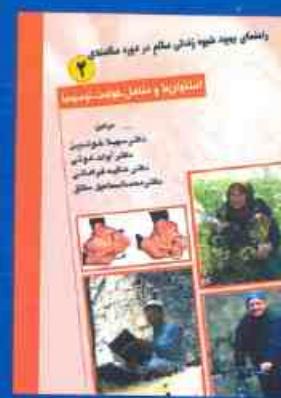
۱. سوء تغذیه و عدم توجه به نوع تغذیه در دوران کهولت، منجر به کم اشتہایی می گردد، و این خود باعث عوارضی مانند خستگی، کاهش تحرک یا عدم تحرک بدنی، ضعف، فراموشی و ناراحتیها عصبی می گردد.



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

البته وضعیت سلامت لزومنا وایسته 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 های بیشتر می شود.

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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
دفتر سلامت خانواده و جماعت
اداره سلامت سالمدان

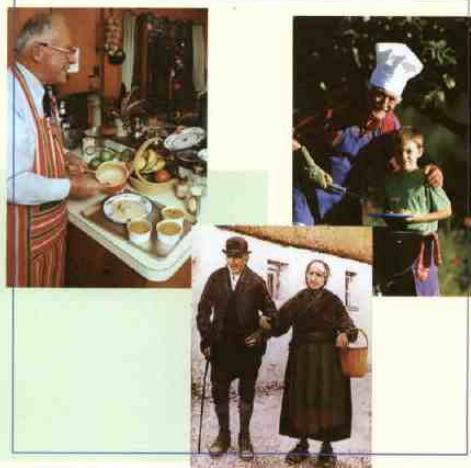
شماره: ۷-۶۷۱-۶۷۲-۹۷۸
ISBN: 978-964-6711-74-7

به مثال هایی در این باره توجه کنید:

- مصرف کمتر جربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس، پستان، پروستات و رحم را کم می کند.
- 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 می کند.
- مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه، خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می کند و همچنین خطر ابتلا به سرطان ها را نیز کاهش می دهد.
- مصرف ۲-۳ وعده ماهی در هفته، خطر بیماری های قلبی و عروقی و آزادی مر 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 می دهد، این امر با تغذیه صحیح امکان پذیر است.
- ۲ با افزایش سن، توده عضلانی و سوت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می کند، از جمله: آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می شود.
- ابتلا به بیماری های مزمن (نارسایی قلبی، نارسایی تنفسی) ابتلا

به سلطان، بیوست مزمن، کمبود روحی، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، داروهای مصرفی، ناتوانی جسمی، نگرانی‌های روحی، خستگی، افسردگی، تنهایی، جدایی و مرگ همسر همگی می‌توانند اشتهر اکم 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 تغذیه‌ای، میزان تحصیلات، همگی می‌تواند 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 سبزی ها و میوه های خام از غذای روزانه حذف شوند. در نتیجه انرژی و مواد مورد نیاز بدن به میزان کافی دریافت نمی شود، و سالماند دچار سوء تغذیه می شود.



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

چگونه هی توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید؟

برنامه ریزی غذایی برای سالمدان 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 بخورد 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 بدنشما به چه موادی نیاز دارد؟

۱- انرژی: با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می‌شود. این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک‌تر 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 نارید و لی 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 اندازه‌ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدنست، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نمایید. حدوداً 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 می‌کند تا فشار خون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بماند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیسه صفراء، پستان، تخدمان و رحم کم می‌شود. ثابت نگهداشتن وزن بدن در محدوده طبیعی و جلوگیری از افزایش وزن در سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها مهم و در اولویت برنامه‌های حفظ سلامتی است. با استفاده از جدول ذیل وزن ایده آل خود را می‌توانید به طور تقریبی تعیین کنید:

جدول ۱- وزن ایده آل بر اساس قد برای سالم‌مند

قد(سانتی متر)	حداقل وزن (کیلوگرم)	حداکثر وزن (کیلوگرم)
۱۸۵	۷۱/۵	۶۷/۵
۱۸۰	۶۷/۵	۶۴
۱۷۵	۶۲/۵	۶۰
۱۷۰	۶۰	۵۶/۵
۱۶۵	۵۶/۵	۵۳
۱۶۰	۵۳	۴۹/۵
۱۵۵	۴۹/۵	۴۶
۱۵۰	۴۶	۴۲

۲- قندها و مواد نشاسته‌ای

با افزایش سن سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته‌ای کاهش می‌یابد و تحمل بدن نسبت به گلوكز(قند خون) و لاكتوز(قند شیر) تغییر می‌کند.

مواد قندی و نشاسته‌ای 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، حیره غلات، انواع رشت و ماکارونی، حبوبات، سبزی‌زمینی، 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.



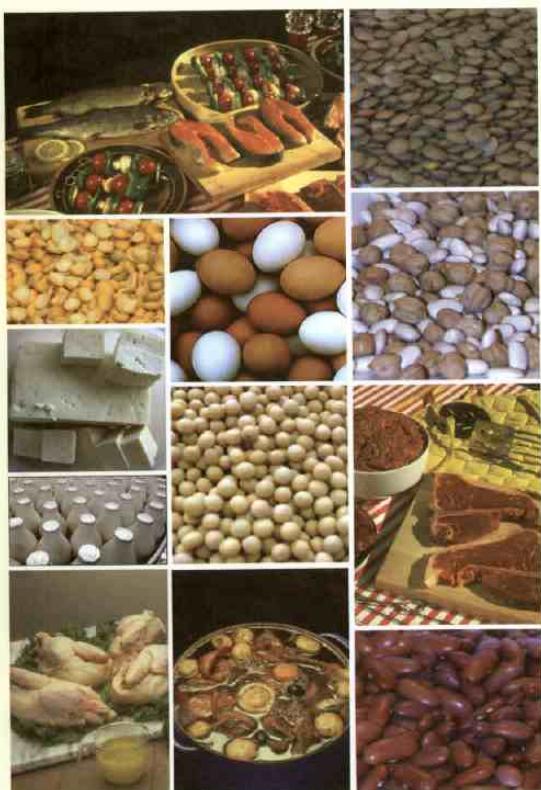
۲- پروتئین: عضلات بدن شما محل ذخیره پروتئین است، از آنجایی که در این سنین عضلات تحلیل می‌رود در نتیجه مقدار پروتئین بدن در دوره سالم‌تری کم می‌شود.

بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید. سوء تغذیه پروتئین (یعنی کمبود پروتئین) به سیستم دفاعی بدن آسیب می‌رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند. پس با مصرف پروتئین می‌توانید از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کنید.

سوء تغذیه پروتئین اکثر مشکل سالم‌ترانی است که تنها زندگی می‌کنند. در زمان ابتلا به بیماری و عفونت، اعمال جراحی و شکستگی‌های استخوانی، بدن به پروتئین بیشتری نیاز دارد. توصیه می‌شود حدود ۲۰-۲۵٪ پروتئین مصرفی از نوع حیوانی باشد زیرا پروتئینهای حیوانی نسبت به پروتئین‌های گیاهی کامل‌تر هستند یعنی همه اسیدهای امینه ضروری را بدن می‌رسانند. گوشتهای کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده‌های لبی و بدون چربی یا کم چرب، غلات و حبوبات از منابع کمالی و باکیفیت بالای پروتئین می‌باشند.

مصرف ۳-۲ بارهای در هفته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و آرایم را کاهش دهد.

انواع بروتئین‌ها



۳- **چربی:** با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن افزوده می شود. در تیجه باستی مصرف چربی را در رژیم غذایی خود محدود نمایید، یعنی حداقل ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی خود را از چربی تأمین نمایید. چربی‌ها از منابع پر انرژی محسوب می‌شوند، و در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین‌های 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 شمارادر معرض خطر قرار دهد، برای رفع این مشکل بهتر است از مصرف روغن‌های حیوانی پرهیز نمایید و بیشتر از روغن‌های گیاهی و ترجیحاً روغن مایع (زیتون، کلزا، ذرت، گلنگ، سویا، گردو، کلجد، آفتابگردان و...) استفاده کنید.

کلسترون نوعی از چربی است که فقط در غذاهای حیوانی مثل مغز، دل و جگر گاو و گوسفند، زرده تخ مرغ، گوشت قرمن، مرغ پوست نگرفته، لبینیات پرچرب و... وجود دارد.

اگر مواد غذایی حاوی کلسترون بالا را مصرف کنید، خصوصاً اگر زمینه ارثی هم داشته باشد باعث افزایش چربی خون شما شده که در دراز مدت باعث سختی عروق و افزایش فشار خون می‌شود. اگر موارد ذیل را رعایت کنید می‌توانید از افزایش چربی خون پیشگیری کنید.

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

- چربی‌های 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 سوسيس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانيد.

- 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 ۴۵٪ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نکنید و اگر چربی خونتان 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 سرخ را مصرف کنید، از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بگیرید.

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 تنواع در رژیم غذایی و مصرف متعادل چهار گروه اصلی غذایی می‌توانید آن‌ها را جگران 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 فراورده‌های لبنی، جبیبات، 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 خردید و از طرفی دیگر حساس بودن این ویتامینها به حرارت و مصرف نتمodon مواد غذایی تازه همگی باعث تشیید کبود این ویتامینها در سالمندی می‌شود.



کمبود ویتامین ب ۱ در سالماندان مبتلا به اختلالات قلبی که مصرف مرزن دیورتیکا (داروهای ادرار آور) را نارنده بیشتر دیده می‌شود، بلغورجو، تخمه آفتتابگردان از منابع خوب این ویتامین است. جنب ویتامین ب ۶ با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد. درنتیجه کمبود آن شایع است. مصرف این ویتامین در کاهش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و سکته قلبی موثر است. علاوه بر این در بهبد حافظه و کارکرد ذهنی نیز موثر می‌باشد.

چگر 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 سالماندان شایع است. ویتامین ب ۱۲ در خوشناسی و سلامت سیستم عصبی ضروری است. بیمارانی که مبتلا به ورم معده هستند مستعد کمبود این ویتامین می‌شوند. گوشت قرمن، ماهی، تخم مرغ و لبیات 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 شرائين، افسردگی و سایر اختلالات عصبی و شناختی از جمله آنژیمردر سالماندان شدیداً تاکید می‌شود. می‌توانید از جوانه گندم، لوبیای قرمن، اسفناج، کلم بروکلی، چگر گوساله و مرکبات جهت تامین اسید فولیک بدن استفاده نمائید.

در صورت مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامینهای گروه ب
صرف 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.

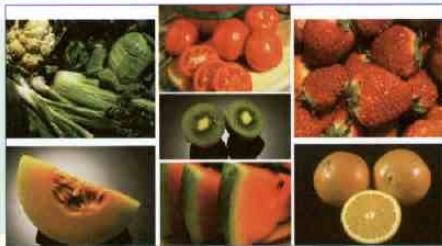


ویتامین د: با افزایش سن، میزان ویتامین د در بدن سالم‌مندان کاهش می‌یابد. زیرا از یک طرف دریافت ویتامین د کاهش می‌یابد و از طرف دیگر ساخت ویتامین د در پوست سالم‌مندان کمتر می‌شود. این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای تامین ویتامین د، هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد. قرار گرفتن در نور آفتاب در نواحی دستهای، بازوها و صورت به مدت ۱۵-۲۵ دقیقه در روز خداقل دوالی سه بار در هفته سبب تولید ویتامین د کافی در پوست می‌شود.

ویتامین د در حفظ توده عضلانی هم موثر است خصوصا در افرادی که فعالیت بدنی کثی دارند و در صورت کمبود خطر سقوط و زمین خوردن افزایش می‌یابد.

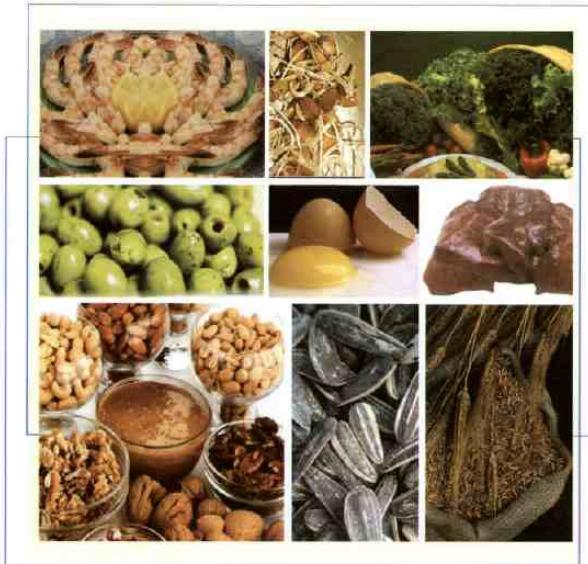
منابع خوب غذایی شامل لبنتی خصوصا شیر غنی شده با ویتامین د، روغن ماهی، انواع ماهی(خصوصا ماهی آزاد و ماهی تن)، انواع تخم پرندگان، جگر گوساله است. دریافت مکمل ویتامین د و کلسیم در پیشگیری از شکستگی‌های پی در پی ثابت شده است.



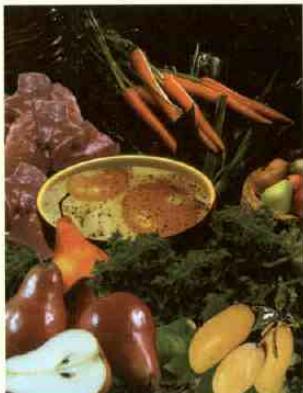


ویتامین ث: این ویتامین نقش مهمی در پھبود رزخهها، کک به ترمیم عضلات و جلوگیری از آسیب بافتها دارد و همچنین باعث افزایش جذب آهن از مواد غذایی می‌شود. با افزایش سن، میزان ویتامین ث خون کم می‌شود. اگر در شرایط استرس(فشارهای روحی) و شرایط بحرانی(بلایای طبیعی) قرار دارید و یا سیگار می‌کشید، به ویتامین ث بیشتری احتیاج دارید. ویتامین ث در انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه، مانند گوجه فرنگی، پرتقال، کیوی، کلم و کل کلم، توت فرنگی، هندوانه، طالبی، خربزه درختی، ساقه سبز 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 (تصلیب شرائین) سرطان، آب مروارید پیبری، بیماریهای ریوی، کاهش فعالیت ذهنی، بیماریهای مزمن و در افزایش اینمنی بدن نقش مهمی دارد. دریافت روزانه آن به صورت سبزجات خام و میوه در حفظ سلامتی سالماندان بسیار مفید است.

ویتامین ای: اثر مهمی در سالمندی و پیشگیری از بیماریهای مزمن (آترو اسکلروز، آرتربیت، 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 تخم مرغ، 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.

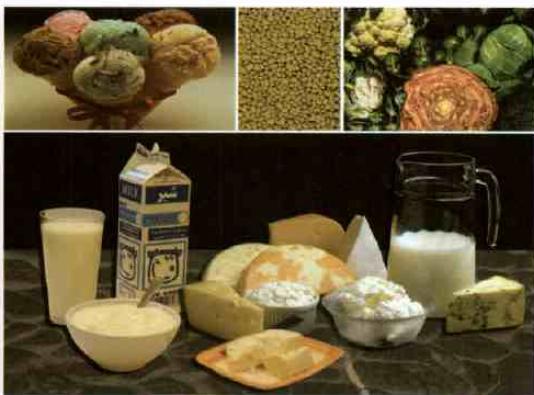


۵- مواد معدنی :

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

کمبود مواد معدنی 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 ساردين با استخوان از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن هستند. برای کلیه زنان بالای ۵۰ سال که تحت درمان با استروئن نیستند و همه بالغین بالای ۶۵ سال دریافت مکمل روزانه کلسیم ضروری و مفید است.



● آهن: ماده معنی مهی است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی و ضعف می‌گردد. نیاز مردان و زنان سالمند به آهن بیکسان است.

آهن در انواع گوشت‌ها، جگر گاو و گوساله، بزرده تخم مرغ، حبوبات (عدس...)، سویا، مغزها (تخمه آفتابگردان، پسته، بادام و ...)، غلات، سبوس‌دار، میوه‌های خشک شده (کشمش، مویین، انجیر، توت خشک، برگه زردآلو...) و سبزی‌های برگ سبز تیره (انواع سبزی خوردن و جعفری) وجود دارد. آهن موجود در فرآورده‌های گوشتی جذب خوبی ندارد؛ اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی‌های سرشار ازویتامین ث همراه غذا توصیه می‌شود.



برای جذب بهتر آهن:

۱. همراه غذا، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید.
۲. بعد از غذا میوه تازه و سبزیهای سرشار ازویتامین ث بخوردید (مرکبات از جمله پرقال، کیوی، گل کلم و ...).
۳. از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غناخوبی داری کنید.

▪ **روی:** حدود ۹۵٪ سالمندان ممکن است روی مورد نیاز بدن را دریافت نکند 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 اشتہایی، کاهش حس چشایی افسردگی، کاهش تمرکز، کاهش مقاومت بدن در مقابل مشکلات بینایی، عفوتها و کندی ترمیم زخمها شود. مواد غذایی که حاوی روی هستند عبارتند از: انواع گوشت‌ها، جگر، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های آن، غلات سبوس‌دار (نان گندم کامل)، مغزها، حبوبات (عدس....) سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره و نخود سبز.



اگر از مواد غذایی غنی از روی بعیزان 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 کمیاب آن در سینه 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 سینه، جگر و گورشت گاو است.



• **آب:** یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه‌ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، بر طرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از بیوست 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 تشنجی در دوران سالمندی علامت خوبی برای کمبود آب نیست. برخی اثرات کمبود آب در سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
- بیوست
- خواب آلودگی

- غفوتن ادراری
- اختلال در عملکرد قلب

اثرات کمبود آب مانند گیجی و یا خواب آلودگی ممکن است عدم احساس تشنجی را بدتر نموده و مشکل حادتر شود.

به داد داشته باشید که در شرایط زیر به آب پیشتری نیاز دارید:

- در هنگام ورزش و فعالیت بدنی

- در آب و هوای گرم

- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر

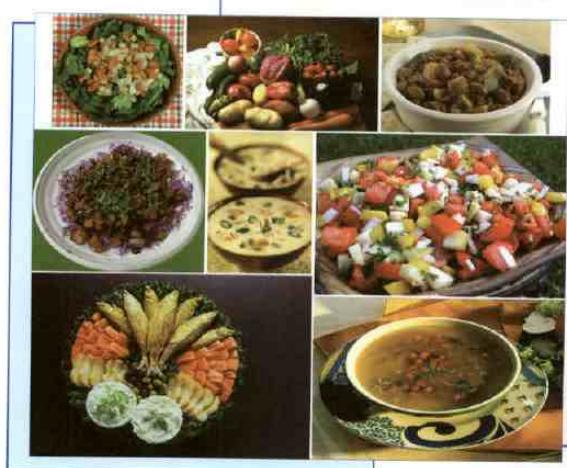
- در موقع ابتلاء به اسهال یا تب

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



سالمدنان 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 در عین حال مناسب 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؟



گروه‌های 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 240 میلی لیتر در نظر بگیرید، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، با یک لیوان ماست کم چرب، با یک قوطی کبریت پنیر ($45-60$ گرم)، 2 لیوان دوغ کم نمک، یک لیوان کشک و با $1/5$ لیوان بستنی معادل است و یک سهم نامیده می‌شود. وقت که بستنی مصرفی باید پاستوریزه باشد، نقش این مواد در رشد استحکام دندانها و استخوانها و سلامت پوست است.



در طول یک روز حداقل $2-3$ 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

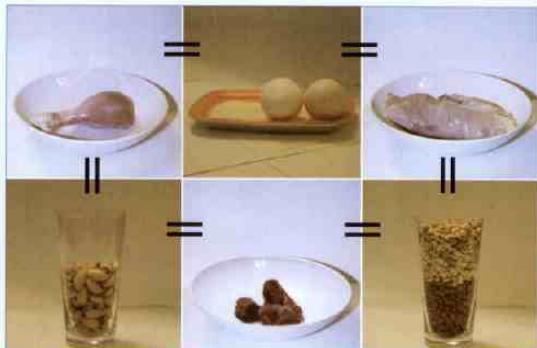
یک لیوان شیر کم چرب + یک قوطی کبریت پنیر

یا

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

در طول روز، در ۲-۳ وعده غذایی، از شیر و فرآورده‌های 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 می‌کند.

- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: این گروه شامل انواع گوشت‌ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلاء، 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 خورشته متوسط پخته (۶۰ گرم)، با یک عدد قسمت پالین 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 خورشتبی 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 حداقل سه عدد در هفته محدود کنید. همچنین باید توجه کنید که هر یک از پروتئین های گیاهی به تنها یکی از مجموعه مکمل 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 نمائید. مغزها را می توانید به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنها یا همراه غذا مصرف کنید.

صرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است. ماهی های کوچک (کیلکا) که استخوان های آن به همراه



گوشت ماهی خورده می شود، علاوه براینکه 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 بهمراه گوشت و یا به تنها می 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 ۳- 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.

برنج پخته	لواش	بربری	سنگک	تافتون
				
ماکارونی پخته	غلات خام	غلات پخته	غلات پخته	ماکارونی پخته
				

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

کف دست نان لواش + یک لیوان برنج پخته +

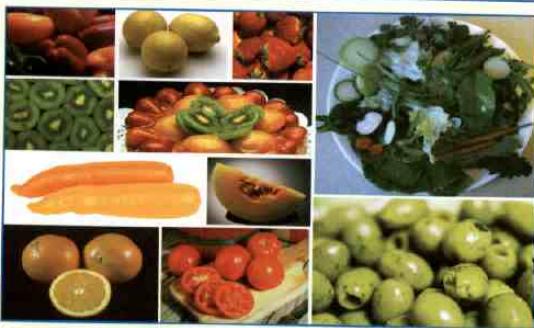
یک لیوان ماکارونی پخته (یا یک لیوان ذرت پخته)

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

صرف غلات به همراه جبوبات مثل عدس
پلو، نخود پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات
به همراه لبیات مثل شیر برنج، سوپ جو و
شیر، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر مجموعه
بروتینی کاملی را برای بدن فراهم می کنند.

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

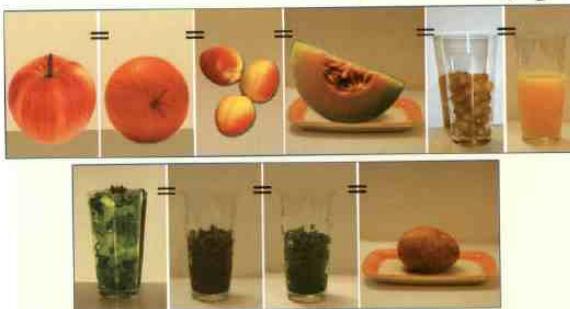
۴- گروه میوه‌ها و سبزی‌ها: این گروه شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها است که ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار زیادی دارند. در افزایش مقاومت بدن در برابر عفوتیها، ترمیم زخمها، سلامت چشم، پوست و کمک به سوخت و ساز بدن نقش دارند. سبزی‌ها و میوه‌هایی مثل کشکنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، ساقه سبز پیازچه،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

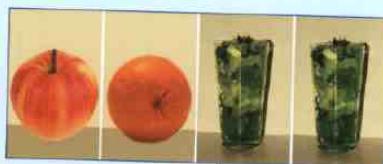
بنابراین برای اینکه بدن شما مجموعه کامل ویتامین‌ها و املاح را دریافت کند، باید سعی کنید از تمامی انواع میوه‌ها و سبزی‌های موجود در منطقه خود استفاده کنید.

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، باننصف لیوان آب میوه، بایک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج، باننصف لیوان سبزی پخته، باننصف لیوان سایر سبزی‌های خام خرد شده و بایک 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:

بولیوان کاهوی خرد شده + یک پرتقال + یک سبب



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



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

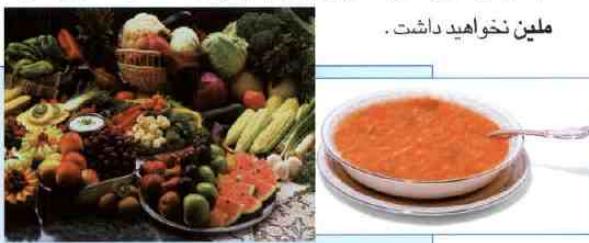


نصف لیوان سبزی خرد شده + یک لیوان کاهو + نصف لیوان آب میوه + یک گلابی



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 بیوست جلوگیری می کنند. بنابراین با خوردن میوه ها و سبزی ها (پوره میوه ها، کوچه 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 با غذا، آن را ریز ریز خرد کنید، خیار، هویج یا سیب را می توانید رنده کنید.



میوه ها و سبزیها، غلات سبیوس دار و حبوبات مثل سیب زمینی، نان تهیه شده از آرد سبیوس دار، ماکارونی، لوبیا، نخود و عدس جزء مواد نشاسته‌ای پیچیده هستند. این مواد دارای فiber هستند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشارخون می‌شوند. همچنین از بالا رفتن قند خون جلوگیری می‌کنند و بیوست را ازین می برند.

۵- گروه متفرقه: نمک، قند و شکر، شیرینیها، شربتها، روغن‌ها، ترشیها.

سالماندان عزیز بهتر است مواد این گروه را کمتر مصرف کنید و در مورد روغن‌ها بایستی روغن‌های مایع را به مقدار متوسط مصرف نمانید.



۶-آب: با توجه به تغییرات و عوامل متعدد دوره سالماندی، احتمال کمبود مایعات بدن افزایش می‌یابد. این عوامل عبارتند از:

- کلیه توانایی خود را در تغییر ادرار از دست می‌دهد.
- پوست نازکتر شده و در نتیجه آب بیشتری از طریق پوست هدر می‌رود.

- احساس تشنگی حتی در صورت کم آبی بدن کاهش می‌یابد.
- حجم کل آب بدن کاهش می‌یابد.

توجه کنید به منظور پیشگیری از کمبود آب، دریافت روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات (ترجیحاً آب ساده) برای شما ضروری است. چای کمرنگ، شیر، آب میوه و شربتهای کم شیرین هم می‌توانند کمبود آب بدن را جبران کنند، ولی نوشیدنیهای مانند قهوه و الکل بخاطر اثر ادرار آورشان این اثر را ندارند.



توصیه‌های مفید:

- انتخاب مواد غذایی در برنامه روزانه از اهمیت خاصی برخوردار است. تاکید در برنامه غذایی سالم‌تران بصرف غذاهای کم چرب و کم کلسترول، کم نمک و پر فیبر است.
- بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورد. اما برای اینکه چربی مورد نیاز بینتان 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 روغن‌های جامد و مایع معمولی از روغن‌های مایع مخصوصاً سرخ کردنی استفاده کنید.



صرف غذاها به صورت آب پن، بخار پن، کباب شده، یا تنوری بسیار بهتر و بی‌ضررتر است.

- سعی کنید از مواد غذایی که سفت و سخت و ریشه‌هایش هستند و بلع و هضم آنها مشکل است اجتناب کنید.

• اگر مشکلات دندانی دارید و قادر به جویدن نمی باشید غذا ها 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 برج، پوره سبیل زمینی، انواع سوپهای، حلیم و... لازم به ذکر است، از آنجاییکه رژیم پوره عموماً محتوی انرژی کافی نمی باشد، معمولاً نیاز به غنی سازی غذاها با موادی مانند شیرخشک، کره یا مارگارین، آرد ذرت، آرد برج و... است تا از سوء تغذیه جلوگیری شود. ضمانت هرچه سریعتر به دندانپزشک مراجعه کنید.



- از مصرف سسیهای سنتیکن برای سالاد یا سبزیجات خود داری 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 خود داری کنید.
- بمنظور تحریک اشتها قبل از غذا بین ۲۰ دقیقه تا یک ساعت 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 ابتلاء به بیماری های قلبی و عروقی و پیشگیری از آزالزیمر 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 ۴-۵ تخم مرغ در هفته چه به تنها یک و چه داخل کوکو مصرف نشود. در صورت بالابودن چربی خون مصرف زرده تخم مرغ به حداقل ۳ عدد در هفته محدود شود.
- مصرف روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات را فراموش ننمایید. 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 سالماندان، خصوصاً 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 بیاز و پودر سبزیجات خشک معطر (گشنیز-جعفری...) استفاده کنید.



سعی کنید نمکان 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.

- صرف غذاهای جدید و متنوع با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف، استفاده از ادویه و گیاهان معطر مجان، استفاده از ظرف 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 این 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 هارا باعث می شود.

- برای غذا خوردن زمان کافی اختصاص دهید و باکسانی که نوشتگران دارید غذا بخورید. غذا خوردن در جمیع 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 نیترس 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 نمائید.
- مصرف روزانه میوه و سبزی را هرگز فراموش نکنید زیرا برای سلامتی بسیار مفید است.
- سعی کنید که تعداد و عده های روزانه غذا زیاد (حداقل روزی ۵ و عده و مقدار غذای مصرفی در هر وعده کم باشد.
- اگر نیچار بیماری گوارشی هستید بهتر است حبوبات ۱۲ ساعت قبل از مصرف خیسانده شود و آب آن چندین بار تعویض گردد تا مواد نفخ آن خارج شود.

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

کم بخورید و همیشه بخورید، سعی کنید هر ۲-۳ ساعت یک وعده کوچک غذایی داشته باشید. 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 سبب زمینی کرده بیفزایید، مریبا و عسل برای صحانه در نظر بگیرید و به شیر یک قاشق عسل بیفزایید.



• تغذیه مناسب به معنای صرف هزینه زیاد نیست، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمود 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 برد. 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 تجوییز رژیم‌های 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 قرارداد. در این موارد علاوه بر رژیم غذایی متناسب با شرایط و وضعیت جسمانی خود نیاز به تجوییز مکمل‌ها (مولتی ویتامینها) نیز دارد. با پزشک خود مشورت کنید.

خلاصه فصل اول

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

شمانیازهای 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 شیرولبنتیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات و میوه‌ها و سبزیجات است.

در هر وعده غذا، حداقل از ۲ گروه غذایی مختلف استقاده کنید. در مصرف هر گروه 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 می‌شویم.



تمرينات بدنی

فصل ۲

تمرينات بدنی

آيا مي دانيد :

- چرا باید تمرينات بدنی انجام دهيد؟
- انواع تمرين های بدنی و يزده سالمندان کدامند؟
- انجام هر يك از تمرين های بدنی برای شما چه فوایدي دارد؟
- برنامه فعالitehای بدنی مناسب کدامند؟

آيا مي توانيد :

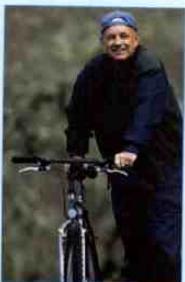
- تمرينات بدنی را به طور صحيح انجام دهيد؟
- تمرينات بدنی را در زندگي روزمره خود به کار ببريد؟



با خواندن مطالب اين فصل مي توانيد به سوالات بالا پاسخ دهيد.

چرا باید تمرينات بدنی انجام دهيد؟

با افزایش سن تغیيرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ايجاد می شود. قلب، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها چهار تغیيرات ناشی از افزایش سن می شوند. تحرك و فعالیت بدنی منظم می تواند به شما کمک کند تا:



- کارايی مفاصل افزایش يابد.
- از پوکی استخوانها جلوگیری شود.
- قدرت و توده عضلانی حفظ شود.
- از بيماري های قلبی و عروقی پيشگيري شود.
- فشار خون کاهش يابد.
- ظرفيت ریه برای جذب اکسیژن زياد شود.
- وضعیت خواب بهتر شود.
- افسردگی و استرس کاهش يابد.
- اعتناد به نفس و عزت نفس افزایش يابد.
- از چاقی و اضافه وزن جلوگیری شود.
- از ابتلاء به دیابت، سرطان و سکته مغزی جلوگیری شود و خونرسانی به اندام های بدن بهبود يابد و ...

استقلال خود را با انجام تمرينات بدنی حفظ كنيد.

سعی کنید تمرینات بدنی جزئی از زندگی و فعالیتهای روزمره شما باشد. بی حرکتی نه تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنها ای 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 تأخیر 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 سال های موتّر و مولد 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 هاست.

- تمرينات بدنی موجب کاهش علائم افسردگی و اضطراب و همچنین باعث شادابی، سرزنشگی و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌گردد.

- با انجام تمرينات سپک، 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 بيشتر و در زمان بيداری نيز هوشياری بيشتری را احساس می کنيد.

- انجام مرتب تمرينات بدني بر قدرت عضلانی و ورزیدگی شما می افزاید، خصوصاً اگر بصورت جمعی ورزش کنید جذابیت و تداوم بيشتری دارد و باعث شادی و سرحالی شما نيز می گردد.
- فواید زودرس تمرينات بدني، شامل بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت و استقامت عضلات، افزایش انعطاف پذیری و متابوليسم 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.



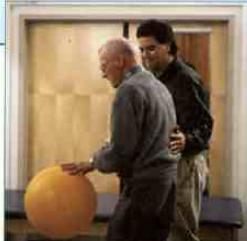
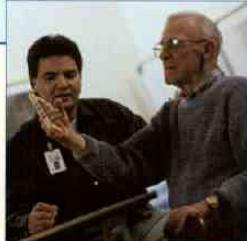
پس اگر می خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید،
کارهای مورد علاقه تان را نجام دهید،
زندگی فعال و شادی داشته باشید
و هرزینه کمتری را صرف درمان کنید همراه با مابه 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 ویا اجتناب از بعضی تمرینات خاص با پزشک مشورت نمایید، امروزه برنامه های 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 تمرينات بدنی را آهسته با تعداد کم و طول مدت کوتاه و بر اساس یک برنامه منظم آغاز کنید و بتدربیج در طی چند هفته برآن بیفزایید. در صورت بروز هرگونه **علائم غیرطبیعی** (درد قفسه سینه، تنگی نفس، گرفتگی عضلانی و مشکلات مفصلی) سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.

قبل از انجام تمرينات بدنی به نکات ذیل توجه نمائید:

- با معده خالی و یا بعد خوردن غذای زیاد از انجام تمرينات بدنی



خودداری کنید. حداقل ۲ ساعت قبل از غذا خوردن تمرينات را انجام دهيد.

- از لباس، جوراب و کفش مناسب و کاملاً اندازه خود استفاده کنید.
- در هوای بسیار گرم و بسیار سرد تمرين نکنید. رطوبت زیاد هوا نیز می‌تواند مشکل ساز باشد، احتیاط کنید.
- همواره مقداری آب بهمراه داشته باشید. خصوصاً در تمرينات طولانی مدت حتماً هر ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشید، زیرا آب بدن بعلت تعریق از دست می‌رود (منتظر نشوید تا تشنه شوید).
- در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرينات 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 تمرينات را انجام دهید.



- در صورت داشتن مشکلاتی مثل درد و تب تمرينات را متوقف کنید.
- اگر دارويی مصرف می کنید حتماً با پزشك مطرح کنید، زيرا ممکن است ورزش و دارو بر يكديگر تأثير داشته باشند.
- در مواردی که بيماريهاي مزمن مثل فشار خون بالا، ديبات، آرتريت و بيماري قلبی داريد حتما قبلاً با پزشك و بنظرور انجام تمرينات بدنی خاص مشورت کنید.

- افرادی که دارای زمینه بیماری قلبی یا ریوی هستند باید از انجام تمرینات بدنی در ارتفاعات به عنت 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 نمایند و سریعاً به پزشک مراجعه نمایند.
- با توجه به احتمال بیشتر آسیب پاهای لازم است مراقبت بیشتری از پاهای داشته باشید. هر زمان با حواسی مثل پیچ خوردنگی و ضرب دیدگی روی رو شدید به جهت جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر تمرینات را متوقف نمایند و حتماً استراحت نمایند.
- اگر مبتلا به گرفتگی عضلانی گشته است راحت کنید و از کمپرس سرد و بانداز ملایم استفاده نمایید 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 شمانشان می دهیم.

شما می توانید با آموختن این تمرين 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 یابووند و به دیگران وابسته نباشند.**

پس بباید تمرينات و فعالیت های بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود درآورید. به یاد داشته باشید تمرينات بدنی زمانی مفید خواهند بود که به طور منظم انجام شوند.



نمونه برنامه تمرينات بدني

سالمدان عزيز، بكارگرفتن يك برنامه منظم تمرينات بدني مي تواند بسيار اثرگذار و موثرتر از تمرينات پراکنده و نامنظمی باشد كه روی اصول خاصی نیست.

برنامه تمرينات بدني كه به سلامت دستگاه های بدن کمک می کند باید طوری انتخاب شود كه در آن تمرينات قدرتی برای تقویت عضلات بدن، تمرينات کششی برای افزایش دامنه حرکتی مفاصل بدن و تمرينات استقامتی برای گرم کردن بدن و قابلیت های قلبی-ريوی وجود داشته باشد.

برنامه تمرينات بدني در هر جلسه با هر مدتی كه توسط شما انتخاب می شود باید شامل سه بخش باشد كه 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 دستگاه ها و نیز جلوگیری از آسیب دیدگی عضلات و مفاصل می باشد. مدت زمان این بخش نسبت به کل زمان تمرين هر جلسه ۲۰٪ (یک پنجم کل زمان در نظر گرفته شده) است.

بخش دوم - حرکات اصلی: در این بخش تمرينات خاصی برای ارتقاء هر يك از عوامل آمادگی جسمانی به کار می روند. **بخش سوم - سرد کردن:** به منظور کاهش تدریجی دمای بدن و

ضریبان قلب برای رسیدن به سطح استراحت و جلوگیری از تجمع مواد زاید ناشی از تمرینات بدنسport 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 بدنسport که باید در بخش های یک جلسه تمرین گنجانده شوند، آشنا می شوید.

هدف از برنامه تمرینات بدنسport افزایش قدرت و استقامت عضلات و دامنه حرکتی مفاصل و بھبود عملکرد قلبی- ریوی است. مدت زمان هر جلسه تمرین بین ۳۰-۴۵ دقیقه است. و تعداد جلسات ۲ بار در هفته (یک روز در میان) می باشد.

بخش اول این برنامه **گرم کردن** بدنسport 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 مسئلله در راه رفتن یا دویدن حفظ سرعت قدم برداری می باشد. یعنی همیشه به طور

يکسان قدم برداريد و از تند و کند کردن قدم هایتان خودداری نمایيد.



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

- 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 قسمت های بالای بدن شروع کنید و به قسمت های پایین بدن پیش برويد(یا برعکس). تمرينات ذيل را انجام دهيد.

• کشش دست ها به جلو:

۱- در حالت عادي بایستید یا بنشینید.

۲- انگشتان دو دست را در هم قلاب

کنید.

۳- بدون خم شدن کمر به جلو، فقط

دو دست قلاب شده را تا اصف

شدن آرنج ها به جلو دراز کنید.

مدت زمان لازم برای اين تمرين

کششی ۱۰ ثانie است.

تعداد دفعات انجام اين حرکت يك

بار است.

در صورت پيشرفت در تمرينات

بتدریج مدت زمان کشش را به ۲۰

ثانie، و تعداد دفعات انجام تمرين را

به ۲ بار برسانيد.



• کشش دست ها به بالا

- ۱- در حالت عادی بایستید یا بنشینید.
- ۲- به آرامی یک یا هر دو دست رابه طور کاملاً کشیده و بدون خمیدگی آرنج به بالای سر ببرید مثل اينکه می خواهيد دستان را به سقف بزنيد.
- ۳- تاحد ممکن طوري که ناحيه زير بغل کشیده شود، دست ها را به عقب بدن برانيد.



مدت زمان لازم برای اين تمرين کششی ۱۰ ثانية است.

تعداد دفعات انجام اين حرکت يك بار است.
در صورت پيش رفت در تمرينات يتريج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانية، و تعداد دفعات انجام تمرين را به ۲ بار برسانيد.

• کشش دست ها به عقب

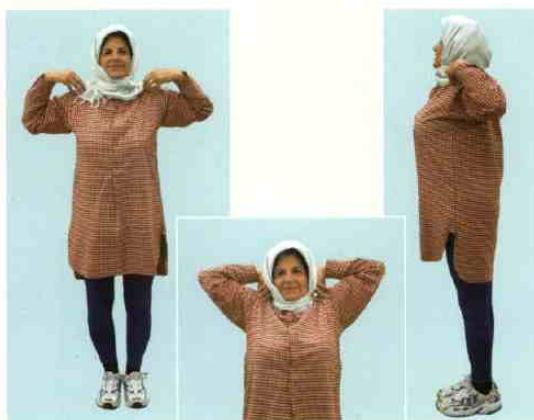
۱- در حالت عادی بایستید یا بنشینید.

۲- انگشتان دو دست را روی شانه ها قرار دهيد.

۳- تا حد ممکن طوری که ناحیه سینه کشیده شود، دست ها را از دو طرف به عقب بدن برايند و همزمان سینه را به جلو هل دهيد. مدت زمان لازم برای اين تمرين کششی ۱۰ ثانие است.

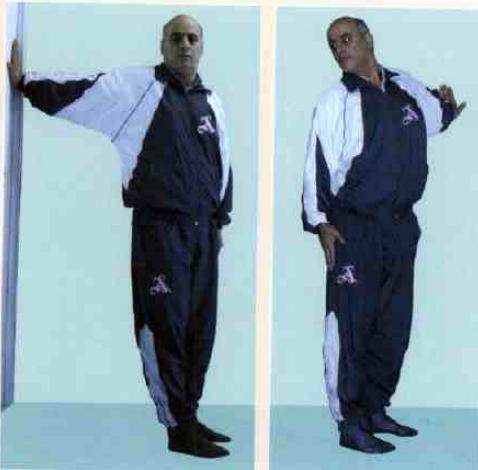
تعداد دفعات انجام اين حرکت يك بار است.

در صورت پيشرفت در تمرينات بتدريج مدت زمان کشش را به ۲۰ ثانие، و تعداد دفعات انجام تمرين را به ۲ بار برسانيد.



• کشش سینه

- ۱- بایستید و کمی پاهای 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 درجهت چپ کمر را بچرخانید.
- مدت زمان لازم برای این تمرين کششی ۱۰ ثانیه است.
- تعداد دفعات انجام این حرکت یک بار است.
- در صورت پیشرفت در تمرينات بتدریج مدت زمان کشش را به ۲ ثانیه، و تعداد دفعات انجام تمرين را به ۲ بار برسانید.



• چرخش بالاتنه به پهلوها

۱- پشت به دیوار بایستید.

۲- دو دست را کاملاً باز کنید و در ارتفاع شانه ها قرار دهید.

۳- بدون حرکت پاهای، 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 درجهت 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 دست ها 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 بدتریج مدت زمان کشش را به ۲ 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 پاهای روی زمین قرار گیرند.
- ۳- زانوی یک پارا با دو دست بگیرید و پارا به طرف سینه بکشید تا پشت کمر و باسن کشیده شود.
- ۴- به حالت عادی برگردید و با پایی 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- پاهای را به جلو دراز کنید. زانوها صاف باشند.

۳- سینه را به ران نزدیک کنید.

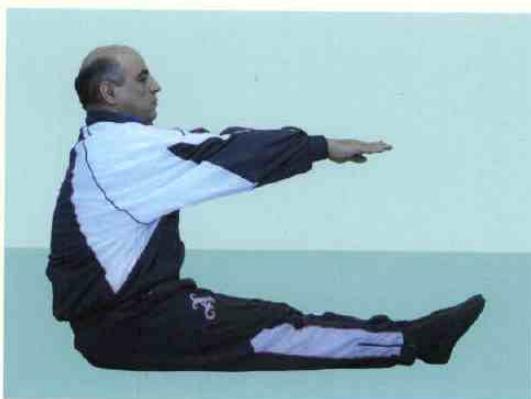
۴- دو دست را در امتداد پاهای به جلو حرکت دهید تا به نوک پنجه پاهای نزدیک شوند.

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

۲ ثانیه و تعداد دفعات انجام تمرین را به ۲ بار برسانید.



• کشش پشت ساق پا

- ۱- آرام بایستید و یک دست را به صندلی کتاری 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 بروسانید.



• کشش جلوی ران

- ۱- آرام روی زمین به پهلوی چپ دراز بکشد.
- 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 پارا 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 بتدربیج مدت زمان کشش را به ۲ ثانیه، و تعداد دفعات انجام این تمرین را به ۲ بار برسانید.



بخش دوم شامل تمرينات اصلی مibاشد 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 تمرينات قدرتی و استقامتی برای اين منظور کاربرد دارند. از آن جایی که ناراحتی های ستون فقرات و دست و پا بیشتر به علت ضعف عضلات است، بنابراین انجام اين قبیل تمرينات می تواند به پیشگیری از چنین مشکلاتی کمک نماید. هدف دوم، افزایش کارایی قلبی - ریوی است که تمرينات نوع هوایی یا استقامتی برای اين منظور کاربرد دارد. بنابراین برای انجام تمرينات اين بخش با هدفی که انتخاب شده تمرينات زیر پیشنهاد می گردد.

قسمت اول- تمرينات قدرتی و استقامت عضلانی:

توجه- در زمان انجام اين تمرينات، نفس خود را حبس نکنيد.

پرس سینه

- ۱- آرام در يك قدمی دیوار بایستید و پاهای را به اندازه عرض شانه باز نکنید.
- ۲- دست‌ها را کاملاً به جلو دراز کنید و کف دست‌ها را روی دیوار مقابل قرار دهید.
- ۳- پاهای 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- يك ثانيه مكث كنيد و با فشار آرچه هارا باز كنيد تابه جاي اول برگرديد.

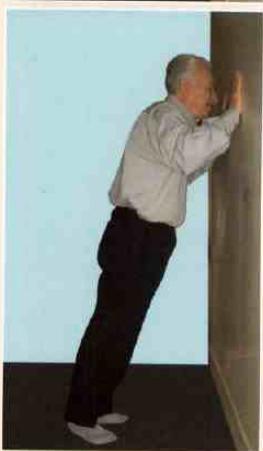
۵- يك ثانيه مكث كنيد و بدون اين که دست هارا از دیوار برداريد دوباره به دیوار نزدیک شويد.

مراقب باشيد کمر و گردن شما خم نشود.

تعداد تكرار اين تمرين، ۵ بار می باشد.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقيقه است.

در صورت پيشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تكرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.



• دبيب 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 توک انگشتان به طرف باسن ياشد.
- ۳- پاهارا از صندلی دور کنید و روی پاشنه یا گف 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 اين تمرين ۵ بار است.

مدت زمان استراحت ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بصورت تدریجی تعداد دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.



• بازکردن دست ها از طرفين

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



تعداد تکرار اين تمرين، ۵ بار است.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دققه است.
در صورت پيشرفت در انجام تمرينات بدريج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.

تجهیز داشته باشید در مواردی که انجام حرکات نیاز به وزنه دارد می توانید 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 ۲۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می توانید دو کیسه پارچه‌ای کوچک بدورزید 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 می توانید وزن آن را تغییر دهید.

وزنه اکیلوگرمی



بطری دوغ یا نوشابه ۲۰۰ گرمی (وزنه)
کیسه نمک ۵۰۰ گرمی (وزنه)

• بازگردان دست ها از جلو

- ۱- روی صندلی صاف بنشینید طوریکه که کف پاهای روی زمین باشد.
 - ۲- دو وزنه را با دو دست خود بردارید و در نزدیک پاهای به طور آویزان قرار دهید.
 - ۳- به آهستگی دست ها را بالا ببرید. آرنج ها را خم نکنید و دو وزنه را از مقابل تا سطح شانه و مستقیم در جلو نگهدارید.
 - ۴- یک ثانیه مکث کنید و وزنه ها را به جای اول برگردانید.
- تعداد تکرار این تمرين ۵ بار است.
- مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است.
- در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بدنسازی دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.



• کشش دست ها به داخل

- ۱- بایستید. پاهای 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 پاهای روی زمین باشند.
- ۲- دو دست را پشت سر قلاب کنید و آرنج ها 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 اين تمرين ۸ بار است.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقيقه است.

در صورت پيشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تكرار تمرين

را به ۱۵ بار برسانيد.

• نشستن و برخاستن

- ۱- به طور معمولی بایستید و کمی پاهای 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 بشنید.
- ۴- بدون خم کردن بالاتنه تا جایی که ران موازی زمین باشد بشنید.
- ۵- یک ثانیه مکث کنید و مجدداً به وضعیت ایستاده برگردید.



تعداد دفعات انجام اين حرکت ۵ بار است.

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

در صورت پيشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار تمرين

را به ۱۵ بار برسانيد.

و دو وزنه را با دو دست خود نگهداشته و حرکت را انجام دهيد.

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 بازکردن مفصل ران
(نزدیک کردن پا به شکم)