

## واحد کار سوم

# تغذیه هنگام بیماری‌ها





هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- تغذیه مناسب را برای بیمارانی که جراحی دارند (قبل و بعد از جراحی) توضیح دهد.
- ۲- تغذیه مناسب را هنگام سوختگی شرح دهد.
- ۳- اصول تغذیه مناسب در هنگام تب و عفونت را نام ببرد.
- ۴- توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب را برای افراد دیابتی و مبتلا به فشار خون بالا فهرست کند.
- ۵- رژیم‌های غذایی چاقی و لاغری را توضیح دهد.
- ۶- برای فردی چاق یا لاغر برنامه غذایی روزانه را تنظیم کند.

## پیش آزمون واحد کارسوه



- ۱- بدن انسان هنگام جراحی و بیماری، کدام ماده مغذی را بیشتر نیاز دارد؟  
الف) قند (ب) پروتئین (ج) ویتامین‌ها و مواد معدنی (د) همه موارد
- ۲- به چه دلیل هنگام جراحی نباید در معده بیمار غذا وجود داشته باشد؟  
الف) احتمال ایجاد خفگی (ب) گرسنه بودن بیمار (ج) تحمل بهتر عمل جراحی (د) هیچ یک
- ۳- کدام یک از ویتامین‌ها در بهبود و درمان سریعتر سوختگی مؤثر است؟  
الف) ویتامین K (ب) ویتامین E (ج) ویتامین C و گروه B (د) ویتامین D
- ۴- هنگام اسهال و استفراغ نیاز به کدام یک بیشتر می‌شود؟  
الف) پروتئین‌ها (ب) مایعات (ج) املاح معدنی (د) موارد ب و ج
- ۵- چرا بیماری قلبی در افراد مبتلا به چربی خون بالا، زیاد دیده می‌شود؟  
الف) به علت رسوب چربی در سرخرگ‌ها (ب) به علت مشکلات قلبی (ج) فشار خون بالا (د) هیچ یک
- ۶- بیماران مبتلا به فشار خون بالا چه غذاهایی را نباید مصرف کنند؟  
الف) روغن‌های مایع گیاهی (ب) نمک، روغن‌های جامد و حیوانی (ج) سیب‌زمینی، آب پرتقال (د) همه موارد
- ۷- کدام یک از موارد زیر جزء علائم کم خونی‌اند؟  
الف) رنگ پریدگی، ضعف (ب) سستی و خستگی زودرس، کمرنگ شدن مخاط دهان (ج) کاهش تمرکز و قدرت یادگیری (د) همه موارد فوق
- ۸- فرمول تعیین شاخص توده بدنی را بنویسید.

## مقدمه

چرا بدن هنگام بیماری به مواد مغذی بیشتری نیاز دارد؟  
بدن انسان هنگام بیماری و جراحی، مقداری از پروتئین و مواد معدنی را که برای بازسازی بافت‌ها لازمند، از دست می‌دهد و اگر بیماری با خونریزی یا استفراغ همراه باشد، نیاز به انرژی، پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها به علت افزایش سوخت و ساز و ترمیم بافت‌ها بسیار زیادتر می‌شود. بنابراین تغذیه، نقش مهمی در درمان بیماری‌ها و بهبود جراحات دارد.

## ۱-۳- جراحی

یعنی دادن غذاهای دارای پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین و مواد معدنی بیشتر.

ضمناً از بعدازظهر روز قبل از جراحی نباید به بیمار غذا داده شود، تا اطمینان داشته باشیم که هنگام جراحی، غذایی در معده بیمار وجود ندارد.

۱-۳-۱- تغذیه قبل از جراحی: به نظر شما تغذیه فرد

قبل از جراحی چه تفاوتی با تغذیه معمولی او دارد؟

چنانچه برای عمل جراحی از قبل تعیین وقت شده باشد، به وضعیت تغذیه بیمار باید توجه کرد. تغذیه مناسب قبل از جراحی می‌تواند باعث بهبود سریع شود. بهبود وضعیت تغذیه،

## بیشتر بدانید

چنانچه هنگام جراحی غذا در معده باشد، خطر برگشت آن هنگام بیهوشی به مری و در نتیجه خطر ورود آن به دستگاه تنفسی و ایجاد خفگی وجود دارد.

۲-۱-۳- تغذیه پس از جراحی: به طور معمول تا

۲۴ ساعت پس از عمل جراحی، بیشتر بیماران مجاز به خوردن چیزی از طریق دهان نیستند. اما پس از این زمان و طبق دستور

چنانچه جراحی بر روی دستگاه گوارش انجام خواهد

شد، بهتر است از چند روز قبل از جراحی، غذاهای کم پسماند مثل آب میوه‌ها و سبزی‌ها، آب کمپوت، کمپوت و غذاهای رقیق مثل سوپ مصرف شود.





پس از جراحی بیشتر می‌شود. ضمناً عادت‌های غذایی بیمار پس از عمل جراحی باید در نظر گرفته شود، زیرا بر بهبود تأثیر فراوان دارد. زمانی که اشتهای بیمار برای خوردن غذا افزایش یافت، با در نظر گرفتن محدودیت رژیم غذایی‌اش، باید به بیمار غذاهایی که دوست دارد، داده شود.

پزشک به تدریج خوردن غذای معمولی آغاز می‌شود. معمولاً پس از جراحی، رژیم پر پروتئین (۱۰۰ گرم در روز) به دلیل از دست رفتن پروتئین بر اثر جراحی توصیه می‌شود که برای بازسازی بافت‌ها، کنترل ورم، پیشگیری از شوک ناگهانی و مقاومت در برابر عفونت لازم‌اند. به علاوه نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز

## فعالیت عملی ۱



با کمک هنر آموز خود بیماری را که نیاز به عمل جراحی دارد، انتخاب کنید و دربارهٔ تغذیهٔ مناسب او قبل و بعد از جراحی تحقیق کنید. نتیجه را به صورت گزارش در کلاس بخوانید.

کافی به بدن نرسد، بدن ابتدا از ذخیرهٔ قندهای خود استفاده کرده، سپس از چربی و سرانجام از بافت ماهیچه‌ای، انرژی موردنیاز خود را تأمین می‌کند. همچنین نیاز به پروتئین هنگام تب زیاد می‌شود، زیرا پروتئین به بازسازی بافت‌های بدن و تولید عواملی که با عفونت مبارزه می‌کنند، کمک می‌کند. میزان نیاز به ویتامین‌ها و مواد معدنی و همچنین مایعات نیز هنگام تب و عفونت افزایش می‌یابد.

## ۳-۲ رژیم غذایی هنگام سوختگی‌ها

آیا می‌دانید بدن انسان بر اثر سوختگی چه موادی را از دست می‌دهد؟

بدن انسان بر اثر سوختگی شدید، مقداری پروتئین، مایعات، و مواد معدنی خود را از دست می‌دهد و ممکن است تحلیل رفتن بافت‌ها چندین روز ادامه یابد. بنابراین رژیم غذایی پر انرژی و پر پروتئین همراه ویتامین C و ویتامین‌های گروه B می‌تواند در درمان سوختگی‌ها بسیار مؤثر باشد. مصرف مایعات زیاد نیز برای ترمیم بافت‌ها و خونسازی مجدد لازم است.



## ۳-۴ تغذیه هنگام اسهال و استفراغ

آیا تا کنون فردی را که به اسهال و استفراغ مبتلا شده باشد، دیده‌اید؟  
به نظر شما این فرد چه موادی از بدن خود را از دست می‌دهد؟

## ۳-۳ رژیم درمانی هنگام تب و عفونت‌ها

تب اصولاً با عفونت همراه است. از آنجا که سوخت و ساز بدن به ازای افزایش هر یک درجه دمای بدن، ۷ برابر می‌شود، لازم است انرژی بیشتری هنگام تب به بدن برسد. چنانچه انرژی

ضمناً بیمارانی که بر اثر تب، عفونت و اسهال اشتهای کمی دارند، بیشتر به آب سرد، آب میوه‌ها و نوشابه‌های گازدار تمایل دارند، اما دادن غذاهایی مانند سوپ یا غذاهای رقیق و کم حجم مناسب‌تر است. در صورت شدید بودن اسهال و استفراغ حتماً از محلول ا.آ.ر.اس که تأمین‌کننده آب و املاح از دست رفته بر اثر بیماری است، مصرف شود. غذاهای مورد استفاده هنگام اسهال و استفراغ بهتر است چرب و سرخ کرده نباشند.

استفاده از غذاهای آب‌پز که خوب پخته و نرم شده باشند (مانند پوره هویج و سیب‌زمینی) نیز توصیه می‌شود. سعی کنید از دادن میوه و سبزی خام (به سبب ایجاد نفخ و سایر مشکلات گوارشی) هنگام اسهال و استفراغ به بیمار، اجتناب کنید. بهتر است تعداد وعده‌های غذا زیاد (۵ تا ۶ بار در روز) و مقدار آن در هر وعده کم باشد. خوردن مایعات شیرین مثل آب قند، نبات داغ و چای شیرین اسهال را شدیدتر می‌کند، پس، از دادن مایعات شیرین به بیمار اسهالی اجتناب کنید.

هنگام اسهال و استفراغ نیز مانند مواردی که در بالا گفته شد، نیاز به مایعات افزایش می‌یابد. بهترین راه درمان اسهال جبران از دست دادن آب و مواد معدنی بدن با خوردن محلول ا.آ.ر.اس. به بیمار است. محلول ا.آ.ر.اس. با حل کردن یک بسته پودر ۲۷/۵ گرمی ا.آ.ر.اس در یک لیتر آب سالم، تهیه می‌شود. این محلول را باید به‌طور تازه تهیه کرد و پس از سرد شدن، به بیمار داد. به این محلول نباید چیز دیگری اضافه کرد.



## فعالیت عملی ۲

برای یک کودک ۵ ساله مبتلا به اسهال و استفراغ، رژیم غذایی مناسب برای یک روز تنظیم کنید.

## ۳-۵- تغذیه هنگام یبوست

یبوست نوعی مشکل گوارشی است که بر اثر تغذیه نامناسب و کم تحرکی به وجود می‌آید. همان‌طور که قبلاً گفته شد، سبزی‌ها و میوه‌ها مقدار زیادی فیبر دارند. فیبر، در روده آب را جذب می‌کند و به این سبب زمان عبور مدفوع از روده کاهش می‌یابد و دفع آن آسان می‌شود.

برای پیشگیری از یبوست، باید رژیم غذایی متعادل و پرفیبر باشد. مایعات به اندازه کافی مصرف شود. ورزش و تحرک فراموش نشود.

## ۳-۶- تغذیه هنگام نفخ

بر اثر هضم و گوارش مواد غذایی در روده بزرگ، گازهایی تولید می‌شود که میزان کم آن عادی است، اما اگر مقدار این گازها زیاد باشد، در فرد احساس ناراحتی و درد شکم ایجاد می‌شود. بنابراین باید به این گونه افراد توصیه شود که از مصرف غذاهای نفخ (مثل حبوبات) پرهیز کنند (خیساندن حبوبات در آب به مدت ۲۴ ساعت قبل از پخت و خالی کردن آب آن هنگام پخت به کاهش نفخ بودن این مواد غذایی کمک می‌کند). هم‌چنین تا زمان بهبود کامل از مصرف میوه و سبزی خام پرهیز شود.



۱- فیبر به رشته‌های طولی سلولزی موجود در برخی مواد غذایی (مثل میوه‌ها و سبزی‌ها) گفته می‌شود که به کارکردن بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند.



### ۳-۷- تغذیه در بیماری قند (دیابت)

توصیه‌های متخصصان تغذیه، برای کنترل بیماری دیابت را در جدول زیر ملاحظه می‌کنید. این توصیه‌ها شامل محدود کردن مصرف چربی (برای پیشگیری از بروز بیماری قلبی)، استفاده از روغن مایع گیاهی، تأکید بر مصرف فیبر برای کمک به کنترل قند خون و میزان چربی و پرهیز از غذاهای شور و از همه مهم‌تر حفظ وزن طبیعی بدن است.

دیابت نوعی بیماری است که در آن میزان قند خون از حد مجاز طبیعی بالاتر است. این بیماری به دو شکل اصلی وجود دارد: نوع ۱ و نوع ۲. در بیماری دیابت نوع ۱ معمولاً افراد مبتلا وزنی طبیعی دارند اما در دیابت نوع ۲، افراد معمولاً چاق‌اند. در هر دو نوع بیماری، توجه به نکته‌های تغذیه‌ای بسیار اهمیت دارد.



توصیه‌های تغذیه‌ای برای کنترل دیابت
● مصرف چربی را محدود کنید.
● از رژیم‌های غذایی نامتعادل اجتناب کنید.
● تا حد امکان نمک کم مصرف کنید.
● وزن بدن را در حد مطلوب نگه دارید.
● فعالیت بدنی را افزایش دهید.
● مصرف مواد پرفیبر را افزایش دهید.
● مصرف قند و شکر را محدود کنید.

### ۳-۸- تغذیه هنگام داشتن چربی خون بالا

به چربی خون بالا، چربی در زیر پوست، قرنیه چشم و همچنین دیواره سرخرگ‌ها رسوب می‌کند. به همین سبب بیماری قلبی در میان این افراد فراوان است.

آیا می‌دانید مصرف چه غذاهایی باعث افزایش چربی خون می‌شود؟  
افزایش چربی خون خطرات زیادی دارد. در بیماران مبتلا

#### توجه

ابتلا به این بیماری تا حد زیادی به تغذیه غلط و استفاده از غذاهای دارای چربی فراوان در رژیم غذایی روزانه بستگی دارد.

- خوردن نمک را محدود کنند (به خصوص هنگامی که فشار خون بالا باشد).
- انرژی دریافتی را محدود کنند.
- وزن خود را کنترل کنند.
- انجام دادن حرکات ورزشی مناسب نیز به این بیماران توصیه می‌شود.

#### ۳-۸-۱- توصیه‌های تغذیه‌ای:

- بیماران باید مصرف چربی‌ها مانند روغن‌های جامد و انواع گوشت‌ها خصوصاً گوشت قرمز را که حاوی مقدار زیادی چربی است، کاهش دهند.
- مصرف مواد غذایی دارای فیبر مانند سبزی و میوه را نیز افزایش دهند، زیرا خوردن فیبر میزان کلسترول را کاهش می‌دهد.

## توجه

برای تنظیم رژیم غذایی این بیماران، حتماً باید با کارشناس تغذیه مشورت شود.



سیب‌زمینی، سبزی‌های با برگ سبز، آب پرتقال، آلو زرد و موز و مصرف غذاهای دارای کلسیم مانند شیر، سبزی‌های دارای برگ سبز و دانه کنجد برای پیشگیری از بروز فشار خون بالا توصیه می‌شود.



### ۹-۳- تغذیه هنگام داشتن فشار خون بالا

به نظر شما بیماران مبتلا به فشار خون بالا چه غذاهایی را نباید مصرف کنند؟

فشار خون بالا عامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی - عروقی، نارسایی مزمن کلیوی و سکته قلبی است. عواملی که موجب بروز فشار خون بالا می‌شود عبارت است از: وراثت، نژاد (در افراد سیاهپوست شایع‌تر است)، استعمال دخانیات و نوع تغذیه، عوامل تغذیه‌ای که در بروز فشار خون بالا مؤثر است عبارت است از: اضافه وزن، مصرف زیاد روغن‌های جامد و حیوانی و نیز مصرف زیاد نمک.

به همین دلیل استفاده از غذاهای پرپتاسیم و کم سدیم مثل

### فعالیت عملی ۳

در کلاس به گروه‌های پنج نفری تقسیم شوید. هر گروه یک بیمار مبتلا به فشار خون بالا را در خانواده یامیان آشنایان شناسایی کرده، از او درباره رژیم غذایی روزانه اش و غذاهایی که نباید بخورد، سؤال کنید. سپس عادت‌های غذایی درست و غلط او را در کلاس به بحث گذاشته و چند توصیه مناسب برای او بنویسید.

### ۱۰-۳- تغذیه مناسب در کم خونی فقر آهن

کم خونی فقر آهن بر اثر کمبود آهن ایجاد می‌شود که منجر به کاهش سلول‌های قرمز خون می‌شود. علائم کم خونی عبارت است از: رنگ پریدگی، ضعف، سستی و خستگی زودرس، کاهش تمرکز، کم‌رنگ شدن مخاط دهان و داخل چشم و... کم خونی فقر آهن بیشتر در کودکان زیر ۵ سال و نوجوانان در سال‌های بلوغ

(خصوصاً دختران) شایع است.

۱۰-۳-۱- توصیه‌های تغذیه‌ای:

- از مواد غذایی حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره مثل جعفری و خشکبار استفاده کنید.
- از خوردن چای و قهوه یک ساعت قبل و یک تا دو



ساعت بعد از غذا یا همراه غذاخوری کنید.

- نوجوانان در سال‌های بلوغ، خصوصاً دختران، باید از مواد غذایی حاوی آهن به مقدار بیشتر استفاده کنند.
- برای افزایش جذب آهن و عده غذایی، همراه غذا سالاد (گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کاهو، کلم یا گل کلم) و یا سبزی‌های تازه (سبزی خوردن) مصرف کنید. سبزی‌های تازه به علت داشتن ویتامین C به جذب آهن و عده غذایی کمک می‌کند.
- مصرف آهن به شکل قطره آهن در کودکان زیر دو سال، زنان باردار و دختران نوجوان به صورت قرص آهن ضروری است.



## فعالیت عملی ۴



غذاهایی را که مصرف آن‌ها در رژیم غذایی منطقه سکونت شما، موجب افزایش میزان آهن دریافتی و عدم دریافت آن‌ها منجر به کم‌خونی فقر آهن می‌شود، شناسایی و فهرست کنید و در کلاس گزارش دهید.

محسوب می‌شوند.

به‌طور مثال اگر فردی ۵۷ کیلوگرم وزن و ۱۵۸ سانتی‌متر قد داشته باشد شاخص توده بدنی او به ترتیب زیر محاسبه می‌شود:

$$22/8 = \frac{57}{1/58 \times 1/58}$$

چون شاخص توده بدنی این فرد بین ۲۰ تا ۲۵ است، وزن این شخص طبیعی است.



## ۱۱-۳ روش‌های تعیین وضعیت وزن بدن

برای تعیین وزن مطلوب بدن از روش‌های متفاوتی استفاده می‌شود. اما امروزه استفاده از شاخص نمایه توده بدنی بهترین روش برای تعیین وضعیت بدنی افراد است. این شاخص به روش زیر محاسبه می‌شود:

$$\text{شاخص توده بدنی}^1 = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}}$$

افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها زیر ۱۹ باشد لاغر به‌شمار می‌آیند.

افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها بین ۲۰ تا ۲۵ باشد، دارای وزن مطلوب‌اند.

افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها بین ۲۶ تا ۳۰ باشد اضافه وزن دارند.

افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها از ۳۰ به بالا باشد چاق



## فعالیت عملی ۵

با تعیین شاخص تودهٔ بدنی خود، بررسی کنید آیا وزن شما طبیعی، کم و یا زیاد است.

گریبانگیر افراد می‌شود، زیرا فعالیت و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد اما دریافت انرژی هم چنان زیاد است. البته بعضی از بیماری‌ها مانند کم‌کاری غدهٔ تیروئید هم ممکن است باعث بروز چاقی شود.

**رژیم درمانی در چاقی:** در صورتی که علت اصلی چاقی پرخوری باشد، راه حل اصلی، کاهش میزان غذای دریافتی است. البته این کار به آسانی امکان‌پذیر نیست. به همین دلیل باید فرد از یک رژیم لاغری اصولی پیروی کند. بهترین رژیم لاغری، برنامهٔ غذایی است که بر اساس غذای معمولی خانواده تنظیم می‌شود و فقط حجم و میزان آن کاهش می‌یابد. ضمناً باید به یاد داشته باشید کاهش وزن بیش از ۴ کیلوگرم در ماه به دلیل ایجاد مشکلات زیاد برای سلامت به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.



**۱۲-۳- چاقی و لاغری**  
آیا می‌دانید چاقی خطر بروز چه بیماری‌هایی را افزایش می‌دهد؟

**۱۲-۳-۱- چاقی:** چاقی یکی از عوامل مضر برای سلامت انسان است. چاقی، بازده قلب، ریه‌ها، عضلات، استخوان‌ها و مفاصل را کاهش و احتمال ابتلا به دیابت (بیماری قند) و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. ضمناً چاقی خطر بروز برخی مشکلات را هنگام جراحی‌ها افزایش داده، موجب کاهش طول عمر می‌شود. هم‌چنین افراد چاق به دلیل شکل نامناسب اندام خود دچار ناراحتی‌های روحی می‌شوند.  
**علل چاقی:** علت اصلی چاقی، دریافت زیاد انرژی است. افزایش وزن و چاقی بیشتر در دوره‌های میانسالی و سالمندی



### توجه

هیچ راهی جادویی برای کاهش وزن یا حفظ میزان وزن کاهش یافته نیست. اما کلیدی برای این کار هست و آن، بازنگری عادات‌های غذایی فرد است. پس با رعایت تنوع و ایجاد تعادل در رژیم غذایی و استفاده از همهٔ گروه‌های اصلی غذایی نیز می‌توان وزن را به تدریج کاهش داد. به‌طور مثال به جای سرخ کردن از روش‌های آب‌پز کردن، پخت ساده، کباب کردن و ... استفاده شود.

● سس مایونز ● خامه و سرشیر.  
● به جای مواد فوق می‌توان از مواد زیر که انرژی کمتری دارند و به حفظ سلامت بدن نیز کمک می‌کنند، استفاده کرد. این مواد عبارت‌اند از:

- شیر و ماست کم‌چرب
- میوه‌ها و سبزی‌های خام.

به‌علاوه هر فرد باید بدون حذف وعده‌های غذایی به‌خصوص صبحانه، مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی خود کاهش دهد:

- کره یا مارگارین (کره گیاهی) {هر قاشق غذاخوری حاوی ۱۰۰ کیلوکالری است}
- شکر (هر قاشق چای خوری آن حاوی ۱۶ کیلوکالری است)

- شیرینی‌ها
- روغن



## بیش‌تر بدانید



از مصرف قرص‌ها یا داروهایی که افراد سودجو، در بازار با نام کاهش‌دهنده وزن عرضه می‌کنند به شدت بپرهیزید و وزن خود را با استفاده از رژیم اصولی کاهش دهید. چنانچه مایل باشید می‌توانید با مشورت متخصص تغذیه به راحتی وزن خود را کم کنید.



به مرگ می‌شود.

۲-۱۲-۳- لاغری: به نظر شما لاغری نوعی بیماری

است؟

علل لاغری: لاغری ممکن است به علت مصرف ناکافی

غذا هنگام افسردگی، بی‌اشتهایی عصبی یا فقر ایجاد شود. ضمناً بر اثر فعالیت زیاد، بیماری‌های خاص، جذب پایین مواد مغذی، عفونت یا پرکاری غده تیروئید (نوعی بیماری که سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و میزان انرژی مورد نیاز را بالا می‌برد و چنانچه که درمان نشود منجر به لاغری می‌شود) نیز وزن کاهش می‌یابد.

خطرهای لاغری: کم‌وزنی و لاغری ممکن است موجب

ایجاد کمبودهای تغذیه‌ای شود. ضمناً لاغری ممکن است مقاومت بدن را در برابر عفونت‌ها کاهش داده، در ادامه منجر

رژیم غذایی برای افزایش وزن: لاغری با رژیمی پرکالری

درمان می‌شود. در بعضی از موارد مشاوره با روانشناس نیز می‌تواند لاغری را بهبود بخشد (مثلاً افسردگی یا بی‌اشتهایی عصبی).

در بسیاری از موارد فرد لاغر از رعایت رژیم پرکالری اجتناب می‌کند. افزایش وزن برای فرد کم‌وزن مشکل‌تر از کم کردن وزن در افراد چاق است.



## توجه

رژیم غذایی باید براساس پنج گروه غذایی تنظیم شود و فرد به آسانی بتواند خود را با الگوی غذایی خانواده تطبیق دهد. میزان انرژی لازم برای هر فرد بستگی به نیاز همان فرد دارد و برای فردی دیگر قابل استفاده نیست و براساس میزان فعالیت، سن، جنس و ... محاسبه می‌شود.

## تغذیه و بهداشت مواد غذایی: تغذیه هنگام بیماری‌ها



و رنگی باشد.

اگر کم‌وزنی بر اثر بیماری باشد اول باید بیماری درمان شود سپس رژیم غذایی را اصلاح کرد.

افزایش تعداد وعده‌ها و کم کردن حجم هر وعده برای افزایش وزن بسیار مؤثر است. مثلاً هر غذا می‌تواند به ۲ وعده تقسیم شود. غذاهایی که برای این افراد تهیه می‌شود باید اشتهاآور





## چکیده

- تغذیه قبل از جراحی: از بعدازظهر روز قبل از جراحی نباید به بیمار غذا داده شود.
- جراحی
  - تغذیه پس از جراحی: رژیم غذایی بیمار باید پر پروتئین، دارای ویتامین و معدنی باشد.
  - سوختگی: رژیم غذایی هنگام سوختگی باید پرانرژی، پرپروتئین و دارای ویتامین C و ویتامین‌های گروه B باشد و مایعات زیاد نیز مصرف شود.
  - تب و عفونت‌ها: رژیم غذایی باید پرانرژی، پر پروتئین، دارای ویتامین، مواد معدنی و مایعات باشد.
  - اسهال و استفراغ: نیاز به مایعات افزایش می‌یابد. وعده‌های غذایی باید زیاد و حجم آن کم باشد. غذاها باید ساده و آب‌پز باشد.
  - بیماری قند (دیابت): مصرف مواد پرفیبر افزایش یابد، نمک کم مصرف شود، ورزش فراموش نشود، چربی کم مصرف شود.
  - چربی خون بالا: مصرف روغن‌های جامد و انواع گوشت‌ها محدود شود. مصرف سبزی و میوه افزایش یابد. نمک و انرژی دریافتی محدود شود. فعالیت بدنی افزایش یابد.
  - فشار خون بالا: مصرف روغن‌ها و نمک محدود شود سبزی و میوه و غذاهای دارای کلسیم افزایش یابد.
  - کم‌خونی فقر آهن: مصرف منابع آهن با کیفیت بالا افزایش یابد. همراه غذا حتماً مواد غذایی دارای ویتامین C مصرف شود تا جذب آهن افزایش یابد.
- برای تعیین وزن مطلوب از فرمول شاخص توده بدنی =  $\frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}}$  استفاده می‌شود.
- چاقی و لاغری هر دو خطرناک‌اند و برای سلامت زیان دارند. با رعایت نکته‌های تغذیه‌ای با چاقی و لاغری مبارزه کنید.

## آزمون پایانی نظری واحد کار سوم



- ۱- چند توصیه تغذیه‌ای برای افراد دیابتی بنویسید.
- ۲- هنگام سوختگی تغذیه فرد بیمار باید چگونه باشد؟
- ۳- فشار خون بالا بر اثر چه عواملی به وجود می‌آید؟
- ۴- علل چاقی چیست؟
- ۵- چند توصیه تغذیه‌ای برای تغذیه هنگام اسهال و استفراغ بنویسید.

## آزمون پایانی عملی واحد کار سوم



۱- شاخص تودهٔ بدنی این فرد را با مشخصات زیر تعیین کنید:

قد: ۱۹۵ سانتی‌متر

وزن: ۱۱۵ کیلوگرم

۲- با توجه به این که این فرد مردی ۴۰ ساله و کارمند است، رژیم غذایی مناسب با وضعیت وی را تنظیم کنید. (اگر لاغر است، رژیم لاغری و اگر اضافه وزن دارد، رژیم کاهش وزن برای او تنظیم کنید.)

۳- برنامهٔ غذایی یک روزه در خصوص بیماری‌های زیر به‌طور جداگانه تهیه کنید:

الف) کودک مبتلا به اسهال

ب) فرد دچار تب بالا

ج) فرد دچار کم‌خونی