

Email
info@fathian.ir

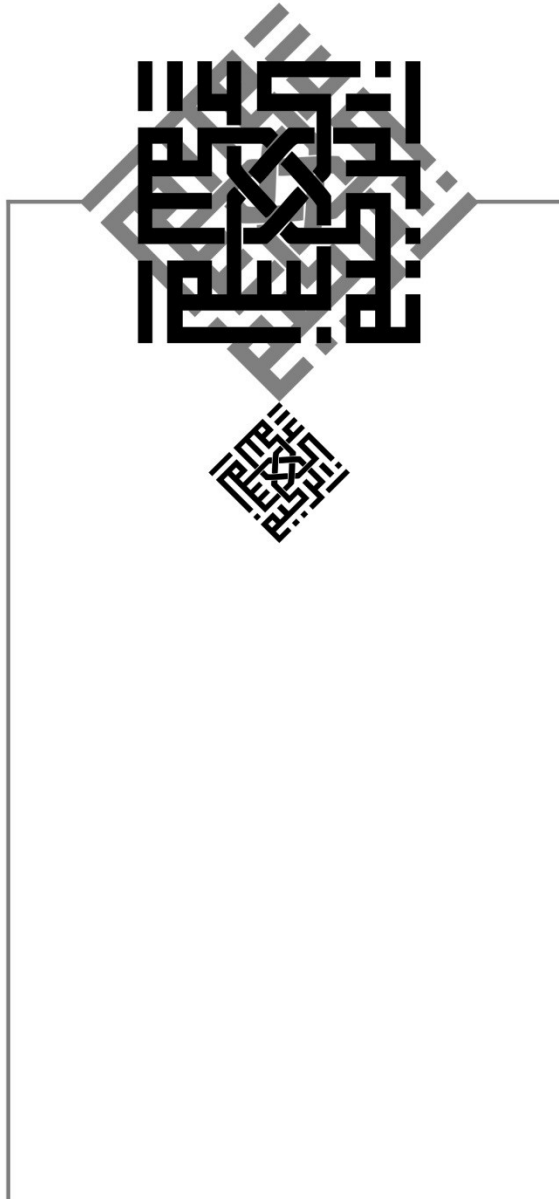


FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

مرداد ماه ۱۳۹۵



بازنشستگی (پیشکسوتی) بنا به تعریف علمی عبارت از وضعیتی است که افراد با داشتن شرط معینی از سن و دارا شدن سنوات معینی از خدمت، ضمن خاتمه یافتن حالت اشتغال، مادام العمر مستحق دریافت حقوق بازنشستگی می شود .

بازنشستگی (پیشکسوتی) در واقع مرحله ای از زندگی کارکنان است که دیگر ضرورتی ندارد تا کار و فعالیت کنند بنابراین می توانند در خانه بمانند و به کارهایی مانند ورزش یا فعالیت های مورد علاقه خود که در چارچوب درآمد و منابعی که در اختیار دارند، پردازند هرچند که تعداد قابل توجهی از افراد بعد از بازنشستگی به دنبال یافتن شغلی دیگر هستند چون در دوره بازنشستگی ، افراد به دلیل تغییر در شرایط زندگی و کار نکردن دچار اضطراب های می شوند، ایجاد سازگاری مناسب با چالش های روحی این دوره، اهمیت فراوانی دارد.



- **مرحله ی شروع باز نشستگی:** اکثر افراد در این مرحله احساس خوشی می کنند . این افراد به اموری می پردازند که قبل از باز نشسته شدن فرصت پرداختن به آن را نداشته اند و از اوقات فراغت خود را لذت می برند .
- **مرحله ی بعد از شروع باز نشستگی:** در این مرحله ، بعد از خوشی های اولیه ، در می یابند که تصورات زندگی اولیه درباره ی باز نشستگی درست نبوده است و به تدریج به وضعیتی یک نواخت و روزمره گرفتار می شوند .
- **مرحله ی ثبات و استواری:** در این مرحله افراد باز نشسته به سازگاری جدید دست می یابند و با نگاهی واقع بینانه به ارزیابی مجدد از زندگی خود می پردازند .
- **مرحله ی پایان باز نشستگی:** در این مرحله به علت کهولت و پیری و احتمالاً بیماری جسمانی و ضعف قوای بدنی وابسته به دیگران می شود و دست از کار و تلاش می کشد و تمایل دارد بیش تر استراحت کند .

- **بازنشستگي يعنى تداوم نه توقف:** به بازنشستگي به عنوان فرصتي براي تداوم رشد و ترقى نگاه كنيد.
- **بازنشستگي يعنى حفظ نه حذف:** در بازنشستگي حفظ روابط اجتماعي بسيار حايز اهميت است، به كارهاي خير خواهانه پردازيد.
- **بازنشستگي يعنى سرگرمي نه سردرگمي:** يك سرگرمي براي خودتان ايجاد كنيد كه هم آسان و هم جذاب باشد.
- **بازنشستگي يعنى همراهي نه تنهائي:** وقت بيشترى را در کنار خانواده سپري كنيد، زيرا رسيدگي به نيازهاي عاطفي بسيار حايز اهميت است.
- **بازنشستگي يعنى تحرك نه سكون:** بيش از پيش به تحرك جسماني و البته متناسب با وضعين بدني خود مبادرت كنيد.
- **بازنشستگي يعنى آرامش نه تنش:** از شرايط تنش زا حد الامكان دورى كنيد كه رامش بازنشستگي را شيرين مى كند.
- **بازنشستگي يعنى شروع نه پايان:** بازنشستگي پايان زندگي نيست بلكه مرحله اى ديگر از زندگي است و هرگز اميد به زندگي را در خود خاموش نكنند.
- **بازنشستگي يعنى توان ذهني نه ناتواني جسمي:** كاهش فعاليت جسمي و نبايد از قدرت نمائي ذهني بازنشسته بكاهد.
- **بازنشستگي يعنى پوياي نه افسردگي:** با باورهايمن هر روز را بسازيم ، نه با تخيلاتمان آن را خراب كنيم.
- **بازنشستگي يعنى پختگي نه خامي:** بازنشستگي ، مرحله ي پختگي و تثبيت آثار بزرگ در زندگي است .



- **واکنش افسردگی:** عده‌ی قلیلی از افراد وقوع پدیده‌ی باز نشستگی را انکار می‌کنند و حاضر به قبول آن نیستند. لذا پس از باز نشستگی افسرده می‌شوند و خود را منزوی می‌کنند
- **واکنش سازنده و فعال:** اکثریت افراد باز نشسته، این دوران را به فال نیک می‌گیرند و به طور فعال و خلاق با آن برخورد می‌کنند و گاهی به همان شیوه‌ی دوران اشتغال به کار و تلاش خود ادامه می‌دهند و شادابی و روحیه‌ی خود را حفظ می‌کنند.
- **واکنش نیمه فعال:** برخی از افراد باز نشسته به طور نیمه فعال و نیمه وقت به کار و فعالیت می‌پردازند و نیمی از ساعات خود را استراحت می‌کنند.
- **واکنش خلاق:** برخی از افراد باز نشسته دوران باز نشستگی را دوران خلاقیت تلقی می‌کنند و احساس می‌نمایند که از قید و بند آزاد شده‌اند و برای ارضای نیازهای روانی خود به کار جدید و فعالیت جدید و انجام امور هنری، ورزشی و اجتماعی و عام‌المنفعه می‌پردازند.
- **واکنش تغییر گرایانه:** برخی از افراد شغل خود ناراضی هستند و مشتاقانه در انتظار زمان باز نشستگی هستند تا به شغل دیگر بپردازند. این گروه کسانی هستند که مشاغل خسته‌کننده و یک‌نواخت دارند، لذا به دنبال تنوع بوده و در دوره‌ی باز نشستگی شغل جدیدی را انتخاب می‌کنند.

اقلام مورد نیاز زندگی دوران پیشکسوتی (بازنشستگی)

- ارقام عاطفی: ارتباط مستمر با خانواده و دوستان و پیدا کردن هم صحبت
- ارقام فرهنگی: کتاب، موسیقی، فیلم
- ارقام تفریحی: مسافرت
- ارقام جسمانی: ورزش های فکری و جسمی متناسب
- ارقام معنوی: ارتباط با خدا، قرآن، نماز و تمرینات سازنده بهداشت روانی (مشاوره بهداشت روانی)...
- ارقام تنوعی: هم نشینی ها، فعالیت های اجتماعی
- ارقام پیشبرنده: یادگیری، تدریس
- ارقام باز دارنده: بهداشت فردی (مشاوره پزشکی)، غذای مناسب و سالم، خواب متناسب
- ارقام محاسباتی: برنامه ریزی دقیق مالی، برنامه ریزی زمانی بر اساس علایق

برداشت های مثبت از دوران باز نشستگی

افراد باز نشسته و غیر باز نشسته نسبت به پدیده ی بازنشستگی برداشت های متفاوتی دارند:

- بازنشستگی ، شروع دوران جدیدی از زندگی است .
- بازنشستگی ، نوعی زندگی کیفی و برداشت محصول است .
- بازنشستگی ، پذیرش نقش اجتماعی جدید است .
- بازنشستگی ، فرآیند سازگاری با شرایط جدید خانوادگی و اجتماعی است .
- بازنشستگی ، دوران تکامل و تعالی روانی و اجتماعی است .

- کسانی هستند که در زندگی خود مدیریت زمان دارند و برای اکنون و آینده خود برنامه ریزی می کنند .
- افرادی امید وار هستند که و هر کجا می روند ، منتظر وقوع اتفاق خوبی هستند .
- کسانی هستند که فعال و متحرک هستند و سعی می کنند بیش تر بخندند و بخنداند و شوخی کنند .
- کسانی هستند که آماده ی یاد گیری و دریافت آموزش های جدید هستند .
- کسانی هستند که از خود ، ارزیابی مثبت دارند و هیچ گاه خود را به دلیل اشتباهات گذشته سرزنش نمی کنند .
- افرادی خوش بین و مثبت نگر هستند . کسانی هستند که به زندگی خود نگاه مثبت دارند و معتقد هستند « هر چه پیش آید ، خوش آید » (الخیر فی ما وقع) و گاه گاهی این شعر را زمزمه می کنند که : (خدا گر ز حکمت بیند دری..... ز رحمت گشاید در دیگری)
- کسانی هستند که از مهارت های اجتماعی برخوردارند و از شبکه ی اجتماعی گسترده با دوستان و افراد فامیل برخوردار هستند . می دانند که اگر به دنبال کسی باشند که هیچ ایرادی نداشته باشد ، تنها خواهند ماند .
- کسانی هستند که در گذشته نمی مانند (ای کاش این کار را می کردم افسوس نمی خورند و خاطرات بد گذشته را فراموشی می کنند) .
- کسانی هستند که از زندگی زناشویی خود لذت می برند و رضایت دارند .
- کسانی هستند که به اراستگی ظاهر و نظافت خود توجه دارند .
- کسانی هستند که از درآمد مکفی برخوردار هستند .
- کسانی هستند که ورزش می کنند و اوقات فراغت خود را به طور صحیح صرف می کنند .
- کسانی که از شغل خود راضی هستند ، تمایل دارند به کار خود ادامه دهند و دیرتر باز نشسته شوند
- کسانی هستند که در زندگی خود برنامه دارند و ساعت مشخصی می خوابند و صبحانه ، ناهار و شام خود را به موقع صرف می کنند .
- کسانی هستند که کینه توز نیستند و در فکر انتقام گرفتن نمی باشند و از کسی کینه به دل نمی گیرند .
- کسانی هستند که در کار های گروهی شرکت می کنند ، شرکت تعاونی ایجاد می کنند و یک پروژه ی گروهی راه می اندازند .

افراد ناسازگار با پدیده ی بازنشستگی :

- کسانی که در آمد کافی ندارند .
- کسانی از مسکن سازمانی استفاده می کرده اند .
- کسانی که بیماری جسمانی و روانی دارند .
- کسانی که با فشار های روانی مانند مرگ همسر یا فرزند رو به رو می شوند .
- کسانی که به اجبار و با اکراه باز نشسته شده اند .
- کسانی که از شغل خود راضی نیستند ، و ترجیح می دهند زود تر باز نشسته شوند .

اصول طلایی سبک زندگی در دوران باز نشستگی

- **معنا بخشیدن به زندگی :** سعی کنید به زندگی در دوران باز نشستگی معنای مثبت ببخشید .
- **اوقات فراغت :** سعی کنید اوقات فراغت خود را به طور صحیح بگذرانید و از آن به خوبی استفاده نمایید .
- **مشارکت در امور اجتماعی :** سعی کنید در امور اجتماعی و کار های داوطلبانه مشارکت نمایید .
- **انتخاب یک کار لذت بخش :** یک کار جدید را شروع کنید ، مانند تدریس ، مشاوره و کار های نیمه وقت .
- **انتخاب یک کار هنری :** سعی کنید یک فعالیت هنری ، مانند سفال گری ، نقاشی و موسیقی بپردازید .
- **انتخاب یک سرگرمی سازنده :** سعی کنید برای خود یک سرگرمی سازنده ، مانند نگهداری پرند ، پرورش ماهی ، باغبانی و پرورش گل انتخاب نمایید .
- **مطالعه و نوشتن :** سعی کنید بخشی از اوقات فراغت خود را به مطالعه مورد علاقه تان و نوشتن بپردازید .
- **مسافرت و گردش گری :** سعی کنید با اعضای خانواده و دوستان نزدیک به مسافرت و گردش بروید .
- **بازدید از موزه ها و نمایشگاه ها :** سعی کنید بخشی از اوقات خود را به موزه ها و نمایشگاه ها بروید .
- **ورزش :** سعی کنید بخشی از اوقات خود را به ورزش کردن بپردازید .
- **برقراری ارتباط با دوستان قدیمی و پرهیز از تنهایی :** مصاحبت با همسن یک ضرورت است .
- **تقویت روابط خانوادگی و زناشویی :** سعی کنید یک زندگی خانوادگی و زناشویی سالم داشته باشید .

- **در همین الان زندگی می کنند:** آدم های شاد برای فردا زندگی نمی کنند. آن ها از هر لحظه و دقیقه و ثانیه زندگی استفاده می کنند.
- **همیشه می گویند بله:** آدم های شاد همیشه سر ربا نشان «بله» است. بیشتر از آنکه بگویند «نه»، می گویند «بله»، البته آن ها هیچ شرمی از گفتن «نه» و دادن جواب منفی ندارند. آن ها موقعیت را می سنجدند و اگر کاری واقعا از دستشان بریاید، جوابشان همیشه بله است.
- **همیشه احترام می گذارند:** آدم های شاد همیشه مودب هستند و با آدم ها همان طور برخورد می کنند که دوست دارند همان رفتار هم با خودشان شود.
- **آن ها زمان را در دست دارند:** آدم های شاد دنبال کارهای غیر ضروری در زندگی نمی روند. آن ها از قبل برنامه ریزی دارند و زندگی شان را روی آن پی می ریزند و جلو می روند.
- **از چیزهای کوچک لذت می برند:** آدم های شاد عاشق جزئیات هستند. مثلا وقتی کنار جاده رانندگی می کنند، برای بویدن گلی از ماشین پیاده می شوند. وقتی از کوه بالا می روند با آدم های غریبه حرف می زنند و هم قدم می شوند. آدم های شاد از جزئیات زندگی شان نمی برند تا به کارهای مهم برسند. آن ها مرحله به مرحله از همه چیز لذت می برند.
- **خودشان را دوست دارند:** آدم های شاد مستقل هستند و به این موضوع رسیده اند که اول باید نیازهای خودشان را برآورده کنند و بعد نیازهای دیگران را. آن ها معتقدند تا خودت را دوست نداشته باشی، نمی توانی به درک دوست داشتن دیگران برسی. آن ها برای خودشان وقتی می گذارند و به این نتیجه رسیده اند که اولین کسی که می تواند آن ها را شاد کند، خودشان هستند.

• **نشستن در تمام روز:** نشستن جلوی تلویزیون برای ساعت های طولانی یا کار کردن با کامپیوتر هیچ فرقی با

هم ندارند و هر دو می توانند باعث ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و مرگ زودرس شوند.

• **نداشتن اعتقاد دینی و ایمان:** اثرات درمانی که دین و معنویت در بدن دارد کاملاً انکار پذیر است. افراد

با ایمان و اعتقاد قوی کمتر دچار استرس و اضطراب و دل شوره و البته ناامیدی می شوند. مذهب باعث به

وجود آمدن حس نوع دوستی و جامعه دوستی در فرد می شود. محققان معتقدند افراد دارای اعتقاد قوی و با

ایمان از بقیه کسانی که خود را بدون دین معرفی می کنند، شادتر و سالم تر هستند.

• **نادیده گرفتن توانایی ها و خلاقیت ها:** مطالعات نشان می دهد، خلاقیت در بیماران مبتلا به ایدز، روند

بهبود آن ها بهتر می کند؛ یعنی هرچه در زندگی ایده های بیشتری دارند، سلامتی شان هم بالاتر می رود.

همچنین نقاشی کردن بیماری هایی که به افسردگی مبتلا هستند به روند بهبودی آن ها کمک زیادی می کند.

• **خانه نشینی مطلق:** سفر کردن به این معنی نیست که دور دنیا را بگردید یا با هواپیمای شخصی به جزیره

اختصاصی تان بروید. گاهی سفر کردن یعنی گردش در دشت و دمن نزدیک خانه تان هم می شود. پیاده روی و

کوهنوردی و ورزش در پارک به بهبود توانایی تعامل با دیگران، اعتماد به نفس و حتی کم کردن وزن و سلامتی

و شادی هم کمک می کند.

• **ماندن در کاری که دوست ندارید:** تحقیقات نشان داده افرادی که کارشان را دوست دارند و در محل

کار استرس کمتری از طرف رئیس و مسئول مستقیم و همکارانشان دریافت می کنند زندگی شادتر و البته بدن

سالم تری دارند و البته کسانی که با رغبت کمتری به محل کار می روند و روزشان را با استرس می گذرانند،

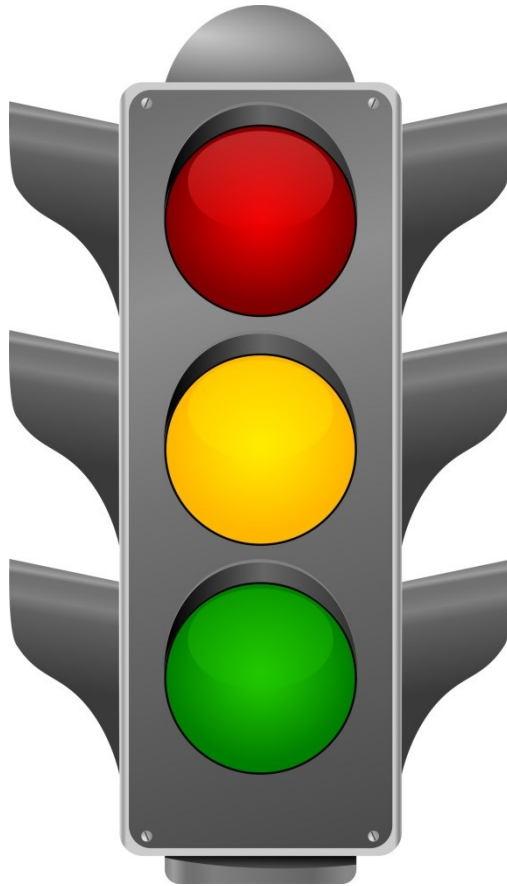
احتمال اینکه مرگ زودرسی هم داشته باشند، بیشتر است.

• **غذا خوردن تنهایی**

تحقیقات نشان داده زمانی که مردم به تنهایی غذا می خورند، کمتر به سالم بودن غذا فکر می کنند و بیشتر

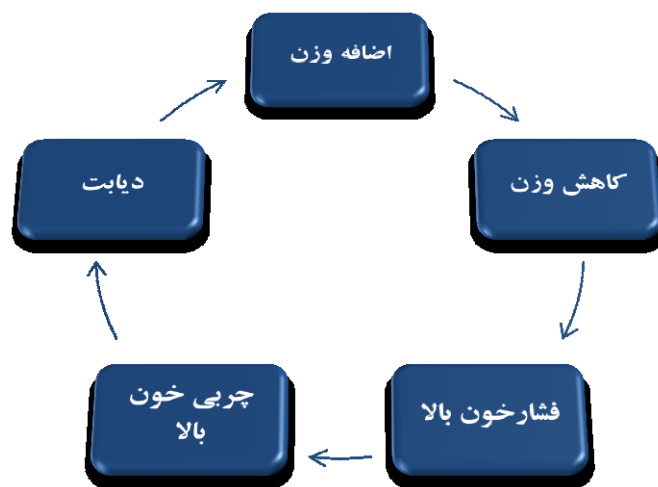
غذاهای سیرکننده و ناسالم می خورند. آن ها معتقدند آدم های تنها بیشتر به این فکر می کنند که غذایی بخورند

تا سیر شوند و هیچ وقت به این موضوع فکر نمی کنند که غذایی بخورند که شاد و سالم شوند.



چراغ قرمز های سلامتی در دوران بازنشستگی

تغذیه مناسب و پیروی از یک الگوی تغذیه ای صحیح، همه چراغ قرمزها را سبز می کند.



چاقی (اضافه وزن)

با افزایش سن و شروع دوران بازنشستگی و با توجه به کم شدن تحرک، نیاز به انرژی کاهش می یابد. در صورتی که رژیم غذایی کالری بالایی تامین باشد چاقی رخ خواهد داد. موارد زیر توصیه می شود.

- انتخاب غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی

- کاهش مصرف مواد شیرین و چربیها

سوء تغذیه و کاهش وزن

سوء تغذیه و کمبود دریافت مواد غذایی در دوران پیری، منجر به بی اشتها می گردد. مهمترین عوارض ناشی از سوء تغذیه مربوط به کمبود ویتامین ها، مواد پروتئینی و املاح است. کم شدن اشتها اولین علامت کمبود مواد معدنی و مواد ضروری در بدن است.

راهکارها:

- رژیم غذایی پر کالری و پر پروتئین در وعده های غذایی بیشتر (پر انرژی مثل عسل، مربا و کره در صبحانه)
- استفاده از انواع طعم دهنده ها مثل ادویه ها، چاشنی ها و آب لیمو برای خوش طعم کردن غذا و تحریک اشتها
- رعایت تنوع غذایی، مانند استفاده از نان و غلات، سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از بیسکویت، کیک، شیرینی، شیر، بستنی، کلوچه، نان و پنیر و خرما، سیب زمینی پخته،
- استفاده از میوه های تازه و خشک و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) در میان وعده ها
- استفاده بیشتر از نان و غلات
- مصرف روغن های مایع نباتی مثل روغن زیتون همراه با سالاد و سبزی ها

برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون رعایت نکات زیر لازم است:

- چربی قابل رویت گوشت قبل از پخت تا حد ممکن جدا شده و از مصرف آن خودداری شود.
- مصرف گوشت قرمز در وعده های غذایی کم شود زیرا گوشت نیز حاوی چربی پنهان است.
- مواد غذایی پرفیبر مصرف شود زیرا فیبر موجود در غذاهایی مانند حبوبات و غلاتی که سبوس آنها جدا نشده به کنترل سطح کلسترول خون کمک می کند.
- از مصرف کله پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر بالایی کلسترول هستند خودداری شود.
- مصرف سوسیس و کالباس و همبرگر به حداقل رسانده شود. و قبل از طبخ مرغ، پوست آن کاملاً جدا شود.
- مصرف ماهی بعلت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی می شود. مصرف حداقل دوبار ماهی در هفته توصیه می شود.
- مصرف زرده تخم مرغ (حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته)، زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است.
- لبنیات کم چرب را جایگزین نوع پرچرب نمایند.
- از مصرف شیرینی های خامه دار، چیپس و سس های چرب اجتناب شود.
- سبزیها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر و مقدار کمی چربی و فاقد کلسترول هستند و دارای مقادیر زیادی ویتامینهای آنتی اکسیدان هستند و از بروز بیماریهای قلبی پیشگیری می کنند.
- در سالاد به جای سس های چرب، از کمی روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده شود. همچنین می توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.
- مصرف غذاهای سرخ کرده کاهش یابد و ترجیحاً غذا بصورت آب پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه شود. در صورت لزوم، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی بجای روغن های جامد و مایع استفاده شود.
- بجای روغنهای جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.

یبوست:

در افراد میانسال احتمال ابتلاء به یبوست زیاد است. اگر بیماری یا مشکل خاصی وجود نداشته باشد برای رفع یبوست

توصیه می شود:

- افزایش مصرف مواد فیبر دار: میوه ها و سبزیهای تازه (پخته یا خام) و غلات سبوس دار و نانهای سبوس دار، میوه های خشک مانند برگه زردآلو، آلو و انجیر
- مصرف مقادیر زیادی مایعات: ترجیحا "آب (۲-۱ لیتر در روز) جز در صورت وجود بیماری قلبی، عروقی یا مشکل کلیوی (مصرف مقادیر زیاد شیر در برخی افراد ایجاد یبوست می کند).
- فعالیت و تحرک در طول روز

پوکی استخوان

جهت پیشگیری و کنترل روند پوکی استخوان نکات تغذیه ای زیر را رعایت کنید:

- مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات ، روغن کبد ماهی)
- قرار گرفتن به مدت طولانی در معرض نور مستقیم خورشید
- اجتناب از مصرف زیاد پروتئین، سدیم، کافئین و مواد غذایی حاوی فسفر مانند نوشابه های گازدار
- اجتناب از مصرف طولانی مدت داروهای استروئیدی
- اجتناب از مصرف الکل و سیگار
- انجام تمرینات منظم ورزشی
- مصرف روزانه $1000-1500\text{mg}$ کلسیم در روز برای مردان و زنان بالای ۶۰ سال (این میزان تقریبا "۲ برابر میزان توصیه شده برای مصرف روزانه کلسیم (RDA) برای افراد سالمند است).



گروه های غذایی هرم (گروه نان ، گروه سبزیها ، گروه میوه ها ، گروه گوشت و لبنیات)

در هر کدام از این گروهها مقداری از مواد مغذی - نه همه آنها - برای شما فراهم می شود. غذای یک گروه نمی

تواند بجای غذای گروه های دیگر مصرف شود و هیچکدام از گروههای غذایی هرم از گروه دیگر مهمتر نیست.

درواقع انسان برای سلامت خود به همه گروهها نیازمند است.



گروه نان:

شامل غلات کامل (گندم، جو، جودوسر، ارزن)، برنج، و انواع ماکارانی (لازانيا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) است. این گروه کربوهیدرات پیچیده و فیبرهمچنین ویتامینهای خانواده B و املاحی چون آهن و پروتئین مورد نیاز بدن ما را تامین می کند.



گروه سبزیها:

شامل بسیاری از سبزیهای متنوع از جمله سبزیهای سبزرنگ (مثل سبزی خوردن)، صیفی جات و سبزیهای نشاسته

ای (مثل باقالا) است. این گروه تامین کننده املاح و ویتامین مورد نیاز ماست از جمله ویتامین C, A و املاح

کلسیم و منیزیم همچنین تامین کننده فیبر نیز می باشد.



گروه میوه ها:

شامل انواع و اقسام میوه هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تأمین کننده فیبر، ویتامین C, A و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم چربی و کلسترول می باشد.



گروه گوشت:

شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، تخم مرغ و حبوبات است.

این گروه غذایی برای تامین پروتئین، فسفر، ویتامین های B1, B3, B6, B12 و بسیاری از املاح چون آهن می

باشد. حبوبات زیر گروه سبزیهای نشاسته ای هستند ولی چون از نظر غذایی، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت

هستند در این گروه قرار دارند.



گروه لبنیات:

شامل شیر، ماست و پنیر است بهترین منبع تامین کننده کلسیم هستند و تامین کننده پروتئین ویتامین A , B12 می باشند.



گروه چربیها و شیرینیجات:

چربی ها ، روغنها و شیرینیها این دسته از آنجا که کالری رژیم را تأمین می کنند قابل توجه هستند اما چون دارای مواد مغذی کمی می باشند مصرف به کمترین میزان توصیه می شود . این گروه شامل : کره، مارگارین، سس سالاد، روغنها، مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، چپیس ها است و مواد قندی که شکلاتها، آب نبات، شیرینی کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل است .

واحدهای گروههای غذایی چه اندازه است؟

میزان مصرف مجاز از هر گروه	گروه غذایی
۶ تا ۱۱ واحد در روز	گروه نان
۳ تا ۵ واحد در روز	گروه سبزیها
۲ تا ۴ واحد در روز	گروه میوه ها
۲ تا ۳ واحد در روز	گروه شیر
۲ تا ۳ واحد در روز	گروه گوشت

۱ واحد از گروه نان = ۱ برش نان (تافتون، سنگگ، بربری) به اندازه کف دست ۳۰ گرم

۱/۲ لیوان برنج پخته یا ماکارانی پخته

۴/۳ لیوان از غلات آماده خشک

۱ واحد از گروه سبزی = ۱ لیوان سبزی خام خرد شده (۱ لیوان سالاد)

۱/۲ لیوان سبزی پخته

۱ واحد از گروه میوه = ۱ عدد میوه متوسط مثل یک سیب متوسط

۴/۳ لیوان آب میوه

۱ واحد از گروه گوشت = ۶۰ گرم گوشت یا یک تخم مرغ

۱/۲ لیوان حبوبات پخته

۱ واحد از گروه لبنیات = ۱ لیوان شیر یا یک لیوان ماست

۲ لیوان دوغ

بیان این واحدها تنها به این منظور است که شما بدانید آیا مصرف روزانه شما از گروههای غذایی در حد مورد نیاز

است یا خیر و آیا خیلی کمتر از این میزانها مصرف می کنید؟ پس مطمئنا در آینده ای نزدیک مبتلا به کمبود مواد

غذایی خواهید شد و یا اینکه خیلی بیشتر مصرف می کنید؟ پس اضافه وزن و چاقی در انتظار شماست.

 <p>حبوبات ۱۷۰ گرم</p>	 <p>سبزیجات ۲,۵ پیمانه</p>	 <p>میوه ۲ پیمانه</p>	 <p>لبنیات ۳ پیمانه</p>	 <p>غذاهای پروتئینی ۱۶۰ گرم</p>
<p>حداقل مقدار مصرف حبوبات و غلات روزانه ۸۵ گرم</p>	<p>سبزیجات متفاوت در هفته مقادیر زیر را در نظر داشته باشید سبزیجات سبز = ۱,۵ پیمانه سبزیجات قرمز و نارنجی = ۵ پیمانه نخود لوبیا = ۱,۵ پیمانه سبزیجات نشاسته دار = ۵ پیمانه دیگر سبزیجات = ۲ پیمانه</p>	<p>روی میوه ها بیشتر تمرکز کنید بیشتر از آبمیوه سعی مصرف کنید</p>	<p>کلیسیم خود را از لبنیات دریافت کنید مقدار کلیسیم شیر و لبنیات کم چرب با لبنیات معمولی تفاوتی نمیکند بنابراین سعی کنید شیر و پنیر کم چرب با بدون چربی بخورید . (چربی ۱٪)</p>	<p>دوبار در هفته غذای دریایی بخورید از مواد پروتئینی مختلف مانند حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید قسمت های بدون چربی کونست را انتخاب کنید</p>
<p>بین تغذیه و فعالیت خود تعادل برقرار کنید در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید</p>		<p>مصرف چربی ، قند ، شکر و نمک خود را محدود کنید مقدار مصرف مجاز روغن ، ۶ قاشق چایخوری در روز است حد مجاز کالری دریافتی از چربی ها و مواد قندی ۲۶۰ کالری است مصرف نمک و سدیم را به زیر ۲۳۰۰ میلیگرم در روز برسانید</p>		



اجازه ندهید هزینه‌ها، شما را از انجام این آزمایش‌ها باز دارد. اکثر بیمه‌های تکمیلی، هزینه انجام این آزمایش‌های پیشگیرانه را پرداخت می‌کنند. دکترتان در مواردی که نیاز به آزمایش دارید می‌تواند کمک‌تان کند و می‌تواند شما را به مراکز رایگان یا کم هزینه راهنمایی کند.



۱- کنترل فشار خون: شما بدون آنکه از بالا بودن فشار خونتان مطلع باشید، ممکن است به حمله قلبی، سکته و مشکلات چشمی و کلیوی دچار شوید، زیرا بالا بودن فشار خون هیچ‌گونه نشانه‌ای ندارد، بنابراین کنترل فشار خون از اهمیت برخوردار است، حتی اگر فکر می‌کنید مشکلی ندارید. اگر فشار خون شما کمتر از ۱۲۸/۸۰ باشد کنترل فشار خون حداقل هر دو سال یک‌بار مناسب است و چنانچه فشار خون شما بین ۱۲۰/۸۰ . ۱۳۹/۸۹ باشد هر سال باید آن را کنترل کنید.

۲- آزمایش کلسترول: بیماری قلبی عامل شماره یک مرگ و میر در امریکاست و کلسترول بالا یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری قلبی می‌باشد.

بنابراین توصیه می‌گردد که حداقل از سن بیست سالگی هر پنج سال یک‌بار سطح کلسترول خونتان را آزمایش کنید. یک آزمایش خون ساده میزان کلسترول خون و احتمال بیماری قلبی در شما را نشان می‌دهد.

با بالا رفتن سن، احتمال خطر بیماری قلبی افزایش می‌یابد. از این رو در دهه پنجم زندگی انجام آزمایش‌های مداوم بسیار ضروری و مهم است.

۳- ماموگرافی (ویژه بانوان): کارشناسان موافق این موضوع هستند که ماموگرافی به عنوان آزمایشی برای تشخیص سرطان سینه، بهترین روش تشخیص زودهنگام این نوع محسوب می‌شود. در مورد اینکه هر چند وقت یک‌بار باید این آزمایش را انجام داد اختلاف نظرهایی وجود دارد:

انجمن سرطان به زنان پیشنهاد می‌کند که از ۴۰ سالگی به بعد هر سال ماموگرافی کنند.

با دکترتان صحبت کنید تا با توجه به سابقه خانوادگی و سایر عوامل خطرزا بهترین برنامه زمانی را برای انجام این آزمایش مشخص کند.

۴- آزمایش سرطان روده بزرگ: سرطان روده بزرگ دومین علت عمده مرگ ناشی از سرطان امریکاست. با رسیدن به میان سالی احتمال ابتلا به این سرطان افزایش می‌یابد. بنابراین پنجاه سالگی سنی است که دکترتان ممکن است به شما توصیه کند تا انجام این آزمایش را شروع کنید، مگر آنکه خطر ابتلا به این بیماری در شما بالاتر از حد معمول باشد. خبرخوب: آزمایش‌های متعددی وجود دارد که به تشخیص زودهنگام سرطان روده

بزرگ کمک می‌کند. اینکه هر چند وقت یک‌بار باید این آزمایش را انجام دهید به شما و دکترتان بستگی دارد

که کدام آزمایش را باید انجام دهید و همچنین به نتایج آزمایش‌های شما نیز وابسته است.

برخی از آزمایش‌های غربالگری که به طور معمول انجام می‌شوند شامل:

- کولونوسکوپی هر ۱۰ سال یک‌بار

- تست خون مخفی در مدفوع هر سال یک‌بار

- سیگموئیدوسکوپی هر ۵ سال به همراه آزمایش خون مخفی در مدفوع هر ۳ سال

- سیگموئیدوسکوپی و کولونوسکوپی دو آزمایش غربالگری تشخیص سرطان هستند که می‌توانند از پیشرفت سرطان جلوگیری کنند. طی انجام این غربالگری‌ها دکتر می‌تواند پلیپ‌های پیش‌سرطانی را در روده بزرگ شما تشخیص و آن‌ها را از بین ببرد.

۵- آزمایش تراکم استخوان: این آزمایش میزان خطر ابتلا به پوکی استخوان را در شما بررسی می‌کند. انجام

این آزمایش به کلیه زنان بالای ۶۵ سال توصیه شده است. اگر میزان خطر ابتلا به این بیماری در شما بالا باشد،

دکترتان ممکن است به شما توصیه کند این تست را با شروع ۶۰ سالگی انجام دهید.

مردان سنین ۷۰ به بالا نیز می‌توانند از این آزمایش بهره‌گیرند.

۶- آزمایش AAA: کارشناسان به مردان سنین ۶۵ تا ۷۵ که در طول زندگی شان سیگار کشیده‌اند، توصیه

می‌کنند تا یک‌بار آزمایش اتساع عروقی آئورتی در ناحیه شکم را انجام دهند. این آزمایش فرا صوتی رگ

بزرگ شده‌ای را در ناحیه شکمی که در صورت پارگی می‌تواند عامل خونریزی شدید و مرگ شود، شناسایی

کند. با عمل جراحی می‌توان این رگ را اصلاح کرد.

۷- آزمایش افسردگی: افسردگی عامل شایع ناتوانی در جوانان است، اگرچه اغلب نادیده گرفته می‌شود.

افسردگی غالباً با بیماری‌های مزمن و پیری همراه است. افسردگی بخش عادی دوره پیری نیست و شما می‌توانید

درمان شوید. اگر احساس غم و ناامیدی می‌کنید یا به فعالیت‌های روزانه خود علاقه نشان نمی‌دهید با پزشکتان

صحبت کنید. او می‌تواند با نگاهی به پرسشنامه‌ای که شما پر کرده‌اید یا با پرسیدن چند سؤال ساده پی‌برد که

آیا افسرده‌اید یا خیر.

۸- **آزمایش دیابت:** تقریباً ۹ درصد مردم امریکا مبتلا به دیابت هستند که از این تعداد ۲۷ درصد افراد ۶۵ سال

به بالا را تشکیل می‌دهند. دیابت کنترل نشده می‌تواند عامل عوارضی مثل کوری، بیماری کلیوی و نیاز به قطع عضو باشد. شما می‌توانید از دکتרתان در خصوص اینکه هر چند وقت یک‌بار نیاز به انجام آزمایش دیابت است سؤال کنید.

۹- **واکسن:** با بالا رفتن سن، شما به واکسن‌های اضافی برای سالم ماندن نیاز دارید.

- واکسن آنفلوانزا. هر سال برای همه سنین از ۶ ماهگی به بالا توصیه می‌گردد.
 - واکسن ذات‌الریه: برای سنین ۶۵ به بالا، در صورت ابتلا به دیابت، بیماری‌های کلیوی و هرگونه بیماری ریوی دیگر یا مشکلات سیستم دفاعی بدن
 - واکسن زونا: برای سنین ۶۰ با بالا
- به خاطر داشته باشید که با انجام اقدامات دیگری نیز، با وجود بالاتر رفتن سن، می‌توانید همچنان سالم بمانید.