

## راهکارهای تغذیه ای برای پیشگیری از تحلیل عضلانی در سالمندان



تهیه کننده: الهام فرودی جهرمی

دانشجوی ارشد سلامت سالمندی

استاد راهنما:

آقای دکتر محمد حسین کاوه

اسیدهای چرب امگا ۳، نوعی چربی ضروری، نقشی حیاتی در حفظ سلامت ایفا می‌کنند. این چربی‌ها که بیشتر در ماهی، روغن ماهی، مغزها و دانه‌ها یافت می‌شوند، به دلیل خواص ضد التهابی خود در پیشگیری از سارکوپنی (کاهش توده عضلانی) موثر هستند.



علاوه بر نور خورشید، راه های دیگری برای دریافت ویتامین دی وجود دارد مانند: ماهی، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و قارچ. تولیدکنندگان مواد غذایی نیز برخی از مواد غذایی را با ویتامین دی، مانند محصولات لبنی مانند شیر و پنیر، آب میوه، غلات و جایگزین های مختلف شیر، اضافه و غنی کرده اند.

کلاژن یک پروتئین ساختاری است که حدود ۳۰ درصد از کل پروتئین بدن ما را تشکیل می دهد. بدن ما به طور طبیعی کلاژن تولید می کند، اما با افزایش سن، تولید و کیفیت آن به طور قابل توجهی کاهش می یابد که این امر می تواند منجر به ضعف عضلانی، کاهش انعطاف پذیری و افزایش خطر آسیب دیدگی شود. غذاهایی با پروتئین بالا می توانند برای افزایش تولید کلاژن مصرف شوند.

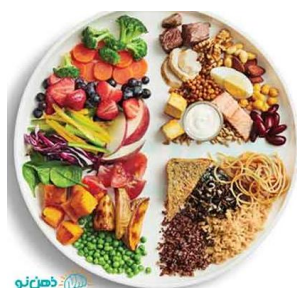
## برخی از ویتامین ها و مواد مغذی مهم عبارتند از:

- ویتامین دی
- کلاژن
- اسیدهای چرب امگا ۳
- آنتی اکسیدان ها

ویتامین دی به حفظ و سلامت عضلات در دوران سالمندی بسیار کمک میکند، زیرا ویتامین دی به تنظیم سطح کلسیم کمک می کند، که برای سلامت استخوان و عملکرد عضلات حیاتی است. علاوه بر این، به کاهش التهاب کمک می کند و در سنتز پروتئین، که برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی ضروری است، نقش دارد.



مغذی لازم برای حفظ سلامت عضلات را فراهم می کند.



## رژیم غذایی سالم

هیدراتاسیون ( مصرف آب ) کافی برای عملکرد و ریکاوری عضلات ضروری است .

فواید هر گروه غذایی برای کمک به جلوگیری از کاهش عضلات به دلیل افزایش سن :

میوه ها و سبزیجات: سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند که به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در عضلات کمک می کنند.

پروتئین های بدون چربی: آمینو اسیدهای مورد نیاز برای ترمیم و رشد عضلات را تأمین می کنند.

غلات کامل: انرژی پایدار لازم برای ورزش و عملکرد عضلات را فراهم می کنند.

تحلیل توده عضلانی یا سارکوپنیا به از دست رفتن و زوال توده ماهیچه های اسکلتی بدن به دلیل سالمندی گفته می شود. انسان ها پس از سن ۲۵ سالگی هر سال نیم تا یک درصد از توده عضلانی خود را از دست می دهند. این وضعیت اغلب منجر به کاهش تحرک، ضعف عضلانی، خطر افتادن و شکستگی استخوان ها و کاهش عملکرد کلی بدن می شود.

سبک زندگی سالم شامل : ورزش و یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ توده عضلانی مطلوب در حین دوران سالمندی ضروری است .

فعالیت بدنی منظم، به ویژه تمرینات مقاومتی، برای حفظ و ساخت توده عضلانی بسیار اهمیت دارد.



رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی، مواد