

تغذیه و سلامت مردان

ویژه آقایان



تهیه شده در واحد بهبود تغذیه جامعه

شبکه بهداشت و درمان

شهرستان بومین میاندشت

بهار ۱۴۰۳

زهرا ربانی- کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

علاوه بر الگوی غذایی مناسب، رعایت ورزش و فعالیت

منظم، علاوه بر تأثیر بر سلامت قلب و عروق، بر

سلامت استخوان ها نیز

تأثیر مثبت دارد.



مطالعات متعددی ارتباط بین مصرف چربی ها و سرطان

پروستات را نشان داده اند. اجتناب از غذاهای چرب و سرخ

شده، روغن های جامد، نیمه جامد، حیوانی و استفاده از شیر

و لبنیات کم چرب می تواند خطر ابتلا به این سرطان را

کاهش دهد.



منابع:

بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت (ویژه

پزشکان-ویژه کارشناس تغذیه-ویژه مراقب سلامت/

بهورز/ماما)- بهار ۱۴۰۰

نکات مهم در تغذیه مردان

- ◆ حداقل دو واحد میوه و سه واحد انواع سبزی یا سالاد در روز مصرف نمایید.
- ◆ برای سلامت پروستات، حداقل یک تا سه وعده در هفته از گوجه فرنگی به شکل ساده، داخل سالاد یا داخل غذاها استفاده نمایید.
- ◆ از نان های سبوس دار مثل نان سنگک و نان جو بیشتر استفاده نمایید. از ماکارونی غنی شده با فیبر به جای ماکارونی بدون فیبر استفاده کنید و انواع حبوبات را به صورت روزانه مصرف کنید.
- ◆ دو تا سه بار در هفته از ماهی و سایر غذاهای دریایی استفاده کنید.
- ◆ به جای روغن های اشباع (جامد و نیمه جامد)، از روغن های مایع، روغن زیتون همراه سالاد استفاده نمایید.
- ◆ از شیرینی های بدون خامه و لبنیات کم چرب به جای شیرینی های خامه دار و لبنیات پرچرب استفاده کنید.

یکی از تفاوت های زنان و مردان، تفاوت در نیازهای تغذیه ای آنان است. اگرچه به نظر میرسد نیازهای تغذیه ای زنان ویژه تر از مردان است، ولی با توجه به فیزیولوژی خاص مردان، باید در تغذیه آنان نیز ملاحظاتی را در نظر داشت.



علل اصلی مرگ و میر در مردان شامل بیماری های قلبی، سرطان پروستات و ریه است و یکی از علل مهم آن الگوی غذایی است. کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها و حبوبات می تواند سبب کاهش خطر ابتلا به این بیماری شود.

1

آهن اضافه در بدن مردان جمع می شود. بنابراین مردان بالغ جز در مواقعی که دچار کمبود آهن باشند، نباید آهن اضافی از مولتی ویتامین یا مکمل های دیگر و یا نوشیدنی های غنی شده ورزشی دریافت کنند زیرا مصرف زیاد آهن به دلیل نقش اکسیدانی آهن در بدن مشکل زاست.



اضافه وزن، دیابت و بیماری های قلبی و مشکلات ارثی و سرطان پروستات از بیماری های شایع مردان در سنین جوانی و میانسالی است. چاقی می تواند زمینه ساز سرطان باشد. لیکوپن، یک آنتی اکسیدان قوی است و گوجه فرنگی و سایر میوه ها و سبزی های حاوی لیکوپن می توانند نقش محافظتی در کاهش خطر سرطان پروستات داشته باشند.

2

مردان اغلب نسبت به زنان گوشت بیشتری مصرف می کنند و تصور می کنند مصرف پروتئین بیشتر، معادل با توده عضلانی بیشتر است. یکی از مشکلات این رژیم، غفلت از مصرف غلات کامل و سبزیجات و حبوبات است. به علاوه مصرف زیاد گوشت، خطر بیماری های قلبی و سرطان کولون (روده بزرگ) را در مردان افزایش می دهد. بنابراین محدود کردن مصرف گوشت قرمز و جایگزین کردن آن با گوشت سفید به ویژه گوشت ماهی، مصرف بیشتر انواع میوه ها، سبزی ها، حبوبات و لبنیات کم چرب توصیه می شود. این رژیم غذایی علاوه بر کنترل وزن، سبب کنترل فشار خون نیز می شود.



3