راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰»

تغذیه‌ی سالمند؛ راهنمای خانواده

سفره‌ی مشترک، رمضان و مهمونی، خرید و آشپزخونه



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک**، **متخصص تغذیه** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری کلیه**، **دیابت با انسولین**، **نارسایی قلب**، **بیماری کبد** یا **رژیم غذایی خاص** به دستور پزشک داری، قبل از تغییر مقدار **پروتئین**، **نمک**، **آب** یا **مکمل‌ها** با پزشکت مشورت کن. **مکمل‌ها** (ویتامین D، کلسیم، آهن، B12 و...) رو فقط طبق **آزمایش** و **نظر پزشک** مصرف کن؛ مقدار زیاد بعضی‌هاشون **ضرر** داره. **همین هفته به پزشک**: **کاهش وزن بی‌دلیل** (مثلاً بیشتر از ۵ درصد وزن در ۶ ماه)، **سختی بلع**، **مدفوع سیاه** یا **خونی**، **استفراغ** مکرر. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟ ۸

۱. بدن بعد از ۵۰ ۹

۲. بشقاب سالم بعد از ۵۰ ۹

۳. چک‌لیست تغذیه ۱۰

۴. علائم خطر ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: برنامه‌ی ۴ هفته‌ای ۱۵

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۶

بخش ۳: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۱۹

بخش ۴: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۴

۷. راهنمای خانواده ۲۵

۸. رمضان، مهمونی و نوروز ۲۵

۹. خرید و آشپزخونه ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۲۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خانواده**ست.

در این راهنما

- بدن بعد از ۵۰
- بشقاب سالم بعد از ۵۰
- چک‌لیست تغذیه
- علائم خطر
- باورهای غلط
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای خانواده
- رمضان، مهمونی و نوروز
- خرید و آشپزخونه
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟

بدن بعد از ۵۰، مقاومت آنابولیک، بشقاب سالم، چک‌لیست تغذیه، علائم خطر و باورهای غلط.

بدن بعد از ۵۰

تغییر	اثر روی تغذیه
عضله کم‌کم کمتر می‌شه	**پروتئین بیشتر** و **تمرین قدرتی** لازمه
استخوان نازک‌تر می‌شه (به‌خصوص زنان بعد از یائسگی)	**کلسیم**، **ویتامین D**، **پروتئین** و **ورزش تحمل وزن**
اشتها کمتر	غذای **کم‌حجم** ولی **پرمغذی**
حس تشنگی ضعیف‌تر	خطر **کم‌آبی** بیشتر
اسید معده کمتر (گاهی با داروها)	جذب **B12** و **آهن** کمتر
چشایی و **بویایی** ضعیف‌تر	غذا **بی‌مزه‌تر**؛ گرایش به **نمک** و **شکر** بیشتر
دندون‌ها و **دندون مصنوعی**	سختی جویدن **گوشت**، **سبزی خام**، **آجیل**
سوخت‌وساز کمی کمتر	**کالری کمتر** ولی **مواد مغذی** همون قدر یا **بیشتر**

کالری کمتر، مواد مغذی بیشتر؛ معادله‌ی بعد از ۵۰.

فصل ۲

بشقاب سالم بعد از ۵۰

یک **بشقاب ناهار یا شام** رو این‌جوری تقسیم کن:

بخش بشقاب	چی	مثال ایرانی
یک‌چهارم	**پروتئین**	مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب، تخم‌مرغ، حبوبات، کشک، پنیر
نصف	**سبزی** و **سالاد**	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، خورش‌های سبزی‌دار، سبزی پخته
یک‌چهارم	**نشاسته** (ترجیحاً کامل)	برنج (کمتر)، نون سنگک یا جو، سیب‌زمینی، بلغور
کنارش	**لبنیات** و **میوه**	ماست، دوغ کم‌نمک، یک میوه
روغن	کم و **مایع**	روغن زیتون یا کانولا، کمی گردو

نکته‌ی دکتر مکس

این بشقاب **کلیه**؛ اگه **کم‌اشتها** یا **وزن کم** داری (فصل ۱۸ در کتاب کامل)، **پروتئین** و **کالری** رو جلو بنداز.

ربع بشقاب پروتئین، نصفش سبزی.

چک‌لیست تغذیه

اگه به **دو یا بیشتر** «بله» گفتی، با پزشک یا متخصص تغذیه صحبت کن.

☐	سؤال
	در **۳ تا ۶ ماه** گذشته **بی‌دلیل** وزن کم کردم
	اشتهای من کمتر شده یا **وعده** حذف می‌کنم
	روزی کمتر از **دو وعده** پروتئین (تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت، حبوبات) دارم
	جویدن یا **قورت دادن** سخته
	بیشتر وقت‌ها **تنها** غذا می‌خورم
	قدرتم کمتر شده؛ از صندلی **به‌سختی** بلند می‌شم
	روزی کمتر از ۶ لیوان مایعات می‌خورم
	۵ یا بیشتر دارو مصرف می‌کنم
	پول یا **توان** خرید و پخت غذا برام سخته

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۲۳

دو بله، یک ملاقات با پزشک.

فصل ۴

علائم خطر

همین هفته به پزشک

☐	
	کاهش وزن بی‌دلیل (مثلاً بیشتر از **۵ درصد** وزن در ۶ ماه)
	سختی بلع؛ **سرفه** یا **خفگی** موقع غذا
	مدفوع سیاه یا **خون** در مدفوع
	استفراغ یا **اسهال** مکرر
	خستگی و **رنگ‌پریدگی** تازه
	بی‌حسی و **گز گز** دست و پا (ممکنه **B12** باشه)
	سوزش سر دل که با دارو بهتر نمی‌شه

فوراً ۱۱۵

☐	
	استفراغ خونی
	درد شدید شکم
	گیجی با **کم‌آبی** شدید

وزن کم کردن بی‌دلیل بعد از ۶۰، خبر خوب نیست؛ بررسیش کن.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بعد از ۶۰ باید **پروتئین رو کم** کرد.»	برای سالمندان **سالم**، توصیه‌ها **بیشتره**؛ فقط با **بیماری کلیه** با پزشک تنظیم می‌شه
«**گوشت قرمز** تنها منبع پروتئینه.»	**تخم‌مرغ**، **لبنیات**، **مرغ**، **ماهی**، **حبوبات**، **کشک** و **پنیر** هم هستن
«**وزن کم** بعد از ۷۰ یعنی **سالم‌تر**.»	**کاهش وزن بی‌برنامه** معمولاً **عضله** رو هم می‌بره
«**پودر پروتئین** لازمه.»	با **غذای معمولی** معمولاً می‌شه رسید؛ مکمل فقط وقتی غذا **کافی** نیست
«**کلسیم** هرچی بیشتر، بهتر.»	**زیادی‌اش** فایده‌ی بیشتری نداره؛ از **غذا** اولویت داره
«**ویتامین** و **مکمل** جای غذا رو می‌گیره.»	**غذای کامل** اولویت داره
«بعد از ۵۰ **آب** زیاد لازم نیست.»	**تشنگی** کمتر می‌شه، ولی **نیاز** نه

بعد از ۶۰، پروتئین رو کم نکن؛ پخشش کن.

بخش ۲

برنامه‌ی ۴ هفته‌ای

دوز تمرین، برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین، منوی هفتگی نمونه، برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه، برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۳

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

غذای خوب، **مواد اولیه‌ی** عضله رو می‌رسونه؛ ولی **تمرین قدرتی** به عضله **پیام** می‌ده که بسازه. این بخش همه‌ی تمرین‌های کتاب رو با یک صفحه‌ی کامل برای هر کدوم آورده: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس **الگوی حرکت** مرتب شدن: اسکوات، لولا، فشار، کشش، حمل، لانج و پله، مرکز بدن، توان و تعادل، و هوازی و کشش.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اسکوات



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۲ | سطح ۲ · متوسط | لولا



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۳ سطح ۲ · متوسط حمل



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

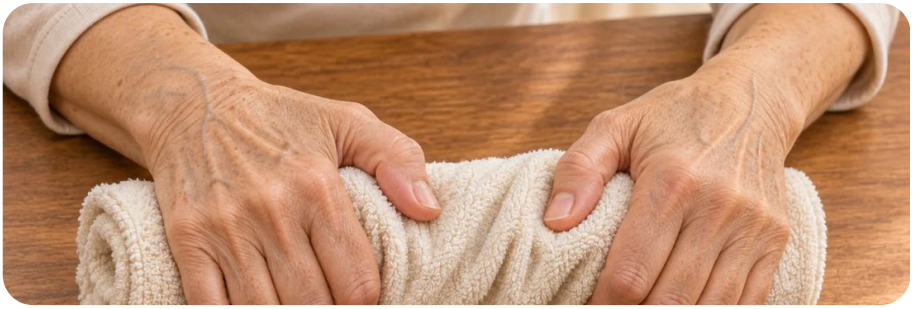
اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | حمل



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

بخش ۴

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای خانواده، رمضان و مهمونی و نوروز، خرید و آشپزخونه، و داستان زهرا خانم، آقای نادری و خانم بهرامی.

فصل ۷

راهنمای خانواده

بهتره	نه
پروتئین رو به سفره‌ی **صبحونه** برگردون	«**پیرها غذای سبک** می‌خورن؛ فقط سوپ»
غذای **نرم** ولی **پرپروتئین** (کتلت، ماهی، عدسی)	حذف **گوشت** چون «سنگینه»
هم‌سفره شدن	تنها گذاشتن سر غذا
توجه به **کاهش وزن** و **کم‌اشتهایی**	«**لاغر شدی، خوبه!**»
بردن به **دندون‌پزشکی**	نادیده گرفتن **سختی جویدن**

سفره‌ی مشترک، اشتهای بیشتر.

فصل ۸

رمضان، مهمونی و نوروز

رمضان

☐	
	روزه برای **بیماری‌های** خاص (دیابت با انسولین، کلیه، کم‌اشتهایی و وزن کم): با **پزشک** و **مرجع دینی**
	سحری: پروتئین (تخم‌مرغ، پنیر، ماست) + **نون سبوس‌دار** + **آب**
	افطار: اول **آب** و **خرما**، بعد **سوپ** یا **آش**، بعد غذای **اصلی** با پروتئین
	شیرینی (زولبیا و بامیه) **کم**
	تمرین قدرتی بعد از **افطار**

مهمونی و نوروز

☐	
	اول سالاد و **پروتئین**، بعد برنج
	شیرینی و **آجیل شور** کم
	دید و بازدید = **راه رفتن**

سحری پروتئین‌دار، افطار آهسته.

فصل ۹

خرید و آشپزخونه

سبد خرید پایه

گروه	چی همیشه در خونه باشه
پروتئین	تخم‌مرغ، عدس، نخود، لوبیا، تن ماهی، مرغ فریز
لبنیات	ماست، شیر، پنیر کم‌نمک
غلات	نون سنگک یا جو، جو پرک، بلغور
سبزی و میوه	سبزی خوردن، گوجه، خیار، هویج، میوه‌ی فصل، سبزی فریز
چربی سالم	گردو، بادام، روغن زیتون یا کانولا

آشپزی ساده

☐	
	حبوبات رو یک‌جا بپز و **فریز** کن
	مرغ رو تکه‌تکه فریز کن
	تخم‌مرغ آب‌پز یخچال
	قابلمه‌ی سبک و **چهارپایه‌ی بلند** کنار گاز

حمل بار دو دستی ← ص ۲۲ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۱

حبوبات پخته در فریزر، پروتئین در دسترس.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟	۶
۲	پروتئین	۴
۳	استخوان و ریزمغذی‌ها	۷
۴	موقعیت‌های خاص	۶
۵	برنامه‌ی ۴ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۶ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
2. Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 2014;33(6):929-936. doi:10.1016/j.clnu.2014.04.007
3. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169
4. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52(6):376-384. doi:10.1136/bjsports-2017-097608
5. Ross AC, Manson JE, Abrams SA, et al. The 2011 report on dietary reference intakes for calcium and vitamin D from the Institute of Medicine: what clinicians need to know. J Clin Endocrinol Metab. 2011;96(1):53-58. doi:10.1210/jc.2010-2704
6. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
7. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

تغذیه‌ی سالمند؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بدن بعد از ۵۰
- باورهای غلط
- کمک درست
- رمضان و مهمونی
- خرید و آشپزخونه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.