کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۲

تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰

پروتئین، کلسیم، ویتامین D و B12، آب و فیبر؛ کم‌اشتهایی، وزن اضافه، دیابت و دندون؛ منوی ایرانی نمونه و برنامه‌ی قدرتی همراه، با ۵۶ تمرین تصویری



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؟ ۹

۱. بدن بعد از ۵۰ ۱۰

۲. سارکوپنی و مقاومت آنابولیک ۱۰

۳. بشقاب سالم بعد از ۵۰ ۱۱

۴. چک‌لیست تغذیه ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: پروتئین ۱۷

۷. چقدر پروتئین؟ ۱۸

۸. منابع پروتئین در سفره‌ی ایرانی ۱۹

۹. پخش در وعده‌ها و زمان‌بندی با تمرین ۲۲

۱۰. کلیه، مکمل پروتئین و نکته‌های ایمنی ۲۴

بخش ۳: استخوان و ریزمغذی‌ها ۲۷

۱۱. کلسیم ۲۸

۱۲. ویتامین D ۲۹

۱۳. ویتامین B12 ۳۱

۱۴. آهن و کم‌خونی ۳۳
۱۵. امگا ۳ و ماهی ۳۴
۱۶. آب و نمک ۳۵
۱۷. فیبر و روده ۳۷

بخش ۴: موقعیت‌های خاص ۴۰

۱۸. کم‌اشتهایی و وزن کم ۴۱
۱۹. وزن اضافه بدون از دست دادن عضله ۴۲
۲۰. دیابت و قند ۴۴
۲۱. بعد از بیماری و بستری ۴۶
۲۲. دندون و جویدن ۴۷
۲۳. تنها غذا خوردن و آشپزی ساده ۴۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۴ هفته‌ای ۵۲

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۳
۲۵. برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین ۵۵
۲۶. منوی هفتگی نمونه ۵۶
۲۷. برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه ۶۱
۲۸. برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه ۶۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۶۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۵

۳۱. روزهای بد ۶۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۸

۳۳. رمضان، مهمونی و نوروز ۱۲۸

۳۴. خرید و آشپزخونه ۱۲۹

۳۵. داستان زهرا خانم ۱۳۱

۳۶. داستان آقای نادری ۱۳۲

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«اشتهام مثل قبل نیست.» «گوشت قرمز برام سنگینه.» «شنیدم بعد از ۶۰ باید پروتئین رو کم کرد.» «هرچی رژیم می‌گیرم، فقط ضعیف‌تر می‌شم.»

بعد از ۵۰، بدن **عضله** و **استخوان** رو **سخت‌تر** نگه می‌داره. همون مقدار غذایی که در **سی سالگی** کافی بود، حالا ممکنه برای ساختن عضله **کم** باشه؛ پژوهشگرها به این می‌گن **«مقاومت آنابولیک»**. از اون طرف، **اشتها** کمتر می‌شه، **دندون‌ها** مشکل پیدا می‌کنن و خیلی‌ها **تنها** غذا می‌خورن.

گروه بین‌المللی **PROT-AGE** (۲۰۱۳) و انجمن اروپایی تغذیه‌ی بالینی **(ESPEN**، ۲۰۱۴) توصیه کردن سالمندان سالم **پروتئین بیشتری** از مقدار پایه‌ی بزرگسالان بخورن؛ و متاآنالیز **Morton** (۲۰۱۸) نشون داد پروتئین کافی **همراه تمرین قدرتی**، عضله و قدرت رو **بیشتر** می‌کنه.

این کتاب یک اصل ساده داره: **غذا آجره، تمرین بنّا.** هر دو لازم‌ان.

- **بخش ۱** چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه، بشقاب سالم، چک‌لیست، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** پروتئین: چقدر، از کجا، کِی، و کلیه و مکمل.
- **بخش ۳** استخوان و ریزمغذی‌ها: کلسیم، ویتامین D، B12، آهن، امگا ۳، آب و نمک، فیبر.

- **بخش ۴** کم‌اشتهایی، وزن اضافه، دیابت، بعد از بیماری، دندون، تنها غذا خوردن.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۴ هفته‌ای، منوی نمونه و برنامه‌ی قدرتی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، رمضان و مهمونی، خرید و آشپزخونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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

سارکوپنی و مقاومت آنابولیک

سارکوپنی یعنی کاهش **عضله** و **قدرت** با افزایش سن. اجماع اروپایی (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹) **قدرت کم** رو مهم‌ترین نشونه‌اش می‌دونه.

مقاومت آنابولیک

عضله‌ی جوان با **مقدار کمی** پروتئین تحریک می‌شه که **بسازه**. عضله‌ی بعد از ۵۰ و ۶۰ **کندتر** جواب می‌ده؛ برای همون اثر، **پروتئین بیشتری در هر وعده** و **تمرین قدرتی** لازمه.

☐
پروتئین بیشتر: حدود **۱ تا ۱٫۲ گرم** به ازای هر کیلو وزن در روز (فصل ۷)
در هر وعده کافی؛ نه همه در **شام**
تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته: **سیگنال** ساختن
ویتامین D کافی

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۲

غذا آجره، تمرین بنّا؛ بدون بنّا، آجر فقط انبار می‌شه.