

بناام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت سلامت

مجموعه آموزشی تغذیه در سن بلوغ

تهیه و تنظیم:

واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
معاونت بهداشت

چگونه می توان تغذیه درست داشت؟

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است.

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در 4 گروه اصلی غذایی معرفی می شوند.

بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر 4 گروه اصلی غذایی است. 4 گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها.

مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل یک هرم نشان داد.

هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کم ترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کم تر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها) هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

شناسایی گروه های غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی همه افراد می باشد که البته در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه بوده و در فصل مربوطه به تفاوت در سهم گروه های غذایی و توصیه های تغذیه ای خاص آن اشاره شده است.

گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است.

مواد مغذی مهم: انرژی، بعضی از انواع ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین.

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با یک برش 30 گرمی از انواع نان (به اندازه یک کف دست از نان سنگک، بربری یا تافتون، در مورد نان لواش چهار کف دست معادل 30 گرم است)، نصف لیوان ماکارونی یا برنج خام معادل یک لیوان از شکل پخته آن ها، نصف لیوان غلات خام معادل یک لیوان پخته غلات.

مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال سالم مصرف روزانه 10-12 واحد توصیه می شود. این گروه برای تامین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات

۱ - بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود.

۲ - بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده شود.

۳- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کرد (مثلاً عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره).

گروه میوه ها و سبزی ها

این گروه شامل موارد زیر است:

الف- سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین C (مثل سبزی های برگه، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات).

ب- سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین A شامل سبزی ها و میوه های به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره و سبزی های برگه (مثل اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو و شلیل).

ج- سایر سبزی ها یا میوه ها (مثل سیب، موز، هلو، گلابی، انواع توت ها، گیلاس، انگور، هندوانه، کرفس، بادمجان، کدو، سبزی خوردن، قارچ، پیاز و کاهو).

مواد مغذی مهم: انواع ویتامین ها، انواع املاح و فیبر.

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط (یک عدد سیب یا پرتقال یا هلو) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان حبه انگور یا 3 عدد زردآلو یا نصف لیوان آب میوه و یا یک لیوان سبزی برگه مثل: کاهو و سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته یا یک لیوان سبزی خام خرد شده.

مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال سالم روزانه 4-2 واحد میوه و 5-3 واحد سبزی توصیه می شود. این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم، بهبود دید در تاریکی و تقویت بینایی و سلامت پوست ضروری است.

نکات مهم در استفاده از گروه میوه ها و سبزی ها

۱- روزانه یک واحد یا بیشتر از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C و یک واحد از میوه ها یا سبزی های غنی از ویتامین A مصرف شود.

۲- قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها باید آن ها را به دقت شست و ضد عفونی کرد.

۳- برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا باید آن را در 5 لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (5 قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرد و به هم زد. پس از 5 دقیقه کفاب جدا شود و سبزی با آب سالم شسته شود. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن باید نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در 5 لیتر آب اضافه کرد، سبزی را 5 دقیقه در آن قرار داد سپس مجدداً با آب سالم شسته و مصرف کرد.

۴- میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است بهتر است با پوست مصرف شود البته لازم است پوست این میوه ها قبل از مصرف کاملاً شسته شود.

۵- برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده شود، آب حاصل از پختن سبزی ها در غذا استفاده شود.

۶- هنگام پختن سبزی در ظرف را باید بست.

- ۷ - سبزی ها تازه مصرف شود و پس از خرد کردن بلافاصله پخته شود.
- ۸ - پس از جدا کردن پوست میوه از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری شود زیرا ویتامین های آن مخصوصاً ویتامین C از بین می رود.
- ۹ - بهتر است سبزی ها به صورت خام مصرف شوند چون ویتامین های آن بیشتر حفظ می شود.

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است.

مواد مغذی مهم: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین های گروه B و ویتامین A.

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا 45-60 گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک پاستوریزه یا یک و نیم لیوان بستنی.

مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال سالم مصرف روزانه 2-3 واحد توصیه می شود. این گروه برای رشد، استحکام استخوان ها و دندان ها، و سلامت پوست لازم است.

نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات

- ۱ - حتی الامکان از شیرهای پاستوریزه کم چربی (2/5 درصد یا کم تر) استفاده شود.
- ۲ - در صورت دسترسی نداشتن به شیر پاستوریزه به شیر تازه مقداری آب اضافه شود و به مدت بیست دقیقه جوشانده شود.
- ۳ - حتی الامکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده شود.
- ۴ - پنیر تازه را باید به مدت حداقل 2 ماه در آب نمک نگهداری کرد و سپس مصرف کرد.
- ۵ - بستنی های تهیه شده از شیر پاستوریزه و یا جوشیده مصرف شود.
- ۶ - حتماً قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه کرد و حداقل 5-10 دقیقه در حال به هم زدن جوشاند.

گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ

انواع مواد این گروه عبارتند از:

گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه).

مواد مغذی مهم: پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه B.

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با 60 گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشتی) یا دو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته (معادل نصف لیوان حبوبات خام) یا یک لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه).

مقدار مصرف: برای افراد بزرگسال و سالم، مصرف روزانه 2-3 واحد از این گروه توصیه می شود. این گروه برای رشد، خون سازی و سلامت دستگاه عصبی لازم است.

نکات مهم در استفاده از گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ

- ۱- پیش از پختن گوشت قرمز تا حد امکان چربی قابل رویت آن جدا شود.
- ۲- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن جدا شود، زیرا حاوی چربی فراوانی است.
- ۳- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری شود.
- ۴- مغز، زبان، کله پاچه حاوی کلسترول بالایی هستند. تا حد امکان مصرف این گونه مواد غذایی محدود شود.
- ۵- برای طبخ گوشت یخ زده باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را پخت. اگر به هر دلیلی لازم است گوشت از حالت یخ زده خارج شود، 24 ساعت قبل از طبخ باید آن را از فریزر خارج و در یخچال نگهداری نمود.
- ۶- بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.
- ۷- برای بزرگسالان سالم مصرف حداکثر 4-5 تخم مرغ در هفته به شکل ساده یا داخل کوکو و املت منعی ندارد. در صورت ابتلا به هایپرکلسترولمی، دیابت، سابقه فشارخون بالا و چاقی حداکثر تعداد تخم مرغ مجاز 3 عدد در هفته می باشد.
- ۸- مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین زیاد، توصیه می شود.
- ۹- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- ۱۰- بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به شکل خام استفاده شوند و در صورت استفاده از نوع بو داده، به شکل کم نمک مصرف شود.

گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. برخی اقلام گروه متفرقه مانند کره، خامه، روغن مایع و شیرینی جات، منبع خوبی برای تامین انرژی در کودکان که به انرژی بیشتری جهت رشد نیاز دارند، می باشند. توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کم تر مصرف کنند.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

- الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)
- ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)
- پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره).
- ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره).

چند توصیه:

- از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (روغن نباتی) برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.
- از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- مصرف چربی ها، شیرینی ها، و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد، باید محدود شود.
- نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار باشد.

گروه متفرقه در برنامه غذایی کودکان که برای رشد به انرژی بیشتری نیاز دارند از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ:

- 1- نیاز به انرژی در نوجوانان به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی متفاوت است. نیاز به انرژی در پسران نوجوان زیادتر است زیرا افزایش سرعت رشد پسران بیشتر بوده و عضلات آنان بیشتر از دختران است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه نوجوانان مواد نشاسته ای (نان، برنج، ماکارونی و 000) به مقدار کافی گنجانده شود. بخش عمده انرژی مورد نیاز آنان از طریق مصرف این مواد باید تامین گردد.
- 2- در دوران بلوغ سرعت رشد بیشتر می شود و چون بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی (گوشت، تخم مرغ، شیر و 000) و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایند.
- 3- نوجوانان باید با مصرف روزانه چهار گروه اصلی غذایی (شیر و لبنیات، نان و غلات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها، میوه ها و سبزی ها) ویتامین ها و املاح مورد نیاز خود را تامین نمایند. کمبود برخی ویتامین ها و املاح از جمله ویتامین A، C و آهن، روی و کلسیم در نوجوانان به ویژه دختران نوجوان شایع تر است.
- 4- ویتامین D برای رشد اسکلت بدن لازم می باشد. ویتامین D با افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده باریک به استحکام استخوان ها کمک می کند. در اثر تماس مستقیم نور آفتاب با پوست بدن، (نه از پشت شیشه) 7-دهیدروکلسترول که در زیر پوست وجود دارد به ویتامین D تبدیل می گردد. بنابراین منبع اصلی تامین کننده ویتامین D بدن انسان، نور مستقیم خورشید می باشد. جگر، زرده تخم مرغ، پنیر و ماست از منابع غذایی ویتامین D هستند که باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان گنجانده شوند.

5- نیاز به آهن در دوران بلوغ در هر دو جنس بیشتر می شود. نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه شان از غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات برگ سبز استفاده نموده و با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C همراه با غذا (مرکبات، گوجه فرنگی و سبزی های تازه) به جذب آهن غذا کمک کنند زیرا ویتامین C موجب می شود که آهن غذا بهتر جذب بشود. نوجوانان دختر و پسر به مقادیر زیادتری از آهن نیاز دارند. در جمعیت نوجوانان مذکر، افزایش تدریجی عضله با افزایش حجم خون همراه است. در نوجوانان مونث، با شروع قاعدگی از سطح آهن خون کاسته می شود.

عوارض مهمی که می توان به وسیله آن به فقر آهن مشکوک شد، بی تفاوتی، خستگی و بی حسی، کاهش قدرت یادگیری، عدم تمایل به فعالیت های فیزیکی مثل ورزش می باشد. شخص پس از این مرحله از ذخایر آهن بدن خود استفاده می کند و در صورتی که ذخایر کاهش یابد کم کم وارد مرحله کم خونی فقر آهن می شود.

در دوران بلوغ، کم خونی ثانویه به کمبود آهن، ممکن است پاسخ ایمنی را مختل و مقاومت در برابر عفونت را کاهش دهد.

حافظه کوتاه مدت کودکان و نوجوانان مبتلا به کم خونی مختل می شود.

علل ایجاد کم خونی فقر آهن در دوران مدرسه و بلوغ:

در دوران مدرسه به دلیل رشد و در دوران بلوغ به دلیل جهش رشدی نیاز به آهن بیشتر است.

1- کمبود مصرف منابع غذایی آهن

2- مصرف غذا های غیر خانگی و تنقلات کم ارزش

3- هیجان های عصبی دوران بلوغ که معمولا منجر به بی اشتها می شوند.

4- عدم رعایت اصول بهداشتی (ابتلا به عفونت های انگلی)

5- مصرف ناکافی ویتامین C

6- مصرف چای قبل و بعد از غذا

7- مصرف نان های حاوی جوش شیرین

روی

نقش: تولید مثل، سلامت پوست، رشد فیزیکی، نمو عصبی رفتاری، مقاومت بدن در برابر ابتلا به بیماری ها

مواد غذایی غنی از پروتئین منبع خوب روی به شمار می روند. گوشت گاو، گوسفند، جگر، کلیه و دل از منابع خوب روی هستند. روی در منابع گیاهی به مقادیر متفاوتی وجود دارد. غلات و حبوبات حاوی مقادیر زیادی روی هستند اما در عین حال به دلیل اسید فیتیک و دیگر مواد مداخله کننده در جذب این عنصر، روی موجود در آن ها از نظر قابلیت جذب مطلوب نیست. به علاوه بیش از 80 درصد روی موجود در دانه های کامل غلات، پس از فرایند آسیاب کردن از بین می رود.

مغز هایی مانند گردو، فندق و بادام از منبع خوب روی هستند.

سبزی ها، میوه ها و روغن ها، چای و قهوه حاوی مقادیر بسیار جزیی روی هستند.

- دریافت روزانه مقادیر کافی از این ریز مغذی برای حفظ سلامتی ضروری است. زیرا بازگردش 90 درصد روی موجود در بدن به کندی صورت می گیرد به عبارتی در متابولیسم روی نقش فعال ندارند.

- سوء جذب، وجود فیبر و فیتات، کلسیم، آهن، و مس در غذا و مصرف دارو هایی مثل پنی سیلین جذب این عنصر را کاهش می دهند.

- از آنجایی که قابلیت جذب روی از منابع حیوانی بیشتر از منابع گیاهی است، در صورتی که قسمت اعظم روی دریافتی از منابع گیاهی تامین شود نیاز به این عنصر افزایش می یابد.

6- به دلیل رشد سریع استخوان های بدن نیاز به کلسیم در دوران بلوغ افزایش می یابد. اگر نوجوانان هر روز از شیر و فرآورده های شیری (ماست، پنیر، کشک، بستنی) به مقدار کافی استفاده نمایند نیاز به کلسیم در آنان تامین می شود. مصرف روزانه 3-4 سهم از گروه شیر و لبنیات برای نوجوانان توصیه می شود. کلسیم از فراوان ترین املاح در بدن است. حدود 99 درصد کلسیم در استخوان ها و دندان وجود دارد. کلسیم دندان قابل به حرکت در آمدن و برگشت به خون نیست. در بزرگسالان معمولاً تنها 30 درصد یا کمی کم تر از کلسیم مصرف شده، جذب می شود ولی در بعضی از افراد این مقدار تنها 10 درصد است.

ویتامین د به شکل هورمونی فعال خود سبب تحریک جذب روده ای کلسیم می شود. کلسیم در محیط اسیدی بهتر جذب می شود.

لاکتوز نیز جذب کلسیم را افزایش می دهد.

در ریواس، اسفناج و چغندر قند به دلیل داشتن اسید اگزالیک جذب کلسیم کاهش می یابد.

اسید فیتیک یک ترکیب حاوی فسفر است و در سبوس غلات یافت می شود و فیتات کلسیم را تشکیل می دهد که جذب نمی گردد.

❑ در افراد با سوء جذب چربی به دلیل تشکیل صابون های کلسیم با اسید های چرب جذب کلسیم کاهش می یابد. به طور معمول روزانه بیش از 50 درصد کلسیم مصرف شده در ادرار دفع می شود. دفع ادراری کلسیم در سراسر زندگی متفاوت است و در دوران رشد سریع اسکلتی پایین است.

❑ مصرف چندین فنجان قهوه کافئینه در روز سبب افزایش دفع کلسیم ادراری می شود.

❑ دریافت سدیم زیاد نیز سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه ها شده و دفع ادراری آن را افزایش می دهد.

❑ حداکثر احتباس کلسیم در دختر ها در دوران قبل از بلوغ و اوایل آن صورت می گیرد.

❑ سبزیجات نظیر کلم، برگ های سبز شلغم، بروکلی، استخوان های کوچک ماهی ساردین و ماهی آزاد منابع خوب کلسیم هستند.

- دریافت زیاد کلسیم ممکن است با جذب کاتیون های دو ظرفیتی دیگر مانند آهن، روی و منگنز تداخل کند. بنابراین، وقتی فردی نیاز به مصرف املاح به صورت مکمل دارد، مکمل آهن باید در زمانی متفاوت از دریافت کلسیم، در صورت پذیرش با معده خالی مصرف شود در حالی که مکمل کلسیم باید همراه غذا دریافت گردد.
- یبوست از عوارض جانبی دریافت کلسیم اضافه می باشد و این عارضه سمی محسوب نمی شود.

نکته: دختران و پسران نوجوان اغلب تمایل زیادی به مصرف انواع نوشابه های گازدار دارند. این نوشابه ها حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و می توانند موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن بشوند. بنابراین در صورت مصرف مداوم نوشابه ها احتمال کمبود کلسیم افزایش می یابد.

7- غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور غنی ترین منابع غذایی ید می باشند. مقدار ید لبنیات و تخم مرغ متغیر است و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی دارد که حیوان در آن پرورش یافته است. از آنجایی که آب و خاک کشور ما میزان ید کافی ندارد جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار الزامی است.

8- در دوران بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد بدن نیاز به پروتئین ها افزایش می یابد و چون برای ساختن پروتئین روی مورد نیاز است بنابراین نیاز به روی در این دوران و سنین بلوغ بیشتر می گردد و باید در برنامه غذایی روزانه کودکان و نوجوانان منابع غذایی حاوی روی مانند جگر، ماهی، حبوبات، گوشت و تخم مرغ گنجانده شود.

برنامه غذایی روزانه نوجوانان

مصرف روزانه 3-4 سهم گروه شیر و لبنیات، 2-3 سهم گروه گوشت و حبوبات، 3-5 سهم گروه سبزی ها و میوه ها و 1-6 سهم گروه نان و غلات برای نوجوانان توصیه می شود. مقدار هر سهم در قسمت گروه های غذایی ذکر شده است. نوجوانان باید هر روز از سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده در طول روز استفاده نمایند.

قسمتی از انرژی روزانه نوجوانان باید از طریق مصرف میان وعده ها تامین شود بنابراین نوجوانان باید از میان وعده هایی استفاده نمایند که هم انرژی را باشند و هم موادی که برای رشد و سلامت بدن آن ها لازم است را تامین نمایند.

میان وعده های مناسب عبارتند از: میوه های تازه و خشک مانند کشمش، خرما، انجیر، پسته، بادام و گردو، توت خشک، نان و پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و تخم مرغ، شیر و کیک، شیر و بیسکوئیت، نان و کره و حلوا شکری، نخودچی و کشمش، عدسی، شیر و کلوچه، ساندویچ های کوچک، مرغ و تخم مرغ و 000

عادات بد غذایی در سنین بلوغ

نخوردن صبحانه: یکی از مشکلات شایع در این دوران است. توصیه کنید در وعده صبحانه دانش آموزان، نان به عنوان منبع تامین انرژی، پنیر یا تخم مرغ به عنوان یک منبع پروتئین، و شیر برای تامین پروتئین و کلسیم گنجانیده شود. کره همراه با مربا و یا عسل و یا خرما بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می کند. علاوه بر آن کره منبع خوبی از ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A و D می باشد.

تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی: مصرف غذاهای غیر خانگی (مانند انواع ساندویچ ها، سوسیس، کالباس، همبرگر و...) در بین کودکان سنین مدرسه و نوجوانان رایج است بخصوص در سنین نوجوانی به دلیل استقلال مالی و تاثیر پذیری از همکلاسی ها مصرف این نوع غذاها افزایش می یابد. این نوع غذاها معمولاً از نظر مواد مغذی به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین B₂، ویتامین A و C و اسید فولیک فقیرند و در صورتی که به طور مداوم جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند بدن را با کمبود ویتامین ها و املاحی که برای تنظیم فعالیت های حیاتی مورد نیازند مواجه می سازند. باید به دانش آموزان توصیه شود که در مصرف این نوع غذاها افراط نکنند و در برنامه غذایی خود بیشتر از غذاهای سنتی و معمول خانواده و از چهار گروه غذایی اصلی استفاده نمایند. البته مصرف ساندویچ های سوسیس و کالباس هم اگر در خانه درست شود و سبزیجات ضد عفونی شده مثل گوچه فرنگی، کاهو در کنار آن گذاشته شود سالم تر و کامل تر است. کودکان به هر حال همبرگر، پیتزا و ساندویچ سوسیس و کالباس را دوست دارند بنابراین بهتر است توصیه کنید ضمن محدود کردن دفعات مصرف آن ها، این غذا ها در خانه و با مواد سالم تهیه شوند.

استفاده از روش های غلط کنترل وزن:

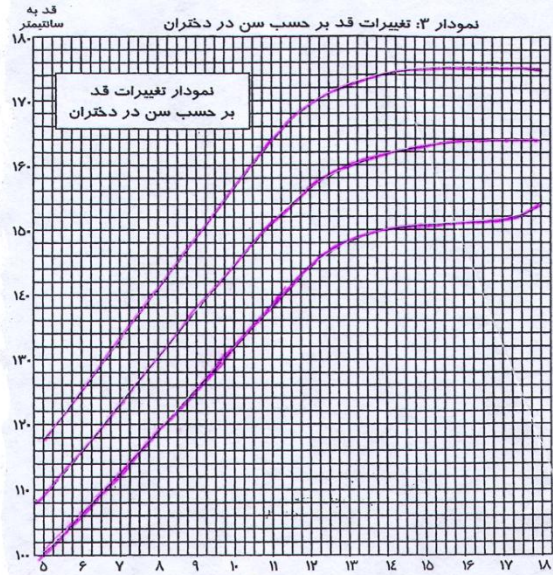
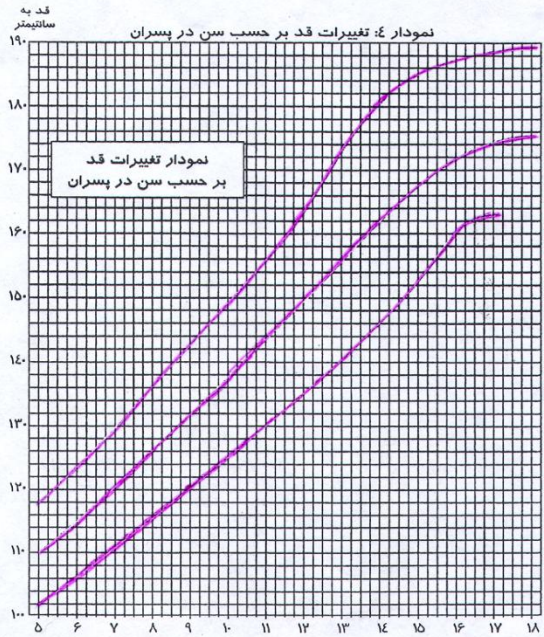
رفتارهای غذایی غلط مانند رژیم های سخت غذایی و استفاده از روش های غلط کنترل وزن بخصوص در دختران نوجوان شایع است. دختران به ویژه در سنین 14 تا 20 سالگی به علت توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می کنند. در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است، تامین نشده و در نهایت، سوء تغذیه به صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامینی و املاح به ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می کند. رژیم های غذائی باید با کمک متخصص تغذیه گرفته شود.

توصیه های کاربردی برای کاهش وزن: رژیم های علمی کاهش وزن در طول یک هفته 1-0/5 کیلو گرم می باشد کاهش وزن بیش از یک کیلو گرم در هفته خطر کمبود ریز مغذی ها را به دنبال دارد.

کاهش مصرف مواد چرب- سرخ کردنی ها- مواد قندی مثل کیک انواع شیرینی های خامه ای ، مصرف انواع سبزی، میوه، و ورزش مانند پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه و شنا نیز می تواند به کاهش وزن کمک کند.

پرخوری و چاقی:

عوامل متعددی در بروز چاقی نقش دارند که شامل عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی و عاطفی- روانی است. عادات غذایی خاص از جمله افراط در مصرف مواد چرب، شکلات، نوشابه های گازدار، چیسپی و عدم تحرک از عوامل موثر در بروز چاقی نوجوانان است. مطالعات انجام شده در امریکا نشان داده است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در م ردان و زنانی که در دوره نوجوانی اضافه وزن داشته اند افزایش می یابد. همچنین ابتلا به سرطان کولون و روده در مردانی که در نوجوانی اضافه وزن داشته اند و ابتلا به آرتریت در زنانی که در دوره نوجوانی اضافه وزن داشته اند بیشتر مشاهده شده است. با توجه به اینکه چاقی زمینه ساز انواع بیماری های متابولیک مانند بیماری های قلبی -عروقی، دیابت، افزایش فشار خون وانواع سرطانها می باشد، باید به دانش آموزان توصیه شود که در برنامه غذایی روزانه از چهار گروه غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد تعادل استفاده نمایند. تشویق به ورزش و تحرک بدنی و محدود کردن مصرف مواد قندی (مثل شکلات، شیرینی) و کم کردن مصرف چربیها در نوجوانانی که اضافه وزن دارند مفید است. باید به نوجوانان تذکر داد که گرفتن رژیم غذایی برای کاهش وزن در سنین مدرسه و بلوغ که بدن در حال رشد است، موجب بروز کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن برای رشد می شود. کاهش سرعت رشد، کم خونی فقر آهن، تاخیر در بلوغ جنسی، کمبود کلسیم و متعاقب آن پوکی استخوان در بزرگسالی، کاهش قدرت یادگیری، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها از جمله عوارضی است که به دنبال کمبود ریزمغذی ها ایجاد می شود.



سن به سال

نمودار شاخص توده بدن

