

اهمیت تغذیه در دوران بلوغ:



تغذیه سالم به چه معناست؟

- تغذیه سالم بخش مهمی از سبک زندگی سالم است و چیزی است که باید در سنین پایین آموزش داده شود.





دلایل عمده آسیب پذیری تغذیه در نوجوانی

- افزایش نیاز به دلیل روند سریع رشد و تکامل
- تغییر شیوه زندگی و عادات غذایی
- شرایط خاص دوران نوجوانی (مثل فعالیت های شدید ورزشی یا بی حرکتی طولانی)
- بلوغ و تغییرات خلقی

نیازهای تغذیه ای در نوجوانی

- جهش رشد ← انرژی و مواد مغذی
- افزایش چگالی استخوان ← املاح از جمله کلسیم و فسفر
- افزایش قد ← پروتئین- کلسیم- روی- ویتامین د
- پیشگیری از کم خونی ← آهن - اسید فولیک

هرم غذایی





مواد مغذی ضروری در دوران بلوغ

- **آهن:** آهن به رشد بدن کمک می‌کند و برای انرژی و تمرکز، سیستم ایمنی و تنظیم درجه حرارت بدن حیاتی است.
- **پروتئین:** پروتئین نیز برای رشد حیاتی است زیرا بدن از آن برای ساخت و ترمیم سلول‌ها و بافت‌ها استفاده می‌کند. پروتئین یک عنصر اساسی در پوست، عضله، استخوان، اندام‌ها، مو و ناخن است.
- **کلسیم:** کلسیم به قوی و سالم ماندن استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. این ماده مغذی همچنین برای سلامت مغز، حرکت عضلات و عملکرد قلب و عروق ضروری است.
- **ویتامین D:** این ویتامین به سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند و در محافظت بدن در برابر طیف وسیعی از بیماری‌ها و شرایط نیز نقش دارد.
- **پتاسیم:** پتاسیم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و برای تنظیم تعادل مایعات و کنترل فعالیت الکتریکی قلب و سایر عضلات، حیاتی است.
- **فیبر:** فیبر به منظم ماندن عملکرد بدن و احساس سیری کمک می‌کند. این ماده مغذی برای سالم نگه داشتن روده بسیار مهم است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

چه غذاهایی باید در دوران بلوغ مصرف شوند



- مواد مغذی ضروری معمولاً به دو دسته ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها تقسیم می‌شوند.
- درشت‌مغذی‌ها شامل پروتئین، کربوهیدرات و چربی می‌شوند.
- مواد غذایی مرتبط با این گروه‌های مواد مغذی عبارت‌اند از:
- پروتئین‌ها، مانند گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، تخم‌مرغ، لوبیا، نخودفرنگی، سویا، آجیل و دانه‌ها
- کربوهیدرات، مانند نان تهیه‌شده از غلات کامل، برنج قهوه‌ای، میوه‌ها و سبزیجات و ماکارونی تهیه‌شده از غلات کامل
- چربی‌ها، مانند آووکادو، زیتون، آجیل، دانه‌ها، تخم‌مرغ، ماهی‌های چرب و ماست
- یک فرد معمولاً می‌تواند با داشتن رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، غلات و لبنیات به اندازه کافی ریزمغذی مصرف کند.



چه غذاهایی باید در دوران بلوغ محدود شوند

• مصرف غذاهای زیر در دوران بلوغ محدود شوند:

- فست‌فود
- غذاهای فرآوری شده
- غذا با قندهای اضافه شده
- غذاهای حاوی چربی ناسالم
- غذاهای دارای نمک بیش از حد

نکات و عادات تغذیه سالم در دوران بلوغ شامل چه مواردی است؟

- بسیاری از نوجوانان ممکن است از وعده‌هایی مانند صبحانه غافل شوند اما این امر بسیار مهم است که آن‌ها از وعده‌های غذایی غافل نشوند.
- روزانه ۵ میان‌وعده از انواع میوه‌ها و سبزیجات داشته باشند، زیرا میوه و سبزیجات منابع خوبی از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند
- اگر بین وعده‌های غذایی گرسنه باشند، می‌توانند با خوردن میوه‌ها، آجیل‌ها، پنیر یا ماست، خود را سیر کنند.
- باید از میزان غذا خوردن خود آگاه باشند تا دچار چاقی نشوند.





توصیه‌های زیر در مورد تغذیه

- هر نوجوان باید در روز ۳ وعده غذایی همراه با میان وعده‌های حاوی **تنقلات سالم** مصرف کند.
- **مصرف فیبر** را در منوی غذایی نوجوان افزایش دهید و مصرف نمک را به حداقل برسانید.
- نوجوان باید تا می‌تواند آب بنوشد.
- **پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند** مانند نوشابه و انرژی‌زا در این دوره بسیار ضروری است.
- **میوه** همیشه بهترین انتخاب برای یک میان وعده سالم و مقوی است.
- وعده‌های غذایی متعادل داشته باشید و سعی کنید **کالری را که در طی روز مصرف می‌کنید محاسبه کنید**.
- نوجوانان باید مصرف غذاهای سرخ کردنی را به حداقل برسانند. در این دوره **مصرف غذای پخته شده** توصیه می‌شود.
- اطمینان حاصل کنید که فرزندتان از مقدار قند و شکر که در طی روز استفاده می‌کند آگاه است. سعی کنید **مصرف شکر را در رژیم غذایی او کاهش دهید**.
- استفاده از **کره حیوانی یا گیاهی** را به حداقل برسانید.
- **بیشتر مرغ و ماهی** مصرف کنید. مصرف گوشت قرمز را محدود کنید. و سعی کنید هنگام مصرف گوشت قرمز کالری آن را محاسبه کنید.



نقش آهن غذایی برای نوجوانان

- کمبود آهن در زنان نوجوان و افرادی که گوشت را محدود یا از مصرف آن پرهیز می کنند بسیار شایع است.
- آهن به عنوان بخشی از گلبول های قرمز خون برای انتقال اکسیژن به هر سلول از بدن ضروری است. آهن برای عملکرد مغز، ایمنی بدن و سطح انرژی یک نوجوان بسیار مهم است.
- دختران ۱۴ تا ۱۸ ساله روزانه به ۱۵ میلی گرم آهن نیاز دارند.
- در حالی که پسران در همان رده سنی به ۱۱ میلی گرم آهن در روز نیاز دارند.
- زنان جوان که پررود می شوند بیشتر در معرض خطر کمبود آهن قرار می گیرند زیرا رژیم های غذایی که مصرف می کنند ممکن است غذاهای غنی از آهن را برای جبران تلفات ماهانه آهن کافی نداشته باشند.

توصیه ها برای جبران کمبود آهن در بدن

• آهن هم در غذاهای حیوانی و هم در غذاهای گیاهی یافت می شود. آهن موجود در غذاهای حیوانی بهتر جذب بدن می شود، اما مصرف یک ماده غذایی غنی از ویتامین C به همراه آهن گیاهی میزان جذب را افزایش می دهد. مواد غذایی زیر حاوی مقدار زیادی از آهن هستند:



• گوشت گاو

• گوشت مرغ

• صدف دوکفه‌ای

• صدف چروک

• تخم مرغ

• مواد غذایی گیاهی سرشار از آهن:

• سبزیجات (از جمله اسفناج، نخود سبز و مارچوبه)

• لوبیا

• آجیل

• نان، غلات، برنج و ماکارونی غنی شده با آهن

• مصرف مولتی ویتامین‌های آهن و ویتامین دی می تواند تا حدی کمبود آهن را جبران کند. هرچند که قبل از مصرف بهتر است با یک متخصص تغذیه در این باره صحبت کنید و بعد از انجام آزمایش‌های لازم از قرص‌های مکمل غذایی استفاده کنید.

•

منابع

- دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی تهران معاونت بهداشت مرکز بهداشت و درمان جنوب
- باید و نبایدهای تغذیه در دوران بلوغ-کلینیک دیابت و غدد