

اهمیت تغذیه در دوره بلوغ از دیدگاه «شیرین قاسمی» کارشناس تغذیه

مراقب تغذیه نوجوانان باشید

به چاقی شکمی و کبد چرب مبتلا می شوند و همه اینها تخمدان‌ها را تحت تأثیر قرار داده و منجر به تخمدان پلی کیستیک یا کیست سینه خواهند شد و پسرها به نوعی دیگر، تحت تأثیر جمع همسالان به مصرف سیگار و گاه الکل روی می آورند، بعد از آن مواد چرب می خورند. در ابتدا ممکن است لاغر شوند، ادامه این سبک غذایی به کبد چرب و چاقی شکمی منجر شده و در رشد دستگاه باروری تأثیر دارد. میزان کافی خواب نیز در بلوغ و تغذیه اثرگذار است. کم خوابی و کسلی موجب می شود

نقص می کند. داشتن میان وعده در رژیم غذایی نوجوان ضروری و لازم است. والدین توجه داشته باشند که به دلیل غلیان هورمونی که در بدن نوجوان اتفاق می افتد، آنها حتماً میان وعده را مصرف کنند تا با این روش ترشح هورمون انسولین را کنترل و از ابتلا به دیابت جلوگیری شود.

بهبود میان وعده از گروه میوه و سبزیجات یا یک میزبان کوچک از وعده اصلی ناهار یا شام باشد. سعی کنید میان وعده کمتر حاوی مواد قندی و چربی باشد. البته در این دوران میل به خوردن میوه‌ها و سبزیجات کم می شود و نوجوان تمایلی ندارد این گروه از مواد غذایی را با خود به مدرسه ببرد. ممکن است مورد تمسخر دوستانش قرار گیرد، پس لقمه و میوه از خانه نمی برد، والدین نیز در این مورد تسلیم نوجوان می شوند، حتی فکرمی کنند که او بچه نیست و لازم نیست که نگران تغذیه اش باشند و نوجوان نیز با خیال راحت میان وعده را با کیک، کلوچه، چیپس و پفک پرمی کند که البته مصرف یک یا دو روز در هفته اشکال ندارد اما استفاده بیش از حد از این مواد، عوارض جبران ناپذیری برای نوجوان خواهد داشت.

اول اینکه در رسیدن به حداکثر قد ژنتیکی آنها اختلال ایجاد می کند، دوم در توانایی باروری نیز مؤثر است بدین شکل که نوجوان، خصوصاً دختران با مصرف بیش از حد قند، چربی و عدم تحرک،

الهام اسماعیلی
نویسنده



نوجوانی و بلوغ دومین دوره طلایی رشد انسان است. بعد از آن هزار روز نخست زندگی کودک، با جرأت می توان گفت که نوجوانی از مهم ترین دوره های زندگی انسان است که در آن شروع رشد استخوان ها و افزایش قد، شکل گیری توده عضلانی و تعیین وضعیت سلامت بدن در ادامه عمر و همچنین تعیین میزان هوش و نوع یادگیری رخ می دهد که از تغذیه متنوع و سالم تبعیت می کند. مصرف یک سری از مواد غذایی در این دوران بسیار مهم می شوند مانند فیبر، آهن، ویتامین دی، روی، مس، سلنیوم و... که لیستی از آنها را در قالب مولتی ویتامین های مختلف، دیده ایم. در دوران بلوغ، نوجوان ها اصطلاحاً بد غذا یا تک غذا می شوند و لازم است در این زمینه والدین دقت کنند و به دو دسته ماده ضروری غذایی شامل ریزمغذی ها و درشت مغذی ها توجه داشته باشند. به طور کلی درشت مغذی ها به میزان بیشتری در بدن مورد نیاز هستند که پروتئین، کربوهیدرات، چربی، میوه و سبزیجات را در برمی گیرد. به طور جزئی تر پروتئین ها شامل انواع گوشت، لبنیات، مغزی جات و تخم مرغ، کربوهیدرات ها شامل غلاتی مثل برنج، گندم، جو، چاودار، انواع آرد غلات و چربی ها شامل روغن حیوانی و گیاهی است. ریزمغذی ها نیز انواع ویتامین ها و املاحی هستند که در درشت مغذی ها وجود دارند. املاح مانند آهن، مس، روی، ویتامین ها نیز از گروه های بی، سی، کا و دی هستند که با مصرف صحیح درشت مغذی ها جذب بدن خواهند شد.

مراقبت تغذیه ای دوران بلوغ می تواند از سخت ترین مراحل والدگری باشد، از طرفی او رانمی توان مجبور به خوردن کرد و از سوی دیگر، بهتر و لازم است مصرف مواد غذایی محبوب شان در دوره بلوغ محدود شوند، که شامل: غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، غذاهای پرنمک، پرشکر، پرسس، انواع سوخاری ها، فست فودها، کیک، کلوچه، بیسکویت است. مصرف یک وعده از این غذاها تعادل هورمونی را در بدن آنها به هم می ریزد.

دقت کنید در دوره نوجوانی آب به میزان لازم و کافی مصرف کنند تا رشد استخوانی و عضلانی شان کامل شود، همانند دوران کودکی، یک ققمه یا بطری آب همراه خوشان داشته باشند و یکی دیگر از موارد که به رشد استخوان و عضلات کمک می کند، ورزش کردن مرتب روزانه است.

بازه تغییرات دوران بلوغ برای دختران از سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی و برای پسران ۱۲ تا ۱۶ سال است. در این دوران ضعف و میل به خوردن و تعداد دفعات گرسنگی در آنها افزایش چشمگیری دارد و با توجه به الگو تغذیه ای در این دوره، شکل غذا خوردن و حتی اندام شان در آینده پی ریزی می شود.

اگر نوجوان در این دوره میان وعده سالم نداشته باشد، به سمت خوردن تنقلات و موادی با پایه قندی و چربی کشیده می شود که ارزش غذایی پایینی دارد و در ساختار بدن نوجوان به مرور ایجاد



بهبود میان وعده از گروه میوه و سبزیجات یا یک میزبان کوچک از وعده اصلی ناهار یا شام باشد



-دقت کنید در دوره نوجوانی آب به میزان لازم و کافی مصرف کنند تا رشد استخوانی و عضلانی شان کامل شود
بازه تغییرات دوران بلوغ برای دختران از سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی و برای پسران ۱۲ تا ۱۶ سال است

