



وعده صبحانه در زندگی نوجوان حذف شود و آنها با افت قند خون و گرسنگی زیاد رو به مصرف مواد قندی و چربی آوردند. مکانیسم هضم فنند در بدن آنها موجب می‌شود که ترشح هورمون کورتیزول در بدن شان افزایش یابد، که در نتیجه ترشح و تنظیم هورمون را تحت تأثیر قرار داده و موجب کوتاهی قد در آنها خواهد شد.

نکته مهم دیگر در دوران بلوغ خصوصاً برای دختران تصویر ذهنی منفی است که نسبت به بدن خودشان دارند، با توجه به سبک غلط تغذیه (پر خوری عصبی) عدم تحرک، استرس فراوان دوران تحصیل، چاق می‌شوند.

این چاقی عموماً بعد از ورود به دانشگاه و کاهش استرس و تغذیه سالم‌تر، رفع می‌شود. البته که این آینده‌نگری را قطعاً نوجوان نخواهد داشت و افسردگی و ناامیدی باعث می‌شود به روش غلط پر خوری عصبی خود ادامه دهد، در این مورد لازم است والدین به آنها امیدواری دهند. از تجربه زیسته خود و اطرافیان برای آنها بگویند تا نوجوان بداند که این دوره گذراست و با عبور از سختی‌های کنکور و استرس هایش و تحرکی که خواهد داشت، دوباره به وزن مناسب خودش باز خواهد گشت.

در پسران نیز این اتفاق به نحو دیگری می‌افتد، برای تحرک بیشتر به باشگاه بدنسازی می‌روند، صبر و امید کمی برای ساخت عضله به شکل واقعی دارند، به استفاده از مکمل غذایی و تزریق هورمون رو آورده و دچار نقص در رشد خواهند شد.

بعضی نوجوان‌ها دچار تصویری غیر واقعی از خود هستند، در آینه خود را بسیار چاق‌تر از آنچه هستند، می‌بینند و به کم خوری عصبی رو می‌آورند و با این روش آسیب جدی به آینده روانی و جسمی خودشان وارد می‌کنند. نوع شدیدترین کم خوری‌های عصبی که به اختلال در تغذیه منجر می‌شود آنورکسیا نام دارد که یک اختلال عصبی و تغذیه‌ای است که در آن فرد با وجود احساس گرسنگی از خوردن غذا امتناع می‌کند، در نتیجه فرد بیش از مقداری که برای سن و قدش مناسب است وزن از دست می‌دهد. به طور معمول وزن این افراد کمتر از ۸۵ درصد وزن یک انسان سالم است. اختلال آنورکسیا نرووسا در سال‌های نوجوانی و یا اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود؛ اما احتمال ابتلا به آن پیش از دوره نوجوانی هم وجود دارد.

اگر بنا باشد میزان خطرناک بودن اختلالات روانی را با میزان مرگ و میر مرتبط با آن بسنجیم، اختلالات خوردن بالاترین میزان مرگ را به همراه دارند. بولیمیا نوع دیگری از اختلال در خوردن غذاست که در ابتدا خود را به دلایلی چون فشار و استرس زیاد با پر خوری نشان می‌دهد و سپس به دلیل وحشت از چاق شدن فرد تلاش می‌کند هرآنچه را خورده است از بدن دفع کند و این کار را به کمک استفراغ عمدی، ورزش‌های شدید و استفاده از داروهای مسهل‌کننده انجام می‌دهد.

حالا برای والدین، ضروری است، بعد از رفتن بچه‌ها به مدرسه و مستقل شدن آنها، در دوره بلوغ، آنها را زیر چتر حمایت و نظارت خود داشته باشند تا این بار ذهن و جسم‌شان را با انتخاب مواد غذایی مناسب تغذیه و پروار کنند. از آنجا که عادت‌های غذایی فرد در این دوره شکل می‌گیرد، آشنایی والدین با مواد غذایی متنوع، ساخت ترکیب‌های جدید غذایی و تزئین آنها ممکن است اشتها و تمایل به خوردن غذای سالم را در آنها ایجاد کند.

خوب است والدین قبل از بلوغ نسبت به انواع گروه‌های غذایی آگاهی کسب کنند تا با صرف وقت کمتر در انتخاب مواد، تمرکز بیشتر در پخت متنوع مواد غذایی، رژیم غذایی سالم را به خانواده‌شان هدیه دهند.



بعضی نوجوان‌ها دچار

تصویری غیر واقعی از

خود هستند، در آینه

خود را بسیار چاق‌تر از

آنچه هستند، می‌بینند

و به کم خوری عصبی رو

می‌آورند و با این روش

آسیب جدی به آینده

روانی و جسمی خودشان

وارد می‌کنند

