



### فاناه کاوری زاده

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت اسنان دانشگاه علوم پزشکی ايلام



### اهداف آموزشی

- ◆ امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه :
- ◆ اصول تغذیه صحیح را تعریف کنند.
- ◆ نیازهای تغذیه نوجوانان و جوانان را بشناسند.
- ◆ رهنمودهای لازم جهت تغذیه مناسب نوجوانان و جوانان را ارایه کنند.

## نیازهای تغذیه‌ای نوجوانان و جوانان

**انرژی:** میزان انرژی مورد نیاز نوجوانان و جوانان براساس جنس و گروه سنی آنان تعیین می‌شود. گروه نان و غلات (تأمین‌کننده کربوهیدرات‌ها) و چربی‌های غیراشباع مهم ترین منابع تأمین انرژی هستند.

**پروتئین:** پروتئین برای ساخت سلول‌ها و بافت‌ها و نگهداری و ترمیم آنها مورد نیاز است. برای افزایش ارزش غذایی بهتر است، پروتئین‌های حیوانی و گیاهی همراه یکدیگر مصرف شوند. گرچه دریافت ناکافی پروتئین باعث کاهش سرعت رشد شده و در تأخیر بلوغ جنسی نقش دارد، ولی زیاده‌روی در مصرف آن هم جایز نیست چون عواملی از قبیل اختلال در سوخت‌وساز کلسیم، افزایش نیاز به آب و... را به همراه دارد.

## ویتامین‌ها و املاح معدنی

ریزمغذی‌ها در واکنش‌های متابولیک نقش حیاتی دارند و لازم است از طریق برنامه غذایی روزانه به بدن برسند. نیاز به ویتامین و املاح، متناسب با انرژی دریافتی و سایر مواد مغذی است.

شایع‌ترین کمبود ویتامین‌ها در این سنین کمبود ویتامین‌های A و D و شایع‌ترین کمبود املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم و روی است.

## مقدمه

اگر چه بیشترین سرعت رشد بدن مربوط به سال اول زندگی است ولی پس از آن سرعت رشد در دوران نوجوانی از سایر دوران‌های زندگی بیشتر است.

در این دوره تغییرات سریع هورمونی، رفتاری و تکاملی رخ می‌دهد و در نتیجه از نظر کمبودهای غذایی و عاطفی دوره‌ای آسیب‌پذیر محسوب می‌شود و تأمین مواد مغذی اعم از پروتئین، انرژی، ویتامین و املاح معدنی از جمله آهن، روی، ید و ویتامین A در این دوران نقش مهمی در رشد و تکامل مغزی و جسمی دارد که با تغذیه صحیح می‌توان این نیازها را تأمین کرد.

## چگونه می‌توان تغذیه درست داشت؟

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 گروه‌های اصلی غذایی که عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغزها.

## شناسایی و تشخیص اضافه وزن و چاقی

تعیین نمایه توده بدنی ساده‌ترین و رایج‌ترین روش تعیین اضافه وزن و چاقی است که با استفاده از آن شیوع چاقی در نوجوانان و جوانان تخمین زده می‌شود. شاخص توده بدنی برای سن (BMI/Age) عددی است که با وزن و قد نوجوانان مرتبط است. از آنجایی که در نوجوانان در سن رشد، مقادیر قد آن‌ها متغیر است، برای شناسایی اضافه وزن، چاقی یا لاغری در نوجوانان باید حتماً BMI در نمودار مربوط به دختر یا پسر در مقابل سن آن‌ها ترسیم شود.

## الگوی غذایی مناسب این دوران و رهنمودهای تغذیه‌ای

برنامه غذایی باید روزانه حاوی ۹ تا ۱۱ واحد گروه نان و غلات، چهار تا پنج واحد گروه سبزی‌ها، سه تا چهار واحد گروه میوه‌ها، سه واحد گروه شیر و لبنیات و دو واحد گروه گوشت و تخم مرغ و یک واحد نیز گروه حبوبات و مغزها باشد.

توجه: بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، افزایش فشارخون، بعضی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت به نحوه تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی مرتبط است. بنابراین اصلاح عادات غذایی این دوران می‌تواند از بروز این بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کند. در ادامه به راه‌های مناسب تغذیه سالم برای نوجوانان و جوانان اشاره می‌کنیم:

- \* رعایت تنوع و مصرف گروه‌های مختلف مواد غذایی
- \* برنامه غذایی مشتمل بر سه وعده اصلی و دو میان‌وعده با تأکید بر خوردن صبحانه
- \* ایجاد تناسب میان انرژی دریافتی و فعالیت جسمانی
- \* استفاده از انواع میوه‌ها در میان وعده‌ها و سبزی‌های با برگ سبز تیره و زرد رنگ در وعده‌های اصلی
- \* رژیم غذایی کم‌چربی و استفاده اندک از چربی‌های مضر (اسید چرب ترانس و چربی اشباع)

\* استفاده از روغن‌های گیاهی غیراشباع بویژه روغن زیتون یا کنجد، پرهیز از مصرف روغن‌های جامد و نیمه جامد هیدروژنه

\* محدود کردن مصرف قند و نمک در رژیم غذایی

\* استفاده از غذاهای خانوادگی به جای غذاهای آماده فوری

\* استفاده از آب، آب‌میوه طبیعی، دوغ به جای نوشابه‌های شیرین و گازدار

\* کم کردن مصرف مواد غذایی بسته‌بندی نظیر کیک و کلوچه و حذف مواد غذایی بی‌ارزش مثل چیپس، پفک و...

\* مصرف جوانه گندم، گردو (مغزها) و به طور کلی مواد حاوی لسیترین و کولین مانند زرده تخم مرغ، تخم آفتابگردان، شیر، جگر، گل کلم، بادام زمینی، شکلات تلخ برای افزایش حافظه و تقویت فعالیت مغزی بویژه در زمان برگزاری امتحانات

\* افزایش فعالیت بدنی مناسب با شرایط زندگی و انجام ورزش منظم و مداوم

## نتیجه گیری

علاوه بر سو تغذیه نوجوانان و جوانان و پیامدهای ناشی از آن، روند رو به گسترش چاقی در میان این گروه‌های سنی کشور را با معضل جدیدی مواجه ساخته است. بسیاری از عادات غذایی از جمله تعادل‌نداشتن و بی‌نظمی در مصرف وعده‌های غذایی، حذف وعده‌های اصلی و مصرف مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای پایین که اغلب مقادیر بالایی قند، نمک، چربی یا نگهدارنده‌ها را به همراه دارد، از مهم‌ترین مشکلات تغذیه‌ای این دوران بشمار می‌آید، لذا باید تدوین برنامه آموزشی و آرایه الگوی تغذیه صحیح و شناسایی نیازمندی‌های تغذیه‌ای در این گروه‌های سنی به روش فعال از طریق جلب مشارکت نوجوانان، جوانان، خانواده‌ها و اولیای مدارس در صدر اولویت‌های بهداشتی قرار گیرد.

## منابع

- کتاب تغذیه در سنین مدرسه، مؤلف دکتر زهرا عبدالهی و همکاران.
- کتاب مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت در برنامه پزشک خانواده.
- نیازهای تغذیه‌ای نوجوانان و جوانان، سایت به سایت نویسنده دکتر ناهید عزالدین زنجانی.