

چند لقمه سلامتی

مقدمه

در دوران بلوغ، به علت افزایش سرعت رشد، نیازهای تغذیه‌ای افزایش می‌یابند و مقدار توصیه‌شده روزانه برای هر یک از مواد مغذی به گونه‌ای است که ضمن تأمین نیاز برای جهش رشد نوجوانی، سلامت بدن را نیز حفظ می‌کند.

توسعه و رشد کشورها بیش از هر چیز به نیروی انسانی ماهر و توانمند وابسته است. نسلی که بتواند دانش فنی منطبق با زمان و مکان را ابداع کند، نسلی که توانمندی کار فکری و بدنی را داشته باشد. نیروی کار سالم و ماهر، از مزرعه، معدن و کارخانه تا حضور در صحنه های علمی و دانشگاه‌ها، ضامن بقا و پیشرفت هر کشوری است. بلندشدن قد، شاخص ساده‌ای برای اندازه‌گیری رشد دانش‌آموزان است؛ شاخصی که در عرصه ادبیات تغذیه کم‌کم جای خود را به عنوان یک شاخص پیشرفت باز کرده است. نمودار زیر تأثیر بهبود تغذیه بر رشد اقتصادی و پیشرفت ملی را نشان می‌دهد.

رشد وزنی

افزایش وزن در دوره بلوغ به موازات افزایش قد صورت می‌گیرد. از سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی، دختران به طور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۴۲ درصد وزن آن‌ها در بزرگسالی است. در همین مدت، پسران به طور متوسط حدود ۲۰ کیلوگرم افزایش وزن دارند که معادل ۵۱ درصد وزن آن‌ها در بزرگسالی است. در دوران بلوغ توده عضلانی افزایش می‌یابد، اما در پسران به علت طولانی‌تر بودن دوره جهش رشد، افزایش توده عضلانی بیشتر از دختران است. در دختران افزایش توده چربی بیشتر

رشد قدی

در شروع دوره بلوغ (۱۰ سالگی در دختران و ۱۲ سالگی در پسران)، دختران و پسران در حدود ۸۴ درصد قد مورد انتظار خود را به دست آورده‌اند. پس از آن دختران در سن ۱۳ سالگی و پسران در سن ۱۵ سالگی به ۹۵ درصد قد مورد انتظار خود دست می‌یابند. در طول دوران بلوغ، میزان افزایش



روند توسعه دانش فنی ژاپن در سال‌های اخیر رابطه معنی‌داری با افزایش قد نسل جدید داشته است. به همین دلیل تغذیه شما دانش‌آموزان یک سرمایه‌گذاری برای پیشرفت کشور است. بهره این سرمایه‌گذاری حیاتی‌ترین افزایش تولید در عرصه‌های خلق دانش فنی و رهایی از وابستگی، همراه با داشتن نسلی سالم و پویاست.

سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی یا ۱۲ تا ۲۱ سالگی دوره «نوجوانی» نامیده می‌شود که مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می‌کند. در این دوران از نظر جسمی و روحی تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که حاصل آن «بلوغ» جسمی و احساس استقلال در زندگی است. برای تعیین نیازهای تغذیه‌ای نوجوانان و تنظیم برنامه غذایی آن‌ها لازم است با الگوی رشد و تکامل در دوره نوجوانی آشنا شویم.



از پسران است؛ به طوری که توده چربی در متفاوت است. نیاز به انرژی در پسران زیادتر پسران در دوره بلوغ در حدود ۴ تا ۱۱ درصد افزایش می‌یابد و در دوران بزرگسالی نسبتاً و عضلات آنان بیشتر از دختران است. ثابت می‌ماند. اما در دختران افزایش توده توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه همه نوجوانان و جوانان مواد نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارونی و ...) به مقدار کافی گنجانده شود. بخش عمده انرژی مورد نیاز آنان را از طریق مصرف این مواد می‌توان تأمین کرد.

ارزیابی وضعیت تغذیه

در نوجوانی و جوانی بهترین و حساس‌ترین راه برای ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای «پایش رشد» است. با اندازه‌گیری قد و محاسبه «شاخص توده بدنی» (BMI) و ثبت آن بر منحنی رشد استاندارد، می‌توانید وضعیت تغذیه و رشد خودتان را ارزیابی کنید. نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران جوانی و نوجوانی افزایش می‌یابد که از جمله مهم‌ترین دلایل آن افزایش سرعت رشد جسمی به دلیل جهش رشد و تغییر در عادت‌های غذایی است.

انرژی

نیاز به انرژی به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی در این سنین

ویتامین‌ها و املاح

شما نوجوانان و جوانان باید با مصرف روزانه پنج گروه اصلی غذایی «شیر و لبنیات»، «نان و غلات»، «گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات

ویتامین A

با توجه به حساسیت این دوره سنی باید در برنامه غذایی روزانه خودتان از مواد غذایی دارای ویتامین A، مانند کره، جگر، شیر، زرده تخم مرغ، انواع سبزی‌های برگ سبز نظیر اسفناج و سبزی‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی و میوه‌هایی مانند هلو، آلو، زردآلو، خرمالو، طالبی و سایر میوه‌های زرد و نارنجی رنگ بیشتر استفاده کنید.

ویتامین D

جگر، زرده تخم مرغ، شیر، پنیر و ماست منابع خوبی از ویتامین دی هستند که باید در برنامه غذایی شما نوجوانان و جوانان گنجانده شوند. زیرا برای رشد اسکلت بدن داشتن ویتامین دی ضروری است. لازم به ذکر است که حدود ۹۰ درصد ویتامین دی مورد نیاز بدن از طریق تابش نور مستقیم خورشید (نه از پشت شیشه) تأمین می‌شود. بنابراین لازم است به‌منظور استفاده از نور مستقیم خورشید در فضای باز تحرک بیشتری داشته باشید. استفاده از کرم‌های ضدآفتاب مانع از ساخته شدن ویتامین دی پوست از طریق تابش نور مستقیم خورشید می‌شود. اگر روزانه ۱۰ دقیقه دست، پا و صورت در معرض نور مستقیم آفتاب باشد، برای ساخته شدن ویتامین دی مورد نیاز بدن کافی است.

منابع

1. Mohamadi Nasrabadi, F., Omidvar, N., Hoshyarrad, A., Mehrabi, Y., & Abdollahi, M. (2008). Association of food security and body weight status of adult members of Iranian households. *Iranian Journal of Nutrition Sciences*, 3, 41-53. [In Farsi].
2. Jyoti, D.F., Frongillo, E.A., & Jones, S.J. (2005). Food insecurity affects school children's academic performance, weight gain, and social skills. *Journal of Nutrition*, 135, 2831-2839.
3. Mahan LK, Escott-stump S. Krause's, Food, Nutrition and Diet Therapy (eds), 13th ed, Philadelphia, WB Saunders Co, 2012, PP: 340-371.

