گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۰۶۴۴۹
شنبه ۵ آبان ۱۴۰۳ ۲۳:۰۷

بخش اول؛

شناخت مهم ترین نیازهای تغذیه ای در نوجوانان

دوران نوجوانی با سرعت افزایش قد و وزن همراه است. بنابراین نیاز به انرژی و پروتئین در این دوران به طور قابل توجهی افزایش می یابد و هرگونه اختلال در نحوه تغذیه، نوجوان را به سرعت در معرض خطر سوءتغذیه لاغری، کوتاه قدی، اضافه وزن و چاقی و کمبود ریزمغذی ها قرار می دهد.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، میزان انرژی موردنیاز این گروه سنی، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد در دختران و پسران متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی نوجوان بیشتر باشد، به انرژی بیشتری نیاز دارد.

چه گروهی از نوجوانان در معرض خطر دریافت ناکافی انرژی قرار دارند؟

نوجوانانی که رژیم کم کالری دارند یا به دفعات، دریافت کالری خود را محدود می کنند تا وزنشان کاهش یابد.

افرادی که در خانوارهای ناامن غذایی و یا در خانه های موقت یا خیابان زندگی می کنند.

نوجوانانی که از داروهای غیر مجاز کاهش اشتها یا جانشین شونده غذا استفاده می کنند.

نوجوانانی که دارای بیماری های مزمن مانند بیماری «کرون»، «سیستیک فیبروز» یا تحلیل عضلانی هستند.

پروتئین

ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آنکه انرژی دریافتی نوجوان کافی باشد، می تواند نیاز بدن را برای رشد تأمین کند. توصیه می شود پروتئین حیوانی مانند پروتئین موجود در شیر، گوشت و تخم مرغ که پروتئین با کیفیت خوب محسوب می شود در برنامه غذایی روزانه نوجوان گنجانده شود. دست کم یک سوم تا نصف پروتئین دریافتی باید از پروتئین حیوانی باشد. در صورتی که در میان وعده نان، پنیر و شیر مصرف شود، بخشی از پروتئین مورد نیاز این سنین تأمین می شود.

کربوهیدرات و فیبر

نیاز نوجوانان به کربوهیدرات حدود ۱۳۰گرم در روز است. نوجوانانی که خیلی فعال هستند یا رشد زیادی دارند نیاز به کربوهیدرات اضافه برای تامین دریافت کافی انرژی دارند. در حالی که نوجوانانی که غیرفعال هستند و حرکات آنها به طور دائمی محدود شده است، نیاز به کربوهیدرات کمتری دارند. دانه کامل غلات منبع ترجیحی کربوهیدرات ها است، زیرا ویتامین ها، عناصر معدنی و فیبر را تامین می کند. دریافت فیبر در نوجوانان پایین است که به علت دریافت کمتر دانه کامل غلات، میوه ها و سبزی ها است.

چربی

توصیه می شود که دریافت چربی بیش از ۳۰ تا ۳۵ درصد و دریافت اسیدهای چرب اشباع شده بیش از ۱۰ درصد کل دریافتی نباشد. همچنین از دریافت کافی اسیدهای چرب ضروری برای تامین رشد، تکامل و کاهش خطر بیماری های مزمن در سال های بعد در نوجوانان اطمینان حاصل شود.

ویتامین ها و املاح معدنی

ویتامین ها و عناصر مواد معدنی برای سنتز پروتئین در مقادیر زیاد در دوره جهش رشد ضروری است و بعد از تکمیل بلوغ جسمی این نیاز کاهش می یابد.

شایع ترین کمبودهای ویتامینی در این دوران، کمبود ویتامین A و D و شایع ترین کمبودهای املاح شامل کمبود ید، آهن، روی و کلسیم است. دریافت ریزمغذی ها در دوران نوجوانی در بیشتر زیر گروه های نوجوانان به ویژه دختران ناکافی است.

نیاز به ویتامین ها و عناصر معدنی موثر در تشکیل استخوان در نوجوانی و ورود به بزرگسالی افزایش می یابد. به طور کلی نوجوانان پسر به مقادیر بیشتری از اکثر ریزمغذی ها به جز آهن در دوران بلوغ نیاز دارند.

برخی از ویتامین ها و املاح معدنی در دوران رشد نقش اساسی دارد و کمبود آنها موجب اختلال رشد نوجوان می شود. توصیه می شود نوجوانان برای ارزیابی رشد و بررسی دریافت ریزمغذی ها، دست کم یک بار در سال به مشاور تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند.

«مرجان منوریان»، کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهدای والفجر شیراز

بخش دوم این مطلب را می توانید در روزهای آینده، از این خبرگزاری دنبال کنید.