

بخش دوم

شناخت مهم ترین نیازهای تغذیه ای در نوجوانان

در بخش نخست این مطلب ضمن بیان اهمیت توجه به تغذیه در سنین نوجوانی، مهم ترین گروه های غذایی موردنیاز نوجوانان معرفی شد.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، در ادامه اهمیت مصرف وعده های مختلف غذایی در نوجوانان را دنبال می کنیم.

اهمیت مصرف صبحانه

در برنامه غذایی نوجوانان مصرف صبحانه از اهمیت خاصی برخوردار است. نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری نوجوان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت، اغلب سطح قند خون به نحوی تنظیم می شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود.

نوجوانی که صبحانه نمی خورد بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی قرار دارد. نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده ناهار به علت گرسنگی و اشتهای زیاد، غذای بیشتری خورده می شود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

برای اینکه نوجوان اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد، باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کند و تا حد امکان شب ها در ساعت معین بخوابد تا صبح ها بتواند زودتر بیدار شود و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد.

اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند، خود مشوق نوجوان برای صرف صبحانه هستند. والدین لازم است سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به نوجوان خود بیاموزند.

غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی، انواع آش های محلی از ارزش غذایی بالایی برخوردار است که می تواند گزینه های مناسبی برای وعده صبحانه نوجوان باشد. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و پنیر و خرما، همراه با یک لیوان شیر، یک صبحانه سالم و مغذی برای نوجوان به شمار می رود. یکی از دلایل نخوردن صبحانه نوجوان، تکراری و یکنواخت بودن آن است. تنوع در صبحانه، نوجوان را به خوردن صبحانه تشویق می کند.

اهمیت مصرف میان وعده

نوجوان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به دو میان وعده در طول روز نیز نیاز دارد. در این سنین نوجوان باید برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، هر ۴ تا ۶ ساعت غذا بخورد تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند.

همچنین ارزش غذایی میان وعده ها باید در نظر گرفته شود. انواع چیپس و غلات حجیم شده ارزش غذایی کمی دارد. استفاده انواع خشکبار مثل انجیر خشک، توت خشک، فندق، نخودچی، کشمش، بادام زمینی، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و سبزی هایی نظیر هویج، کاهو، خیار، کرفس، گل کلم و لقمه های سالم مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و پنیر و خرما، یک لیوان شیر با دو عدد خرما می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی نوجوان قرار گیرد.

به طور کلی تشویق کودکان و نوجوانان به استفاده از تنقلات سنتی و در دسترس مثل نخودچی، کشمش، گندم بو داده، عدس بو داده و انواع خشکبار که سالم تر و مغذی تر از چیپس، پفک، شیرینی و شکلات است، یک راهکار عمده برای ترویج الگوی غذایی صحیح و تامین بخشی از نیازهای تغذیه ای کودکان و نوجوانان محسوب می شود.

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