

میان وعده بخوریم یا نخوریم؟

یکی از مسائلی که امروزه بیشتر متخصصان تغذیه بر آن تاکید و اصرار دارند، افزایش تعداد و وعده‌های غذایی و کاهش حجم آنهاست. این الگو می‌تواند به صورت‌های مختلفی استفاده شود که بعضی از آنها صحیح و بعضی غیر اصولی بوده و می‌تواند مشکلاتی را به دنبال داشته باشد.



تغذیه

یکی از مسائلی که امروزه بیشتر متخصصان تغذیه بر آن تاکید و اصرار دارند، افزایش تعداد و وعده‌های غذایی و کاهش حجم آنهاست. این الگو می‌تواند به صورت‌های مختلفی استفاده شود که بعضی از آنها صحیح و بعضی غیر اصولی بوده و می‌تواند مشکلاتی را به دنبال داشته باشد.

به گزارش ایسنا، از نظر کارشناسان تغذیه و حتی بسیاری از پزشکان تقسیم وعده‌های غذایی به سه وعده غذایی اصلی صبحانه، نهار و شام و دو الی سه میان وعده بسیار مناسب است. زیرا این مساله منجر به افزایش میزان متابولیسم، تعادل مثبت نیتروژن، کاهش احساس گرسنگی، ایجاد حالت انرژی پایدار، تجمع چربی کمتر در بدن و دسترسی بیشتر و بهتر به مواد مغذی می‌شود و همه این موارد در مجموع باعث تعادل مناسب بدن می‌شود.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر پنج یا شش وعده غذا در روز مصرف کنند، وزن شان بالا می‌رود. در حالیکه زمانی که ما فقط سه وعده و حتی گاهی در رژیم‌های نادرست دو وعده در روز غذا می‌خوریم، فاصله زمانی حدود ۶ الی ۸ ساعت و گاهی بیشتر بدن بدون غذاست در این فاصله قند خون افت می‌کند و به همین دلیل بدن از پاسخ ضد گرسنگی خود استفاده می‌کند و متابولیسم کاهش می‌یابد.

با توجه به آنچه گفته شد، اهمیت مصرف میان وعده‌های صحیح در رژیم غذایی بسیار مشخص و واضح و نقش والدین در ایجاد الگوهای غذایی سالم و تهیه میان وعده‌های مناسب برای مدرسه کودکان بسیار حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از والدین به دلیل کم‌حوصلگی میان وعده‌هایی را برای کودکان آماده می‌کنند که نقشی در سلامت آنها ندارند. بنابراین دادن آموزش‌های لازم به والدین نیز ضروری است.

از آنجایی که کودکان بسیار آموزش‌پذیر هستند، استفاده از برنامه‌های آموزشی در زمینه تغذیه سالم، آشنایی با گروه‌های مختلف غذایی و ارزش آنها و تشویق به خوردن شیر و لبنیات و میوه و سبزی و بیان عوارض خوردن تنقلات ناسالم در محیط مدرسه یا در محیط خانه بسیار موثر است، توجه بوفه‌های مدارس در خصوص تهیه میان وعده‌های مناسب نیز در این میان باید اتفاق افتد. از طرفی کاهش تبلیغات تلویزیونی در زمینه خوراکی‌های ناسالم (به دلیل اینکه کودکان بخش زیادی از وقت خود را در جلوی تلویزیون سپری می‌کنند) و ساخت برنامه‌های آموزشی در زمینه تغذیه مناسب نیز توصیه می‌شود.

میان وعده‌های سالم کدامند؟

هدف از تنقلات یا میان وعده سالم آن است که دست کم دو گروه غذایی سالم مانند کربوهیدرات و پروتئین با هم مخلوط شوند. مثلاً ترکیب نان و پنیر و گردو بسیار مناسب است. متأسفانه بسیاری از تنقلات سنتی و پرخاصیت از برنامه روزانه ما حذف شدند و در این میان تمایل جوانان به انواع تنقلات بی‌خاصیت و پرکالری به دلیل عدم آشنایی با تنقلات سنتی افزایش یافته است.

در حالیکه وعده‌های غذایی مانند یک کاسه مخلوط میوه‌های تازه یا خشک شده، یک مشت آجیل و خشکبار، دانه‌هایی مثل کنجد، نخودچی و کشمش، شاهدانه و گندمک، ذرت بو داده، گندم بو داده، برنجک، ترکیب ساندویچ‌های مختلف خانگی (نان و پنیر و سبزی یا گوجه‌فرنگی، نان با کره و مربا یا عسل، نان و مرغ یا تخم مرغ، انواع کوکو یا کتلت‌های خانگی و ...)، سیب زمینی پخته، یک لیوان شیر با خرما یا عسل، یک لیوان آبمیوه طبیعی که در منزل تهیه شده، یک دوم لیوان بستنی‌های ساده، یک دوم لیوان ژله و... از وعده‌های غذایی مفید محسوب می‌شوند.

گروه دانه‌ها و مغزهای روغنی؛ حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین E، روی، پروتئین و فیبر نامحلول بوده و همچنین نوع چربی موجود در این گروه از نوع چربی‌های مفید بوده و جایگزین مناسبی برای چربی‌های نوع اشباع و ترانس محسوب

می شود که به کاهش کلسترول و تری گلیسیرید و افزایش کلسترول HDL کمک می کنند. این گروه به حفظ سلامت پوست نیز کمک شایانی می کند. فیبر نامحلول موجود در این ترکیبات با جذب آب در دستگاه گوارش منجر به افزایش حجم مدفوع شده و در نتیجه از بروز یبوست جلوگیری می کند، از سوی دیگر با ایجاد احساس سیری و پری شکم از پرخوری و زیاده خوری نیز جلوگیری می کند.

گروه میوه ها و سبزی ها که حاوی مقادیر مناسبی از املاح و فیبر بوده و همچنین از ویتامین های A، C، نیز غنی هستند. این گروه های غذایی منبع خوبی از ترکیبات فیتوکمیکال هستند که به عنوان ترکیبات ضد سرطان شناخته شده اند.

بیش از ۲۰۰۰ رنگ دانه در گیاهان به عنوان فیتوکمیکال مطرح هستند که شامل فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و آنتوسیانین ها می شوند. منابع رژیمی فیتوکمیکال ها محدود به میوه ها و سبزی ها نمی شود، بلکه در حبوبات، دانه های کامل و مغزها نیز این ترکیبات وجود دارند. این ترکیبات مکانیسم هایی چون خنثی سازی رادیکال های آزاد، ممانعت از آنزیم های موثر بر کارسینوژن ها و نیز القای آنزیم هایی که باعث غیر فعال شدن کارسینوژن ها می شوند. در مورد کودکان مصرف میوه ها اهمیت زیادی دارد. اولویت با میوه است، نه آبمیوه

متأسفانه در بسیاری از خانواده ها مصرف آبمیوه جایگزین مصرف میوه های تازه شده است. باید توجه کنید که از نظر اولویت مصرف، ابتدا توصیه می شود میوه های تازه سپس میوه های خشک شده و در درجه بعدی آبمیوه های طبیعی نه صنعتی استفاده شود. بسیاری از ویتامین هایی که در میوه تازه وجود دارد در میوه های خشک شده و آبمیوه وجود ندارد زیرا به عنوان مثال ویتامین C در روند خشک کردن میوه یا فرایند آبیگری تا حدود زیادی از بین می رود. برای کودکان می توان میوه ها را به صورت های مختلف تزیین کرد تا کودکان به مصرف میوه تشویق شوند. در مورد سبزیجات نیز این روش توصیه می شود.

شیر نیز همانطور که می دانید علاوه بر اینکه در تامین کلسیم مورد نیاز بدن جهت حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها موثر است، منبع بسیار خوبی از پروتئین نیز محسوب می شود که می تواند تامین کننده نیاز بدن جهت ساخت بافت های جدید و ترمیم بافت های آسیب دیده باشد. شیر منبع خوبی از پروتئین است. این ماده غذایی همچنین منبع خوبی از ویتامین های گروه B بویژه B1 است. این گروه از ویتامین ها در فرایند متابولیسم نقش بسزایی دارند، از سوی دیگر مصرف یک لیوان شیر یا یک پیاله ماست در میان عده قبل از خواب به ایجاد آرامش و خواب راحت تر نیز کمک می کند.

ژله به عنوان یک میان وعده به دلیل داشتن مقادیری پروتئین بویژه برای کودکان بسیار مناسب است، اما توصیه می شود در مصرف آن حد تعادل رعایت شود. زیرا استفاده از رنگ های خوراکی و افزودنی های دیگر و مقادیر بالای قند در این محصول در صورت مصرف بیش از حد می تواند تهدیدی برای سلامتی باشد. در مورد بستنی نیز باید توجه کرد انتخاب مناسب و رعایت حد تعادل در مصرف آن توصیه می شود.

همانطور که قبلاً گفته شد ترکیب یک گروه کربوهیدرات با پروتئین برای میان وعده بسیار مناسب است، در کودکان انتخاب این میان وعده ها اهمیت بیشتری دارد. انتخاب میان وعده هایی که از ترکیب نان یا سیب زمینی با یک منبع پروتئینی مثل پنیر، تخم مرغ، مرغ یا گوشت است، در حفظ تعادل مفید و تامین نیازهای دوران رشد کودکان بسیار تأثیرگذار است. بنابراین این وظیفه بر عهده مادران است تا با انتخاب یک میان وعده مناسب برای زنگ های تفریح کودک به حفظ سلامت و رشد کودک کمک کنند.

ترکیباتی مثل گندمک، برنجک، شاهدانه و نخودچی و کشمش که روزگاری پدران و مادران ما به عنوان تنقلات استفاده می کردند از برنامه غذایی کودکان ما حذف شده در حالیکه این گروه خواص فوق العاده ای دارند. این ترکیبات منبع خوبی از پروتئین، کربوهیدرات و فیبر هستند.

البته در مورد بعضی از میان وعده ها باید دقت شود. هرچند که برخی میان وعده ها در لیست میان وعده های سالم آورده شده است، اما مصرف بیش از حد آنها می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. بنابراین رعایت حد تعادل در مصرف و ایجاد تنوع در استفاده از آنها توصیه می شود. در افرادی که اضافه وزن دارند، مصرف میان وعده هایی مانند ژله و بستنی یا دانه های روغنی بصورتی که در محدوده برنامه رژیمی شان باشد بلامانع است. میان وعده های ناسالم

متاسفانه امروزه به دلیل تبلیغات گسترده تلویزیونی و همچنین انواع و اقسام دکه ها و رستوران های fast food که مثل قارچ در حال سبز شدن هستند، پیروی از فرهنگ غذایی غربی و مد روز و دوری از تنقلات و غذاهای سنتی مسئله چاقی و اضافه وزن و به دنبال آن بیماری های قلبی و فشار خون و چربی خون روز به روز در حال گسترش است.

انواع میان وعده های ناسالم عبارتند از انواع کیک ها و بیسکویت های صنعتی، انواع چیپس ها، اسنک های آماده، سمبوسه، ساندویچ های حاوی سوسیس و کالباس، ساندیس و آیمپوه های صنعتی حتی انواع رانی (با عنوان آیمپوه طبیعی)، بستنی های یخی و یخکم و بستنی های رنگی میوه ای، انواع نوشابه ها و

عوارض مصرف میان وعده های ناسالم

اول، این نوع از تنقلات به دلیل دارا بودن چربی و مواد قندی زیاد، پرکالری و پر انرژی بوده و منجر به ذخیره سازی چربی اضافی در بدن و در نتیجه چاقی می شود، معضلی که در جوامع از آن به عنوان مادر بیماری ها یاد می شود.

دوم، چربی موجود در اکثر این تنقلات از نوع چربی های جامد با اسید چرب ترانس بالا است که منجر به افزایش کلسترول خون بویژه LDL می شود و می تواند زمینه را برای بیماری های قلبی فراهم کند.

سوم، نمک ترکیبی است که به منظور ایجاد مزه و همچنین به عنوان نگهدارنده به اکثر فرآورده های صنعتی (پفک، چیپس و ...) افزوده می شود. ترکیبی که مصرف زیاد آن افزایش فشار خون و به دنبال آن آسیب های قلبی و عروقی و کلیوی را به دنبال دارد.

چهارم، رنگ های خوراکی نیز گروه دیگری از افزودنی ها هستند که به انواع دسر ها و بستنی ها اضافه می شود. این ترکیبات بویژه انواع مصنوعی آن می توانند اختلال در تمرکز و یادگیری و در گروهی از کودکان اختلالی به نام بیش فعالی را موجب شوند و از سوی دیگر در بعضی از افراد می توانند ایجاد آلرژی کنند.

پنجم، از سوی دیگر مصرف نوشابه های گازدار و حضور کمزنگ گروه شیر و لبنیات در برنامه غذایی روزانه سبب شده در طول سال های گذشته تا ۴ سانتی متر از متوسط قد کودکان ایرانی کاسته شود، از طرفی فسفر موجود در این نوشیدنی ها جذب کلسیم را در دستگاه گوارشی کاهش داده و عارضه ای به نام پوکی استخوان را برای جامعه ایرانی به ارمغان آورده است.

ششم، استفاده زیاد از سوسیس و کالباس که برای ماندگاری بیشتر به آن نیترات افزوده می شود، برای سلامت دستگاه گوارش مناسب نیست و از طرفی مصرف بیش از حد آن می تواند منجر به ایجاد سرطان شود.

هفتم، استفاده از روغن های غیر استاندارد آن هم با حرارت بالا که به کرات مورد استفاده قرار می گیرد، مشکل دیگری است که در مورد بعضی از میان وعده ها وجود دارد، حرارت بالا در این فرآورده ها منجر به تخریب برخی مواد مغذی شده و از طرف دیگر حرارت بالا که منجر به دود کردن روغن می شود، ترکیباتی به نام آکروئین تولید می کند که حتی تنفس آن می تواند خطرناک باشد.

هشتم، این تنقلات معمولا دارای کالری بالا و درصد مواد مغذی کم هستند و ایجاد یک حس سیری کاذب در کودک می کنند بدون اینکه نیازهای تغذیه ای او را تامین کنند و به مرور زمان باعث کمبودهای تغذیه ای در کودک می شوند.

به گفته معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تهران، بنابراین سیل عظیمی از مواد افزودنی که به انواع محصولات صنعتی از انواع کیک و بیسکویت گرفته تا چیپس و پفک و انواع میوه و ... اضافه می شود، مانند نگهدارنده ها جهت جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها و افزایش زمان ماندگاری، شیرین کننده های مصنوعی، پایدار کننده ها و غلظت دهنده ها، طعم دهنده ها و رنگ ها که هر کدام ممکن است طبیعی یا سنتتیک باشند، ممکن است در کوتاه مدت اثری نداشته باشد یا مقدار آنها در مواد غذایی در حد استاندارد باشد ولی وقتی این مواد را در کل دریافت های روزانه و حتی ماهانه در نظر بگیریم به این نتیجه می رسیم که استفاده از این گونه محصولات در درازمدت می تواند خطری برای سلامتی باشد. بویژه اگر مصرف این گونه از محصولات از سنین کودکی آغاز شده باشد.