

کنترل وزن نوجوانان با خودمراقبتی در شرایط کرونایی

رئیس گروه بهبود تغذیه جمعیت مرکز بهداشت آذربایجان شرقی، راهکارهای کنترل وزن نوجوانان با خودمراقبتی در شرایط کرونایی را تشریح کرد.



ایسنا/آذربایجان شرقی: رئیس گروه بهبود تغذیه جمعیت مرکز بهداشت آذربایجان شرقی، راهکارهای کنترل وزن نوجوانان با خودمراقبتی در شرایط کرونایی را تشریح کرد.

فتح الله پورعلی در گفت و گو با ایسنا در تشریح این خبر با اشاره به راهنمای تعیین وضعیت بدنی نوجوانان، اظهار کرد: ابتدا قد خود را بدون کفش و در حالی که بدن کاملاً مماس با سطح دیوار یا قدسنج است، با دقت اندازه بگیرید و سپس وزن خود را با ترازو با دقت اندازه گیری کنید؛ اندازه گیری صحیح وزن با حداقل پوشش و بدون کفش باشد.

وی اضافه کرد: با جایگذاری اعداد به دست آمده در فرمول، نمایه توده بدنی وزن خود را تعیین کنید این فرمول کسری عبارت است از وزن به کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد به متر؛ پس از محاسبه سن دقیق به سال و ماه در نمودار نمایه توده بدنی از روی محور عمودی بدنی و از روی محور افقی سن خود را پیدا کنید و از نقطه محل تلاقی این دو وضعیت بدنی خود را تعیین کرده و توصیه های تغذیه ای لازم را بر اساس وضعیت بدنی خود به کار ببندید.

وی با اشاره به توصیه های تغذیه ای برای دانش آموزان لاغر، خاطرنشان کرد: این دانش آموزان در برنامه غذایی روزانه شان از همه گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزی، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها استفاده کنند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جمعیت مرکز بهداشت آذربایجان شرقی ادامه داد: دانش آموزان لاغر در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل شیر، عسل، مربا، خامه، عدسی و کتلت استفاده کرده و در میان وعده ها از شیر، کیک، کلوچه، بستنی، نان، پنیر، خرما، نان، پنیر، گردو، میوه های خشک یا تازه و انواع مغزها مانند بادام، گردو، پسته و فندق استفاده کنند.

وی افزود: این دانش آموزان می توانند در وعده های غذایی از گروه نان و غلات شامل انواع نان ها، برنج و ماکارونی بیشتر استفاده کرده و سالاد را با روغن زیتون مصرف کنند، هیچکدام از وعده های غذایی را فراموش نکرده و در صورت امکان قبل از خواب یک لیوان شیر همراه عسل یا خرما بستنی یا میوه مصرف کنند.

پورعلی با اشاره به توصیه های تغذیه ای برای دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاقی، بیان کرد: دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند، به دلیل افت قند خون در وعده ناهار اشتهاى زیادی برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.

وی گفت: مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مانند نان، میوه، پنیر، نان و خیار و گوجه فرنگی، صرف غذا به همراه خانواده و تشویق آن ها به کاهش مصرف غذاهای غیر خانگی، مصرف بیشتر سبزی و سالاد در وعده غذایی، خودداری از مصرف غذایی و تنقلات هنگام تماشای تلویزیون از جمله توصیه های تغذیه ای برای دانش آموزان دارای اضافه وزن هستند.

پورعلی متذکر شد: خودداری از مصرف زیاد غذا و استفاده از چاشنی های سالم مانند آبلیمو، آب نارنج و روغن زیتون به جای سس مایونز که حاوی چربی زیادی است، محدود کردن مصرف غذاهای چرب و سرخ شده تنقلات پرکالری و پرچرب مانند سیب زمینی سرخ شده و شکلات، نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و بدون گاز و یا میوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه و مصرف شیر و لبنیات کم چرب کمتر از دو و نیم درصد چربی از دیگر راهکارها و توصیه ها به دانش آموزان دارای اضافه وزن هستند.

مسئول بهبود تغذیه جمعیت مرکز بهداشت آذربایجان شرقی، محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز که حاوی چربی زیادی هستند، مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و تجاری، مصرف غذاهای فیبردار مانند نان سبوسدار (سنگک)، بیسکویت ساده و سیوس دار، خشکبار، محدود کردن غذا خوردن در رستوران، و محدود کردن مصرف فست فودها مثل سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی بوده و افراد در مصرف آن ها موجب اضافه وزن می شود و روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی برای نوجوانان را از دیگر توصیه ها به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در این گروه سنی به ویژه در دوران کرونا، عنوان کرد.