



تغذیه نوجوانان روزه دار چگونه باشد/اهمیت مصرف ویتامین ها

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ارتباط با تغذیه نوجوانان روزه دار در ماه مبارک رمضان نکاتی را متذکر شد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ارتباط با تغذیه نوجوانان روزه دار در ماه مبارک رمضان نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خیرگزاری مهر، زهرا عبداللهی، با اشاره به توصیه های تغذیه ای روزه داری در شرایط خاص و گروه های ویژه، افزود: نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر وزن و قد متناسب با سن خود را دارند، بر اساس تکلیف دینی باید با رعایت نکاتی روزه کامل بگیرند.

وی با بیان اینکه نوجوانان هنگام روزه داری از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در وعده سحری اجتناب کنند چون مصرف این مواد سبب افت قند خون شده و توانایی یادگیری آنها را در طول روز کاهش می دهد، اظهار کرد: نوجوانانی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند به علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است؛ منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) باید در برنامه غذایی آنها گنجانده شود.

عبداللهی ادامه داد: همچنین والدین باید از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شوند؛ نوجوانان علاقه خاصی به خوردن انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پر کننده معده هستند که در ایام روزه داری نباید مصرف شوند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: این گروه سنی از منابع غذایی آهن و روی، ویتامین A و ویتامین B12 از جمله انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ، شیر و لبنیات، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و خونسازی نقش دارند، در ایام روزه داری به مقدار کافی مصرف کنند.