

توصیه‌های تغذیه‌ای به دانش‌آموزان

یک متخصص تغذیه، با بیان اینکه صبحانه وعده‌ای ضروری برای حفظ سلامت بدن است، گفت:



یک متخصص تغذیه، با بیان اینکه صبحانه وعده ای ضروری برای حفظ سلامت بدن است، گفت: برای اینکه ابتدای صبح قندخون افت پیدا می کند و فعالیت های مغز عملکرد کمتری خواهند داشت، بنابراین اگر با مصرف موادغذایی افت قندخون را جبران نکنیم علاوه بر کاهش فعالیت های بدنی با مشکلات دیگری نیز گریبان گیر خواهیم بود.

دانش آموزانحسن فرهاد غیبی، متخصص تغذیه، در گفت وگو با ایکنآ از آذربایجان شرقی، با بیان اینکه انجام فعالیت های بدنی و تلاش در طول شبانه روز به تغذیه افراد مرتبط است، گفت: دانش آموزان احتیاج دارند، گروه های غذایی را روزانه در سه وعده غذایی اصلی و در دو تا سه میان وعده استفاده کنند.

وی با بیان اینکه صبحانه وعده ای ضروری و مهم برای حفظ سلامت بدن است، تصریح کرد: برای اینکه اول صبح قندخون افت پیدا می کند فعالیت های مغز عملکرد کمتری خواهند داشت، بنابراین اگر با مصرف موادغذایی افت قندخون را جبران نکنیم علاوه بر کاهش فعالیت های بدنی با مشکلات دیگری نیز گریبان گیر خواهیم بود.

غیبی با بیان اینکه مطالعات نشان می دهد خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری می شود، گفت: توصیه داریم از موادغذایی استفاده شود که در طول چند ساعت به کنترل اشتها دانش آموزان کمک کرده و موادغذایی را به مرور در بدن آنها جذب کند.

این متخصص تغذیه افزود: در یک صبحانه مغذی توصیه می شود از انواع نان ها، پنیر، سبزیجات، تخم مرغ و همراه کردن این مواد غذایی با شیر به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن دانش آموزان کمک شایانی می کند. دانش آموزان سعی کنند از مصرف شیرینی ها و انواع مرباها در وعده صبحانه خودداری کنند.

غیبی با بیان اینکه میان وعده یکی از منابع دریافت کالری است، اظهار کرد: بهترین میان وعده ها برای دانش آموزان لقمه نان و پنیر و گردو، انواع میوه ها، سبزیجات تازه، مغزها و شیر است و میان وعده هایی مثل ساندویچ و تنقلات ارزش غذایی ندارند.

این استاد دانشگاه افزود: نان های سبوس دار به طور میانگین، دو برابر بیشتر از نان سفید ویتامین B2، مواد معدنی و فیبری دارند و به محار اشتها کمک می کنند.

وی به تقویت سیستم ایمنی دانش آموزان در فصل سرما اشاره کرد و ادامه داد: استفاده روزانه از گوشت ها، شیر، تخم مرغ، حبوبات و مواد مغذی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و جلوی هر بیماری ویروسی را می گیرد.

غیبی با بیان اینکه زینک یک ریزمغذی است و بدن برای رشد و تکامل به آن نیاز دارد، گفت: وجود این عنصر در بدن به تقویت سیستم ایمنی کمک شایانی می کند. زینک در گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات و... وجود دارد که با مصرف آنها زینک مورد نیاز بدن تأمین می شود.

وی با بیان اینکه بی حالی و خستگی زودرس دانش آموزان ممکن است ناشی از کمبود آهن باشد، اظهار کرد: والدین باید در اسرع وقت با مراجعه به پزشک این کمبود را تشخیص داده و برای رفع آن اقدام کنند.

این متخصص تغذیه در پایان گفت: مصرف آب، سبزیجات و... در کاهش استرس کمک شایانی می کند و مواد کافئین دار، شکلات ها و فست فودها به ایجاد استرس و افزایش آن منجر خواهد شد.