

کودکان و سالمندان در گرما آسیب‌پذیرترند

کودکان و سالمندان در فصل تابستان بیشتر از سایر گروه‌های سنی در معرض آسیب‌های ناشی از گرما هستند و به‌ویژه از نظر رژیم غذایی نیازمند توجه بیشتری هستند.



گفت‌وگو با دکتر سیدمرتضی صفوی متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
کودکان و سالمندان در گرما آسیب‌پذیرترند

کودکان و سالمندان در فصل تابستان بیشتر از سایر گروه‌های سنی در معرض آسیب‌های ناشی از گرما هستند و به‌ویژه از نظر رژیم غذایی نیازمند توجه بیشتری هستند.

در این باره با دکتر سیدمرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت‌وگو کرده‌ایم. وی در این گفت‌وگو می‌گوید: شرایط سالمندان در ست مانند کودکان است زیرا نحوه تغذیه در این دوران به کودکی برمی‌گردد.

•#؛ اساسا غذا چیست و چه تعریف علمی‌ای دارد؟

غذا به مواد جامد یا مایعی گفته می‌شود که از راه دهان مصرف می‌شود و علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی و تشنگی نیازهای بدن را هم تأمین کند. این نیازها شامل تأمین انرژی برای ادامه کار قلب، ریه، مغز و فعالیت‌های روزانه مثل ایستادن، راه رفتن و فراهم‌آوری مواد اولیه برای رشد و نمو کودکان و نوجوانان و در آخر ترمیم و جانشین کردن بافت‌های مختلف بدن است که در اثر فرسودگی از بین می‌روند.

•#؛ ترکیبات غذایی چیست و چه عناصری دارد؟

غذاها از موادی همچون کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب تشکیل شده‌اند که همه برای حفظ سلامت بدن مهم هستند. این مواد کم و بیش در همه غذاها وجود دارند. چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها منابع مهم تأمین انرژی هستند. پروتئین‌ها نقش سازندگی دارند و برای ساخت و نگهداری سلول‌ها و بافت‌های بدن مورد نیازند و بنابراین در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. ویتامین‌ها و مواد معدنی در مقایسه با کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها به میزان کمتری مورد نیاز هستند ولی به همان اندازه در حفظ سلامت بدن و تنظیم واکنش‌های شیمیایی و اعمال حیاتی بدن نقش دارند. بعضی از مواد معدنی اجزای ساختمانی بافت‌ها را تشکیل می‌دهند؛ مانند کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها و آهن در خون. درنهایت آب سالم و فیبر یا الیاف گیاهی از جمله اجزای یک رژیم غذایی مناسب هستند. تغذیه صحیح یعنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از این مواد مغذی.

•#؛ نیازهای تغذیه‌ای هر گروه سنی شامل چه مواردی است؟

مقدار لازم و مناسب مواد مغذی فوق که برای حفظ سلامت لازم هستند نیازهای تغذیه‌ای نامیده می‌شوند. این نیازها با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوتند و براساس جنس و سن و شرایط فیزیولوژیک، اندازه و میزان فعالیت فرد تعیین می‌شوند.

•#؛ مهم‌ترین گروه‌های غذایی چیست؟

نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها و شیر و لبنیات. اگر این گروه‌ها تأمین شوند سلامت انسان تأمین است.

•#؛ آیا از نظر علمی گرما بر بدن و نیازهای غذایی آن تأثیری دارد؟

در اثر گرمای زیاد، میزان عرق به‌ویژه در کسانی که در فضای باز هستند بیشتر می‌شود و آب بیشتری از بدن تبخیر می‌شود و از دست می‌رود؛ بنابراین تأمین آب برای فراهم ساختن نیازهای بدن بسیار حائز اهمیت است. از آنجا که همراه با عرق کردن، مقداری املاح و ویتامین‌ها هم دفع می‌شود قرارگرفتن مداوم در فضای باز و گرما، باعث به هم خوردن میزان آب و الکترولیت بدن می‌شود. این وضعیت درست مانند فردی است که دچار سوختگی شده است. برای جلوگیری از گرمزدگی در تابستان باید شرایط مناسبی فراهم شود؛ بنابراین در تابستان نحوه و میزان خوردن غذا و استفاده از گروه‌های غذایی، دارای اهمیت ویژه‌ای است.

•#؛ تغذیه در تابستان چه ویژگی‌هایی دارد که آن را از سایر فصل‌های سال متمایز می‌کند؟

در فصل گرما، خنک نگه داشتن بدن بسیار مهم است، بنابراین باید از مواد غذایی‌ای استفاده شود که فاقد قند و چربی زیاد هستند.

برای تأمین انرژی‌ای که بدن برای حفظ تعادل حرارتی نیاز دارد باید از گروه‌های غذایی نامبرده در کنار مواد غذایی دارای ویتامین B و C استفاده شود. افراد باید از سبزیجاتی که دارای رنگ سبز تیره، قرمز و بنفش تیره هستند مانند گوجه فرنگی، اسفناج، کاهو و کلم بروکلی و از غذاهایی که طبع خنک و سرد دارند بیشتر استفاده کنند. در مقابل توصیه می‌کنیم مصرف مغزها و شیرینی‌جات را به حداقل برسانند. مصرف میوه‌هایی مانند خرما و انجیر چندان مناسب نیست و در صورت تمایل، در وعده‌های عصر که هوا خنک‌تر است استفاده شود. خوردن میوه‌هایی مانند آناناس، هندوانه، طالبی و خربزه خیلی مفید است. هندوانه به خاطر داشتن آب و موادمعدنی مختلف برای افراد گرم‌زده بسیار مناسب است. تحقیقات ثابت کرده که مصرف مواد غذایی‌ای که دارای ویتامین B، C و عنصر روی هستند به کاهش استرس ناشی از قرار گرفتن در هوای گرم بسیار کمک می‌کند؛ بنابراین مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات به همراه غذاهای دریایی در فصل گرما توصیه می‌شود. مواد غذایی‌ای که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و منبع مناسب ویتامین C، E و کاروتنوئید و فلاونوئید هستند در روزهای گرم تابستان به سیستم ایمنی کمک می‌کنند تا آسیب‌های وارده به بدن توسط سموم موجود در هوا به حداقل کاهش یابد.

•#؛ جبران آب از دست رفته توسط عرق چگونه صورت می‌گیرد؟

تعریق، یک واکنش طبیعی برای خنک کردن بدن است و چون بدن انرژی مضاعفی را صرف تعریق می‌کند باعث ضعف، خستگی، بیحالی و لاغری می‌شود. این عوارض در کسانی که مجبورند ساعت‌های بیشتری را در هوای گرم بگذرانند بیشتر می‌شود چون تعریق زیاد باعث به هم خوردن تعادل مواد معدنی در بدن می‌شود. مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه برای جلوگیری از عوارض تعریق بیش از حد بسیار مهم است زیرا عرق کردن باعث کاهش شدید سدیم و پتاسیم می‌شود که در صورت رفع نشدن این اختلال ممکن است به ایست قلبی هم بینجامد. در حالت عادی در هر 500 میلی‌لیتر عرقی که به سطح پوست می‌رسد 100 میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد که برای حفظ آن مصرف انگور، موز و آلو به صورت تازه و خنک توصیه می‌شود.

•#؛ آیا کودکان در تابستان بیشتر در معرض آسیب‌های جسمی هستند؟

کودکان که حجم بیشتری از بدنشان را آب تشکیل می‌دهد بیشتر تحت‌تأثیر آسیب‌های ناشی از بی‌آبی یا کم‌آبی یا دهیدراتاسیون قرار می‌گیرند تا حدی که ممکن است منجر به مرگ آنان شود (بیش از 90 درصد حجم بدن نوزادان آب است، در حالی‌که این میزان در بزرگسالی به 55 درصد کاهش پیدا می‌کند). بنابراین مواردی که برای تغذیه در فصل گرما مانند تابستان ذکر شد باید در کودکان بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

•#؛ وضعیت سالمندان در تابستان از این لحاظ چگونه است؟

شرایط سالمندان درست مانند کودکان است زیرا نحوه تغذیه در این دوران به کودکی برمی‌گردد. بنابراین تمام مسائلی که برای خوردن غذا گفته شد در مورد این دوره سنی هم صادق است به‌ویژه سالمندان به دلیل عدم توانایی فعالیت‌های بدنی و ضعف مفردی که دارند ممکن است گرما روی آنها تأثیر زیادی داشته باشد. سالمندان و کودکان جزو گروه‌های آسیب‌پذیر محسوب می‌شوند بنابراین باید بیشتر به تغذیه‌شان در تابستان اهمیت داد.