

يك ايستگاه زودتر پياده شويد

ورزش در دوران نوجواني يك فعاليت ضروري است و مي توانند براي داشتن تحرك بيشتر، تا حد امکان مسير مدرسه را پياده طي كنند و اگر وسيله نقليه عمومي استفاده مي كنند، يك ايستگاه زودتر پياده شوند و بقيه راه را پياده بروند.



جام جم آنلاین: ورزش در دوران نوجواني يك فعاليت ضروري است و مي توانند براي داشتن تحرك بيشتر، تا حد امکان مسير مدرسه را پياده طي كنند و اگر وسيله نقليه عمومي استفاده مي كنند، يك ايستگاه زودتر پياده شوند و بقيه راه را پياده بروند. به گزارش روز چهارشنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، كارشناس دفتر بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي ضمن بيان مطلب فوق، گفت: لازم است نوجوانان به منظور كنترل وزن در هر وعده غذا، زياد نخورند و تعداد وعده هاي غذا را در روز به حدود پنج وعده برسانند و حجم هر وعده را كم كنند همچنين پروتئين هاي زود جذب و با كيفيت بالا مانند شير، ماست، پنير و مرغ يا ماهي مصرف كنند.

وي افزود: استخوان نوجوانان براي رشد نياز به كلسيم، فسفر، منيزيم و يد دارند و عضلات نيز براي رشد به پروتئين و كربوهيدرات ها نيازمنند بنابراین براي بلند شدن قد و رشد استخوان ها و عضلات مواد غذايي بايد حاوي كلسيم، فسفر و پروتئين باشد.

سعیده معاني تصريح کرد: يكي از نگراني هاي نوجوانان، اندام نامتناسب است و ساده ترين راه، برنامه ريزي متنوع غذايي روزانه بر اساس شش گروه غذايي است و بهتر است در خانه و رستوران غذاهاي با كالري كم يا متوسط را انتخاب كنند.

وي اظهارداشت: بسياري از نوجوانان زمان زيادي را صرف نگاه كردن به تلويزيون، بازي هاي رایانه اي مي كنند كه اين افراد بايد سعي كنند در اكثر روزها 60 دقيقه فعاليت بدني متوسط تا شديد داشته باشند و زمان فعاليت هاي نشستني را به دو ساعت در روز يا كمتر محدود كنند.

اين كارشناس تغذيه به نوجوانان توصیه کرد: براي دريافت كافي پروتئين و ساير مواد مغذي مهم، روزانه بايد گروه ها و منابع غذايي مختلف را در برنامه غذايي خود بگنجانند چراكه مقدار و نوع غذاها بر روي قد، رشد و سلامت تاثير دارد.