

دوران بلوغ؛ ریشه بیماری قلبی بزرگسالی

شاید شما هم شنیده باشید اگر نوجوانان و کودکان در دوران بلوغ از لبنیات و پروتئین استفاده کنند یا اگر به ورزش‌های خاصی بپردازند قدشان بلند می‌شود...



شاید شما هم شنیده باشید اگر نوجوانان و کودکان در دوران بلوغ از لبنیات و پروتئین استفاده کنند یا اگر به ورزش‌های خاصی بپردازند قدشان بلند می‌شود.

حالا مدیر گروه تغذیه دانشگاه تهران در جمعی آمده و گفته که بیماری‌های قلبی در بزرگسالی ناشی از تغذیه بد در نوجوانی است. علی کشاورز می‌گوید: «#171؛ به طور کلی بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون و دیابت ناشی از بدخوری و سوءتغذیه در دوران بلوغ است. یک فرد در شش ماهه اول زندگی و دوران بلوغ رشد سریع را تجربه می‌کند. نیازهای تغذیه‌ای در طول نوجوانی بیش از هر زمان دیگر افزایش می‌یابد. مقدار این نیاز عموماً از دوران کودکی به نوجوانی زیاد می‌شود اما با حرکت به سمت بزرگسالی این نیازها کاهش پیدا می‌کند.»

شیر، ماست، پنیر، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، جگر، سبزی‌ها و میوه‌های مختلف از جمله غذاهای مناسب در دوره بلوغ به شمار می‌آیند. نیاز به مواد مغذی در نوجوانان به موازات سرعت رشد افزایش می‌یابد به طوری که بالاترین میزان نیاز در زمان حداکثر سرعت رشد مشاهده می‌شود.

مدیر گروه تغذیه دانشگاه تهران می‌گوید: «#171؛ بلوغ مرحله مهمی از دوران رشد و تکامل است. در این مرحله از رشد کودک از نظر فیزیکی، اجتماعی و فکری تکامل می‌یابد. تغییرات مربوط به بلوغ در کودکان در سنین مختلف دیده می‌شود. ممکن است فرد در این دوران 10 تا 15 سانتیمتر افزایش قد داشته باشد و به تناسب آن نیز وزن افزایش پیدا می‌کند. یک کودک در ضمن بلوغ ممکن است، ابتدا فقط از یک جنبه تکاملی مثلاً از نظر جسمی رشد کند و جنبه‌های دیگر رشد و تکامل مثلاً رشد فکری و اجتماعی را در سال‌های بعد نشان دهد.»

دکتر علی کشاورز می‌گوید: «#171؛ برنامه غذایی نوجوانان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف در گروه‌های اصلی غذایی باشد. سه وعده اصلی غذایی با تاکید بر مصرف صبحانه و دو میان‌وعده توصیه می‌شود. در میان‌وعده‌ها به جای استفاده از مواد غیرمغذی و مواد کالری‌زا مثل نوشابه‌ها، چیپس و کیک‌ها از مواد غذایی مغذی مانند شیر، نان، پنیر، خشکبار، میوه‌ها و مغزها نیز باید استفاده شود. نیاز به انرژی در دوره جوانی بالا می‌رود.