



گنجاندن همه گروه‌های غذایی در تغذیه روزانه دانش آموزان ضروری است

یک متخصص تغذیه عنوان کرد: تغذیه مناسب دانش آموزان، همان چیزی است که به همه افراد جامعه توصیه می‌شود، یعنی استفاده از همه گروه‌های غذایی در برنامه روزانه...

گنجاندن همه گروه‌های غذایی در تغذیه روزانه دانش آموزان ضروری است. یک متخصص تغذیه عنوان کرد: تغذیه مناسب دانش آموزان، همان چیزی است که به همه افراد جامعه توصیه می‌شود، یعنی استفاده از همه گروه‌های غذایی در برنامه روزانه.

دکتر ناصر کلانتری در گفت و گو با ایسنا با بیان این مطلب گفت: تغذیه مناسب برای کودکان و دانش آموزان، استفاده از همه گروه‌های غذایی شامل، نان و غلات، شیر و لبنیات، سبزی‌ها، میوه‌ها، گوشت، تخم ماکیان و حبوبات در برنامه غذایی روزانه است. ترکیب این مواد هم باید به گونه‌ای باشد که تنوع تعادل و هم کفایت در مصرف آنها رعایت شود. به عبارت دیگر تغذیه مناسب دانش آموزان 7 تا 11 ساله، استفاده از 5 تا 6 سهم از گروه غلات، 2 تا 3 سهم از شیر و لبنیات، 3 تا 5 سهم از میوه‌ها، 2 تا 3 سهم از سبزی‌ها و 3 تا 4 سهم از گروه گوشت و تخم‌ها و حبوبات است که باید طی یک روز مصرف شود.

دکتر کلانتری همچنین افزود: درمبحث تغذیه تنها یک ماده غذایی خاص نمی‌تواند باعث افزایش هوش و دانش یا افزایش عملکرد فردی شود. زیرا فرد باید دریافت کافی از انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های عمده مانند آهن، روی، کلسیم، ویتامین‌های گروه ب، ویتامین دی و ویتامین آ داشته باشد تا از بهینه عملکرد سلول‌ها و تمامی دستگاه‌های بدن از جمله دستگاه عصبی مرکزی (مغز) برخوردار باشد.

وی همچنین تاکید کرد: اگر چه برخی از مواد غذایی خاص ویژگی‌های خاصی دارند برای مثال محصولات دریایی و یا محصولاتی که دارای اسیدهای چرب اشباع نشده با نام چربی‌های امگا 3 هستند و در تحقیقات مختلف و مجزا نقش آنها در تکامل بهتر سیستم عصبی مرکزی اثبات شده است؛ اما باید فراموش نکنیم که این مواد به تنهایی نمی‌توانند فایده‌ای داشته باشند و اگر ما به فرزند خود روزی 2 یا 3 قاشق امگا 3 بدهیم نباید انتظار داشته باشیم که ضریب هوشی او به طرز عجیبی بالا برود. بلکه در کنار این مواد، دانش آموزان باید تغذیه مناسب مطابق الگوی ارائه شد داشته و همچنین از استراحت کافی هم برخوردار باشند.

این متخصص تغذیه کودکان، استراحت کافی را به معنای به موقع خوابیدن و به موقع بیدار شدن دانست و افزود: هنگامی که کودکان تا نیمه شب همراه پدر و مادر خود بیدار مانده و به تماشای تلویزیون می‌پردازند، صبحها نیز دیر از خواب بیدار می‌شوند و زمان کافی برای خوردن صبحانه ندارند. در حالی که این صبحانه می‌توانست شامل غلات، لبنیات، حبوبات، تخم مرغ باشد و انرژی کافی و ریز مغذی‌ها را برای او فراهم کند تا در ساعت 10 صبح سطح گلوکز خون پایین نیاید و در نتیجه تمرکز و دقت او نیز کاهش نیابد.

رییس سابق انستیتو تغذیه به نقش مادران در این زمینه اشاره کرد و گفت: متأسفانه برخی از مادران نقش تاریخی، سنتی و فرهنگی خود را فراموش کرده‌اند. زیرا دادن یک میان وعده سالم و مقوی به دانش آموز از جمله وظایف مادر است به طوری که انواع بسته بندی‌های غلات حجیم شده، چیپس، آمیوه‌های صنعتی و انواع کیک‌های مختلف جایگزین صبحانه دانش آموزان شده است. این مواد عمدتاً حاوی کالری هستند در حالی که یک میان وعده مناسب، جدا از کالری باید حاوی ریز مغذی‌ها و پروتئین‌ها نیز باشد.

وی نان و پنیر را نمونه‌ای برای یک میان وعده سالم دانست و گفت: یک نان و پنیر ساده که می‌تواند با گردو و یا سبزی همراه باشد شامل گروه غلات است که حاوی نشاسته و کربوهیدرات، آهن، روی و ویتامین‌های گروه ب است. همچنین پنیر آن حاوی پروتئین و سبزیجات هم سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد و یا گردو که اسیدهای چرب فراوان برای کاهش کلسترول‌های نامناسب خون را فراهم می‌کند. در حالی که تنقلات بسته بندی شده موجود در بازار که فقط کالری محض دارند، تنها گرسنگی را برطرف می‌کنند و کودکان علی‌رغم دریافت میان وعده از دریافت ریزمغذی‌ها و پروتئین محروم می‌شوند. دریافت مواد غذایی که تنها حاوی کالری هستند موجب چاقی می‌شود.

دکتر کلانتری همچنین به مضرات استفاده از فست فودها اشاره کرد و گفت: یکی از مسائل مهمی که در جهان مطرح است، شیوع رو به گسترش چاقی و بیماری‌های ناشی از دریافت بیش از اندازه چربی‌های اشباع شده است. به نوعی که امروزه دو موضوع بسیار مهم در حوزه تغذیه پیش روی بشر قرار گرفته است که یکی چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی و دیگری دیابت است. مصرف بی رویه غذاهای نامناسب که به آن‌ها غذاهای سریع آماد شونده و یا فست فود می‌گویند، زمینه ساز و موجب تشدید این بیماری‌ها می‌شود که معمولاً مملو از چربی‌های اشباع بوده و در بالا رفتن کلسترول‌های بد خون نقش به سزایی دارند.

وی همچنین به مصرف نوشابه‌های گازدار در کنار این غذاها اشاره کرد و گفت: متأسفانه عادت نادرستی که معمول است مصرف

همزمان فست فودها و نوشابه‌های گازدار است. این در حالی است که این نوع نوشابه‌ها حاوی مقدار بالایی از قندهای ساده و فسفر فراوان هستند. فسفر بالا در استخوان سازی دخالت کرده و می‌تواند موجب پوکي استخوان شود. قندهای ساده نیز موجب چاقی و افزایش احتمال ابتلا به دیابت می‌شوند.

دکتر کلانتری با اذعان به این مسئله که ما نمی‌توانیم مصرف این غذاها را در جامعه حذف کنیم، گفت: این الگویی است که وارد کشور شده است اما به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم که مصرف این غذاها را به حداقل رسانده و بیش از یک یا دو بار در ماه این غذاها را به کودکان خود ندهند و بیشتر از غذاهای سالم استفاده کنند.