

هشدارهای تغذیه‌ای برای نوزاد



کودکان، افراد مسن و افراد چاق بیش از سایر افراد باید به توصیه‌ها و هشدارهای تغذیه‌ای توجه داشته باشند و رعایت آنها را مدنظر قرار دهند.

کودکان، افراد مسن و افراد چاق بیش از سایر افراد باید به توصیه‌ها و هشدارهای تغذیه‌ای توجه داشته باشند و رعایت آنها را مدنظر قرار دهند.

رعایت موارد تغذیه‌ای در نوزاد می‌تواند باعث ایجاد روحیه‌ای شاداب در فرد شود. افزون بر این تعادل در خوردن در نخستین روزهای سال جدید که افراد اغلب به دید و بازدید می‌روند باعث می‌شود تا فرد بدون احساس سنگینی و کسالت ناشی از پرخوری بتواند از ایام تعطیل خود در کنار خانواده لذت برده و در آغاز سال جدید کاری پس از تعطیلات با روحیه‌ای پر نشاط بر سر کار خود حاضر شود اما عدم رعایت تعادل در زمان مصرف غذا در ایام نوزاد تبعات زیادی دارد.

به گفته دکتر ضیاءالدین مظهري، مدیر گروه تغذیه واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی در مصاحبه با همشهری، فرد نباید تصور کند که با یک‌بار زیاده‌روی در تغذیه و خوردن شیرینی، آجیل، غذاهای پرچرب و شیرین، اتفاقی رخ نمی‌دهد یا به اصطلاح یک‌شب‌هزار شب نمی‌شود. اتفاقاً مصرف تنقلات و آجیل و غذاهای پرچرب به میزان زیاد در طول تنها چند ساعت باعث انباشته شدن چربی در ارگان‌های بدن می‌شود و تأثیر منفی خود را به جا می‌گذارد.

در واقع مصرف زیاد مواد غذایی برای یک‌بار هم باعث افزایش چربی و فشار خون می‌شود و فرد ناگزیر است حتی پس از یک‌بار ناپرهیزی چند روز از خوردن غذاهای موردعلاقه خود پرهیز کند تا دوباره وضعیت عادی سلامت خود را به دست آورد. تغذیه در نوزاد کاملاً بستگی به فرد، جنس، سن و وضعیت فیزیولوژیک دارد. به گفته دکتر مظهري، در ایام نوزاد کودکان، افراد مسن، افراد چاق یا افرادی که در معرض چاقی قرار دارند باید حتماً موارد تغذیه‌ای که توسط متخصصان تغذیه توصیه شده است را رعایت کنند.

مسئله‌ای که باید در مورد تغذیه کودکان حتماً به آن توجه شود میزان مصرف آجیل و تنقلات و شیرینی‌های حاوی رنگ‌های مصنوعی است که کودک مصرف می‌کند؛ چرا که معده کودک مانند افراد بزرگسال توانایی هضم همه انواع مواد غذایی یا هضم سریع غذا را ندارد. به همین دلیل امکان دارد کودک به دلیل مصرف بیش از حد تنقلات به راحتی در طول تعطیلات عید دچار حالت استفراغ و اسهال شود. افراد مسن نیز به دلیل اینکه اغلب به دلیل شرایط فیزیولوژیک خاص سن خود از نظر تغذیه‌ای در حالت پرهیز قرار دارند باید به طور جدی نکات تغذیه‌ای را رعایت کنند و تصور نکنند که با یک‌بار عدم پرهیز هیچ اتفاقی رخ نمی‌دهد.

اما آنچه در کل از نظر تغذیه‌ای در نوزاد باید مورد توجه قرار گیرد تعادل و تناسب است؛ به این معنا که حتی افراد عادی که از نظر سلامت هیچ مشکلی ندارند هم باید تعادل در تغذیه را رعایت کنند. افراد چاق نیز در این میان جای خود را دارند. خوردن آجیل همراه با شیرینی در یک وعده برای فرد چاقی که از چربی خون رنج می‌برد حتی بسیار مضر است. به گفته دکتر مظهري افراد چاق به جای اینکه در تعطیلات نوزاد و در زمان دید و بازدیدها از نظر تغذیه‌ای ناپرهیزی کنند و در اوقات فراغت خود به رستوران‌های فست‌فود بروند غذای مملو از چربی انباشته به همراه نوشابه‌های شیرین و گازدار مصرف کنند، بهتر است از فرصت استفاده کرده و به دلیل اعتدال هوا به گشت و گذار در دشت و دمن و پیاده روی سریع بپردازند.

دکتر احمدرضا درستی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی نیز از جمله متخصصان هم عقیده با دکتر مظهري است. به گفته وی در مصاحبه با همشهری، افراد و به‌ویژه آدم‌های چاق باید تا جایی که ممکن است غذاهای چرب، شیرین، نمکی، نوشابه‌های گازدار، تنقلات کم‌ارزش تغذیه‌ای و آجیل، کمتر مصرف کنند تا از ابتلا به دل‌درد و اسهال و عوارض مشابه جلوگیری شود و با صرف غذاهای مفید و سرخ‌نکردنی مواد مغذی مورد نیاز بدن نیز به اندازه کافی دریافت شوند. نمک زیاد موجود در غذا و برخی تنقلات، زمینه ایجاد پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی-عروقی را فراهم می‌سازد و در کسانی که اندک آمادگی داشته باشند، لطمات جدی و فوری نیز ممکن است ظاهر شود.

به باور دکتر درستی، هنگام صرف غذا در زمان دید و بازدیدهای خارج از خانه مقدار مناسبی غذا که بسیار کم یا بسیار زیاد نباشد، برنج، مقداری خورش از بخش‌های حاوی چربی کمتر یا ترجیحاً تکه‌ای کباب در بشقاب خود قرار داده و بخشی از ظرفیت بشقاب را نیز به سالاد کم‌سس و سبزیجات اختصاص دهید. تکه‌ای نان و یک پیاله ماست مکمل غذای شما خواهد بود.

استفاده از جایگزین‌های سالم غذایی به جای غذاهای پرچرب و پر از کالری نیز می‌تواند در ایام تعطیلات نوروز از راهکارهایی باشد که افراد در حفظ سلامت خود اتخاذ می‌کنند. ماهی یکی از انواع مواد غذایی سالم است که می‌تواند جایگزین مواد سرخ‌کردنی یا گوشت قرمز بشود. توجه ویژه به این نکته ضروری است که با سرخ‌کردن ماهی- اعم از اینکه روغن مصرفی مایع یا جامد باشد- ارزش غذایی آن به شدت افول کرده و در عوض روغنی که در اثر حرارت بالا دارای مواد سمی و سرطان‌زا شده به همراه آن مصرف خواهد شد. بنابراین بهتر است که ماهی را که غذای سالمی نیز محسوب می‌شود در شب عید به جای سرخ کردن در فر طبخ کنیم.