

## باید و نیاید های رژیم لاغری در سن رشد

بعضی از پدر و مادرها می‌گویند بچه‌ها در سنین رشد هستند و برای همین هر چقدر دوست داشته باشند، باید غذا بخورند. بعضی از این افراد به نوع مواد غذایی هم چندان اهمیتی نمی‌دهند و تصور می‌کنند کودکان می‌توانند هر غذایی را که می‌خواهند، مصرف کنند.



بعضی از پدر و مادرها می‌گویند بچه‌ها در سنین رشد هستند و برای همین هر چقدر دوست داشته باشند، باید غذا بخورند. بعضی از این افراد به نوع مواد غذایی هم چندان اهمیتی نمی‌دهند و تصور می‌کنند کودکان می‌توانند هر غذایی را که می‌خواهند، مصرف کنند. **جام جم سرا:** آنها چنین روشی را در پیش می‌گیرند و همین طور ادامه می‌دهند تا زمانی که دیگر کاری از دست‌شان ساخته نیست و نمی‌توانند مشکل اضافه وزن و چاقی کودک را حل کنند. البته حذف گروه‌های خاصی از مواد غذایی هم راه‌حل خوبی برای مقابله با چاقی کودکان نیست و آن‌طور که متخصصان تغذیه می‌گویند، والدین باید روش صحیح تغذیه را در پیش بگیرند تا با چنین مشکلاتی مواجه نشوند.

### تغذیه صحیح کودکی؛ سلامت بزرگسالی

دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم به اهمیت تغذیه صحیح در دوران کودکی اشاره می‌کند و در این‌باره توضیح می‌دهد: کودکان امروز، آینده‌سازان این جامعه هستند و با توجه به این‌که در سنین رشد قرار دارند، تغذیه صحیح آنها اهمیت زیادی پیدا می‌کند. علاوه بر این، نباید فراموش کنیم کودکان، پیام‌آوران برنامه‌های بهداشت و سلامت تغذیه برای خانواده‌ها هستند و تغذیه صحیح آنها در این سال‌ها، مبنای سلامت‌شان در سال‌های آینده خواهد بود. بنابراین والدین باید به تغذیه صحیح کودکان اهمیت دهند، زیرا به گفته دکتر رحمانی، هرگونه سوءتغذیه در این دوره می‌تواند بر وضعیت سلامت آنها در سال‌های آینده تاثیر بگذارد. مطالعات و پژوهش‌های متعددی هم در این زمینه وجود دارد که نشان می‌دهد بسیاری از بیماری‌هایی که در سنین سالمندی و میانسالی بروز می‌کند، ریشه در تغذیه دوران کودکی فرد دارد. این متخصص تغذیه در ادامه یادآور می‌شود: اصول کلی تغذیه دوران کودکی در سنین پیش‌دبستانی و دبستان با بزرگسالان تفاوت زیادی ندارد چون بچه‌ها هم به پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین‌ها، مواد معدنی و... نیاز دارند و فقط ممکن است میزان نیاز آنها در مورد بعضی از مواد غذایی خاص، به دلیل رشدشان با بزرگسالان تفاوت داشته باشد.

### نیازهای تغذیه‌ای کودکان

همان‌طور که گفته شد، کودکان هم به تمام گروه‌های غذایی نیاز دارند و باید به مقدار کافی از این مواد استفاده کنند. دکتر رحمانی با بیان این مطلب می‌گوید: در برنامه غذایی کودکان حتما باید مواد غذایی مورد نیاز از گروه گوشت‌ها به عنوان منبع تامین‌کننده پروتئین وجود داشته باشد. گروه گوشت شامل انواع گوشت‌ها، گوشت سفید و قرمز و ماهی‌ها می‌شود. علاوه بر آن، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزهای غیر شور نیز به عنوان منبع پروتئین می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. این متخصص تغذیه تاکید می‌کند حتما نیمی از پروتئین دریافتی کودکان باید از منابع حیوانی یعنی گوشت و تخم‌مرغ تامین شود.

وی با اشاره به لزوم مصرف میوه‌ها و سبزیجات یادآور می‌شود: بهتر است کودکان را تشویق کنید از میوه‌های تازه استفاده کنند. در مورد آبمیوه‌ها هم باید از مصرف آبمیوه‌های صنعتی اجتناب کنید و آبمیوه طبیعی را هم بیش از یک واحد در روز ننوشید. سبزیجات نیز باید به مقدار کافی در تمام گروه‌های سنی مصرف شود، زیرا ترکیباتی که در ساختمان سبزی‌ها وجود دارد، علاوه بر ریزمغذی‌ها که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، می‌تواند به حفظ سلامت کمک کند. همچنین باید توجه داشت هرچقدر سبزی‌ها و میوه‌ها رنگی‌تر باشد، میزان آنتی‌اکسیدان‌های آن نیز بیشتر است.

وی توصیه می‌کند در هر سه وعده غذایی از گروه سبزیجات استفاده کنید و تنوع را در مصرف سبزی‌ها در نظر داشته باشید؛ به این معنی که هم باید سبزیجات سبز تیره و هم سبزیجات رنگی را در برنامه غذایی‌تان مصرف کنید. همچنین در وعده ناهار و شام باید هم سبزی خام داشته باشید و هم سبزی پخته.

آن‌طور که دکتر رحمانی می‌گوید از غلات نیز به عنوان تنها منبع تامین انرژی باید استفاده شود و بهتر است غلات سبوس‌دار مانند نان‌های سبوس‌دار در برنامه غذایی وجود داشته باشد.

این متخصص تغذیه به گروه لبنیات اشاره می‌کند و می‌گوید: لبنیات یکی از گروه‌های غذایی مهمی است که در برنامه غذایی کودکان باید وجود داشته باشد، ولی توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید.

### چاقی کودکی؛ دردهای بزرگسالی

متأسفانه این روزها کودکان زیادی را می‌بینیم که با مشکل چاقی و اضافه وزن روبه‌رو هستند و این مشکل می‌تواند زمینه‌ساز

بروز بیماری‌هایی در سنین بزرگسالی باشد. دکتر رحمانی با اشاره به این موضوع می‌گوید: با توجه به اهمیت کنترل وزن و مقابله با مشکل چاقی در دوران کودکی، توصیه می‌شود برنامه‌ای برای کنترل کالری دریافتی در این دوران داشته باشید. وی ادامه می‌دهد: برای کنترل وزن باید منابع پر کالری را در رژیم غذایی کودکان محدود کنید و این مطلب به معنای حذف چنین موادی نیست. بنابراین به هیچ عنوان حذف موادی مانند نان و برنج توصیه نمی‌شود. علاوه بر این، مصرف غذاهای چرب و غذاهای حاوی شکر افزودنی مانند انواع کیک‌ها و نوشابه‌ها نیز باید محدود شود. در حالی که متاسفانه این روزها شاهد مصرف بیش از حد چنین موادی هستیم و کودکان به طور روزانه از این مواد غذایی استفاده می‌کنند. این متخصص تغذیه می‌گوید: نوع روغن‌هایی که در رژیم روزانه کودکان استفاده می‌شود نیز مهم است و توصیه می‌شود از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون استفاده کنید تا اسیدهای چرب ضروری بدن را نیز تامین کند، اما در این شرایط هم منابع دریافت روغن باید محدود شود و مصرف بیش از حد نیاز آنها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. دکتر رحمانی با بیان این‌که ممکن است کودکان در سنین پیش دبستانی و دبستان از نظر کالری به اندازه بزرگسالان نیاز به مصرف مواد غذایی داشته باشند، توضیح می‌دهد: کودکان به طور متوسط روزانه بین 1300 تا 2300 کالری نیاز دارند که می‌تواند معادل نیاز بزرگسالان باشد، اما با توجه به این‌که حجم معده‌شان نسبت به بزرگ‌ترها کمتر است، باید غذاها از نظر ریزمغذی‌ها نیاز آنها را تامین کند. به عبارت دیگر، مصرف مواد غذایی در حجم کم باید مواد مغذی بیشتری را به آنها برساند. وی می‌افزاید: چاقی یکی از عوامل خطر بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند پرفشاری خون، دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، کبد چرب و... خواهد بود و به همین دلیل مهم باید از ایجاد این مشکل پیشگیری شود.

### کودک شما چاق است؟

وقتی در مورد چاقی کودکان صحبت می‌شود، خیلی از پدر و مادرها نگران می‌شوند و می‌خواهند برای حفظ سلامت فرزندشان از یک برنامه غذایی صحیح کمک بگیرند. به همین دلیل هم به رژیم‌های لاغری روی می‌آورند و سعی می‌کنند به کمک این رژیم‌ها، وزن کودکشان را کاهش دهند.

دکتر رحمانی اما این شیوه را صحیح نمی‌داند و می‌گوید برنامه غذایی کودکان را حتما باید بر اساس نظر متخصص تغذیه طراحی کنید. چون بچه‌ها در سنین رشد هستند و فقط باید کالری دریافتی‌شان محدود شود، در حالی‌که ریزمغذی‌ها به هیچ عنوان نباید کاهش یابد.

وی ادامه می‌دهد: بر همین اساس، در مورد کودکان چاق و براساس شرایط سنی‌شان از رژیم‌های کم کالری کمک گرفته می‌شود که این برنامه حتما باید تحت نظر متخصص تغذیه باشد.

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: وقتی چاقی در سنین رشد اتفاق می‌افتد، هم تعداد سلول‌های چربی افزایش پیدا می‌کند و هم حجم آنها. در حالی‌که در سنین بزرگسالی فقط حجم سلول چربی بیشتر می‌شود. بنابراین نباید این تفاوت مهم را که بین چاقی بزرگسالان و کودکان وجود دارد، نادیده بگیریم. زیرا چاقی کودکان زیربنای چاقی سنین بزرگسالی خواهد بود و زمانی که تعداد سلول‌ها افزایش یابد، کاری از دست کسی ساخته نیست. به همین دلیل اهمیت پیشگیری از بروز چاقی در کودکان که در سنین رشد هستند بسیار بیشتر از چاقی در سنین بزرگسالی خواهد بود.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت