

## رژیم غذایی مطلوب دختران نوجوان

کم خونی، ریزش مو، مشکلات پوست و ناخن و پوکی استخوان از عوارض رژیم های غیر اصولی می باشند.



کم خونی، ریزش مو، مشکلات پوست و ناخن و پوکی استخوان از عوارض رژیم های غیر اصولی می باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، دوران نوجوانی، دوران ذخیره سازی مواد غذایی در بدن و افزایش توده عضلانی است و هر نوع کمبود تغذیه ای در این دوران برای سلامتی دختران مضر است؛ به خصوص آن که دختران دوران مهم بارداری و شیردهی را پیش رو دارند. متخصصان می گویند این دختران دچار قاعدگی های نامنظم و یا عدم قاعدگی می شوند که بر باروری آنها تأثیر می گذارد. این در حالی است که دوران نوجوانی دوران الگوبرداری و تأثیرپذیری از همسالان است و این موضوع روی تغذیه نوجوانان اثر می گذارد.

نوجوانان در این سنین تحت تأثیر دوستان و همسالان شان قرار دارند و آنها ممکن است همدیگر را به لاغری زیاد تشویق کنند. همچنین نوجوانان الگوهایی مانند مدل ها و هنرپیشه ها را بر می گیرند و در حالی که رسانه های جمعی در جهان ارزش را بر لاغری زیاد می گذارند و این مد را تبلیغ می کنند، نوجوانان نیز از این وضعیت تأثیر می پذیرند. دکتر مسعود بخارایی عضو انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران و کارشناس تغذیه در گفتگو با قدس آنلاین ضمن بررسی رژیم مناسب دختران نوجوان خطرات رژیم های غذایی خود سر یا تقلید از رژیم دیگران را بازگو می کند

- آیا نیاز غذایی همه دختران و بانوان یکی است یا نیازهای تغذیه ای زنان با یکدیگر متفاوت می باشد؟

- مسلماً هر گروه سنی شرایط خاص تغذیه ای خود را دارد و می بایست بر اساس سن و نیازهای دوران مختلف زندگی از رژیم غذایی خاص سن و شرایط خود پیروی نماید.

رژیم دختر خانم نوجوان و جوان با خانم میانسال متفاوت است و تشخیص این نیازها با تشخیص پزشک تغذیه و کارشناسان این حوزه انجام می شود و همه دختران و بانوان ایرانی به این مساله آگاه باشند که بدون انجام آزمایشات و شناخت نیازهای جسمی یک فرد نمی توان به کسی رژیم داد زیرا فقط با انجام آزمایشات است که می توان به کسی مکمل غذایی داد یا غذای خاصی را برایش تجویز کرد

- با توجه به اینکه دختران نوجوان مادران فردا خواهند بود و به سلامت جسم و روان برای فرزند آوری نیازمندند لطفا هرم غذایی خاص این گروه سنی را عنوان بفرمایید؟

- تبعیت از یک هرم غذایی خاص برای دختران نوجوان به دلیل نیازهای تغذیه ای این گروه سنی از اهمیت خاصی برخوردار است. مواد نشاسته ای، لبنیات، گوشت و جانشین های آن، سبزیجات و چربها در گروه نیازهای غذایی این گروه سنی قرار دارند. دختران نوجوان در روز می بایست 9 سهم مواد نشاسته ای مصرف کنند .

3 سهم میوه و 4 سهم گوشت را در برنامه غذایی اشان بگنجانند و جانشین های گوشت 6 سهم است همچنین درباره چربی ها توصیه می شود چربیهای جامد و نیمه جامد را از رژیم غذایی خود حذف کرده و به جای آن از چربی های مایعی که ترانس بالایی نداشته باشند مصرف نمایند در باره نشاسته که 9 سهم عنوان شد 30 گرم نان که که یک کف دست می باشد. غلات پخته مانند ماکارونی و برنج نصف یا سه چهارم لیوان، حبوبات پخته نصف لیوان و سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی یا کدو حلوائی 90 تا 100 گرم در روز توصیه می شود این میزان مواد غذایی برای دختران نوجوانی توصیه می شود که از وزن مناسبی برخوردار بوده و از چاقی یا لاغری مفرط رنج نمی برد.

- مصرف میوه جات در دختران نوجوان به چه شکل می باشد؟ لبنیات در رژیم غذایی این گروه سنی از چه جایگاه و اهمیتی برخوردار است؟

- هر سهم میوه و سبزیجات 100 تا 150 گرم توصیه و تعریف می شود یک دختر نوجوان در روز می بایست سه واحد میوه بخورد یعنی حدود 450 تا نیم کیلو میوه در روز در رژیم غذایی گنجانده شود که مرکبات و میوه جات رنگی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. لبنیات هم سه سهم در روز توصیه می شود شیر یک لیوان 45 گرم پنیر و همچنین ماست. گوشت و

جانشین های آن هم 6 سهم است که گوشت پخته بدون چربی 60 تا 90 گرم که تقریباً به اندازه 2 تا 3 قوطی کبریت می شود تخم مرغ یک عدد، حبوبات پخته نصف لیوان، مغزها و دانه های روغنی 2 قاشق غذاخوری است که حتماً بایستی به بدن یک دختر نوجوان که از وزن ایده آلی برخوردار است برسد.

با توجه به اینکه بسیاری از دختران جوان مایلند خود را شبیه مانکن ها و هنرپیشه های لاغر اندام کنند مشاهده می شود بسیاری از آنها به دلیل عادت های ماهیانه دچار فقر غذایی و سوء تغذیه هستند به نظر شما رژیم های غیر اصولی و لاغری های بی دلیل چه آثار سوئی بر سلامت جسم و روح مادران فردا خواهد گذاشت؟

یکی از مسائلی که این روزها در میان دختران نوجوان بسیار مشاهده می شود بی توجهی به دریافت پروتئین است به نحوی که بسیاری از نوجوانان تمایلی به خوردن گوشت ندارند و به دلیل نخوردن پروتئین ها به اختلالات رشد و سوء تغذیه و مشکلات سلامتی مبتلا می شوند.

متأسفانه برخی از نوجوانان می خواهند پروتئین ها را با مصرف فست فودهایی چون سوسیس و کالباس جبران نمایند نه تنها نیازشان برآورده نمی شود بلکه آثار سوء تغذیه در آنها بیشتر خواهد شد.

مصرف به جای پروتئین و سبزیجات به سلامت و رشد جسمی دختران نوجوان کمک می کند.

متأسفانه برخی از دختران جوان تمایل دارند خود را شبیه عروسک های باربی کنند، آنها عروسکند نه انسان و یک دختر نوجوان به غذاهای سالم برای رشد و سلامت جسمی و روانی خود نیازمند است عدم توجه به هرم غذایی مفید برای این گروه سنی به پوکی استخوان و مشکلات استخوانی در آینده ای نه چندان دور منجر خواهد شد زیرا عمده توده استخوانی که در این سن در دختران نوجوان جمع می شود برای کل عمر آنها است، و اگر در نوجوانی نتوانند توده استخوانی مناسب زنان را به دست آورند مسلماً پوکی استخوان کمترین عارضه ای است که از آن رنج خواهند برد.

همچنین نخوردن و تن ندادن به مصرف غذاهای سالم ریزش مو، کم خونی، مشکلات پوست و ناخن را برای آنها به وجود می آورد. بنابراین در صورت تمایل به رژیم لاغری حتماً نوجوانان باید تحت نظر پزشک تغذیه قرار بگیرند و با انجام آزمایش و نیازهای تغذیه ای از قبیل ریز مغذی ها و آهن و کلسیم مورد بررسی قرار بگیرند و در صورت لزوم رژیم دریافت کنند.

این روزها برخی از نوجوانان برای لاغری های عروسکی رژیم های صرفاً گیاهی یا پروتئینی را به صورت سر خود امتحان می کنند به لحاظ علمی رژیم گیاهی یا پروتئینی تایید شده است و در گروه سنی دختران نوجوان بر سلامتی جسم آنها اثر سوئی خواهد داشت؟

بنده با رژیم های یاد شده کاملاً مخالفم، زیرا بر هیچ مبنای علمی استوار نیستند و هیچ یک از رژیم های عنوان شده و رژیم های خاص که برخی مواد غذایی در آن مصرف می شود لاغری دائمی و سلامتی را با خود به دنبال نداشته و فرد را با مشکلات اساسی مواجه می کند. مسلماً هر رژیمی بر اساس اصول و رعایت شاخص های خاصی استوار است.

فردی که مبتلا به مقاومت انسولین است بایستی با رژیم های خاص خود تحت نظر قرار بگیرد و مشکل سوخت و سازش مورد بررسی قرار بگیرد. ممکن است رژیم پروتئین را در موارد خاص برای فردی توصیه کنیم اما رژیم را به تدریج به یک حالت عادی در می آوریم. بنابراین نمی توان همه افراد را تا آخر عمر با یک فرمول لاغر نگاه داشت. بنابراین به هر کسی می بایست با توجه به شرایط خاص جسمی اش رژیمی را توصیه کرد.

آیا با پرهیز از دریافت نیازهای اساسی غذایی و غذا نخوردن می توان به لاغری امیدوار بود و این نوع لاغری ثابت خواهد ماند؟ آیا رژیم های سر خود و تقلید از رژیم های دیگران می تواند بر ای دیگر افراد کاربردی باشد؟

بی تردید رژیم های سر خود از هیچ سلامتی برخوردار نیستند بنده رژیم نخوردن را به عنوان رژیم بابتی ساز عنوان می کنم.

بابی سانز مبارزی ایرلندی بود که در زندان بریتانیایی ها اعتصاب غذا کرد و فقط چای و شکر می خورد تا پوست و استخوان شد و بالاخره از دنیا رفت. متأسفانه رژیم های رایج سر خود نه تنها سلامتی و لاغری ندارند بلکه محکوم به شکست هستند.

ما هرروزه با انسانهای چاقی مواجه می شویم که رژیم مقطعی می گیرند اما لاغر نمی شوند و به سه دلیل شکست می خورند. اول گرسنگی می کشند دوم رژیم های بی پایه و اساس خسته کننده است و سوم موثر نیستند.

برای رسیدن به لاغری می بایست تحت نظر پزشک بود تا با راهکاری علمی لاغری و وزن ثابت برای همیشه حفظ شود ،همچنین استفاده از رژیم های دیگران بسیار خطرناک و غیر علمی می باشد زیرا رژیم برای فردی با مشخصات جسمی خود تجویز شده و مربوط به یک هفته یا یک دوره خاص است که به توصیه پزشک باید در آن مدت زمان اجرا شود. بنابراین به هیچ وجه با خواندن کتاب یا تقلید از رژیم های دیگران نباید رژیم گرفت زیرا رژیم درمانی کار علمی و بسیار پیچیده ای است .متاسفانه امروزه مشکلات ناشی از رژیم درمانی های سر خود افزایش یافته و منجر به بیماری های مختلفی شده است.