



گذر از نوجوانی

برای این دوره چه برنامه تغذیه‌ای باید در نظر گرفت؟

اشاره

فکر می‌کنم حالا که به آرامی در حال عبور از جاده نوجوانی به شاهراه جوانی هستید، درباره بلوغ می‌دانید. این که در چه سنی بالغ شده و بعد از بلوغ چه اتفاقاتی می‌افتد، اما از آن جایی که زمان دقیقی را برای بلوغ همه دختران نمی‌توان در نظر گرفت و دوره سنی‌ای بین ۹ تا ۱۶ سالگی را برای این اتفاق در نظر می‌گیرند، به همین دلیل یادآوری برخی نکته‌های پایه‌ای ضروری است. پس ابتدا نگاهی داریم به اتفاقات دوره بلوغ و سپس به بررسی نیازهای تغذیه‌ای این دوران می‌پردازیم. فراموش نکنید که عادت ماهیانه اتفاقی نیست که یکبار آن را تجربه کرده و دیگر اتفاق نیفتد. بنابراین یادآوری نکاتی در این باره، در هر سنی که باشیم، مفید است.

بلوغ در دخترها با تغییرهای ظاهری آغاز می‌شود. این تغییرها عبارت‌اند از:

۱. جهش قدی: اگر کمی بیشتر در آینه به خودتان نگاه کنید، می‌بینید که به تدریج در حال قد کشیدن هستید.

استین لباس‌ها کوتاه شده و شلوار تا بالای قوزک پا آمده است! این یعنی بلوغ آغاز شده است. جهش قدی دخترها در مقایسه با پسرها دو سال زودتر آغاز می‌شود. این جهش بین ۹ تا ۱۱ سالگی اتفاق می‌افتد.

۲. موهای جدید: در نقطه‌هایی از بدن که تا پیش از این مو وجود نداشت، موهایی دیده می‌شود که به تدریج پررنگ‌تر می‌شوند.

۳. یک تغییر ناخوشایند: ۸۵ تا ۹۰ درصد دختران در دوران بلوغ، روی پوستشان جوش‌های ریز و درشتی ظاهر می‌شوند که به آن «آکنه» یا «جوش

می‌شود» که به آن «آکنه» یا «جوش می‌شود. مواظب باشید که شکمتان بزرگ نشود.

۷. عادت ماهانه: بین سنین ۹ تا ۱۶ سالگی باید منتظر اتفاق «عادت ماهانه» یا همان «قاعدگی»

و «پریود» باشید. لازم



است نکات مهم را از مادران بیاموزید و رعایت نظافت را نیز فراموش نکنید.

منوی غذا در دوره بلوغ

مهم‌ترین نیاز بدن در دوره بلوغ، تأمین نیازهای تغذیه‌ای و به‌طور خاص مواد مغذی است. متخصصان تغذیه معتقدند اگر طبق الگوی «هرم تغذیه‌ای» عمل کنید، مشکلاتی مانند اضافه وزن یا لاغری مفرط نخواهید داشت. از شاخص‌ترین نیازهای تغذیه‌ای دختران می‌توان به تأمین آهن، اسید فولیک، کلسیم، روی، ویتامین‌های D و A و ویتامین‌های خانواده B اشاره کرد.

غلات و حبوبات

یکی از نخستین نیازهای دختران در دوره بلوغ، مصرف غلات و حبوبات است. برای مصرف به میزان آن‌ها توجه کنید: نان: به اندازه یک کف دست شامل نان

مهم‌ترین جنبه‌های آکنه: حساس قلمبه اسیدی



هیدرات کربن

هیدرات‌های کربن همان ترکیب‌های قندی هستند. خوردن انواع شیرینی، شکلات و... اما می‌توان گلوکز مورد نیاز بدن را از طریق مصرف منابع طبیعی هیدرات کربن شامل توت، خرما، کشمش، انواع آجیل خام و... تأمین کرد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

با مصرف مقدار مناسب از گروه‌های غذایی که به آن‌ها اشاره کردیم، نیاز بدن به انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی تأمین می‌شود. در صورتی که تأمین نشود، لازم است با مشورت متخصص تغذیه، نیاز بدن از طریق مصرف مکمل‌های غذایی تأمین شود.

آهن‌سازی

یکی از نیازهای ضروری دختران، تأمین آهن مورد نیاز بدن است. آمارها نشان می‌دهد بسیاری از دختران جوان به دلیل کمبود مصرف منابع آهن دچار کم‌خونی ناشی از فقر آهن هستند. بهترین راهکار تأمین این نیاز، مصرف مواد غذایی حاوی این منبع شامل جگر، پسته، انواع آجیل‌های خام، شیر غنی‌شده با آهن، غلات و حبوبات و... است. در صورت نیاز با مشورت متخصص تغذیه می‌توانید از مکمل‌های حاوی آهن و یا قرص آهن استفاده کنید. اما از آن‌جایی که قرص آهن باعث بروز یبوست می‌شود، بنابراین باید مصرف مواد غذایی حاوی فیبر را فراموش نکرد.



سبزی باید مصرف کنیم. اگر این مقدار را به صورت واحدی در نظر بگیریم، روزانه یک لیوان سبزی خام و نصف لیوان سبزی پخته مصرف کنید.

لبنیات

این گروه کلسیم و ویتامین D مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. میزان مصرف لبنیات روزانه بین ۲ تا ۳ واحد* است. هر لیوان شیر از نظر ارزش غذایی معادل یک لیوان ماست، یک لیوان کشک و ۲ لیوان دوغ محسوب می‌شود. بهتر است این خوراکی‌ها از انواع کم چرب باشند.

پروتئین‌ها

اگر این خوراکی‌ها برای بزرگسالان خیلی خوب نیستند، اما برای نوجوانان بسیار ضروری‌اند. بهترین میزان مصرف این مواد غذایی، روزانه ۵ واحد است. هر واحد گوشت عبارت است از ۳۰ گرم گوشت کم چرب، یک عدد تخم‌مرغ، نصف لیوان حبوبات پخته یا مغزها یا آجیل‌ها و یا ۴۵ گرم پنیر. مصرف این خوراکی‌ها نیاز بدن به آهن را تأمین می‌کند. علاوه بر این که نیاز بدن به اسیدهای آمینه ضروری مرتفع می‌شود.

چربی‌ها

هرچه قدر میزان دریافت چربی‌های اشباع مانند کره، گوشت پرچرب، خامه، سوسیس و کالباس، و... کم شود، بهتر است. این موضوع را فراموش نکنیم که بدن به این ترکیبات غذایی هم نیاز دارد، اما باید نیاز بدن به این ترکیب‌ها از طریق خوردن منابع سالم تأمین شود. بهترین منابع چربی‌ها عبارت‌اند از: روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن سویا، دانه سویا و آجیل‌های خام.



سنگک، تافتون یا بربری. درباره نان لواش میزان مصرف چهار کف دست است. برنج: به اندازه ۲ تا ۵ قاشق سرخالی. بهتر است برنج به صورت کته باشد. سایر خوراکی‌ها: ماکارونی به اندازه نصف لیوان؛ یک عدد سیب‌زمینی پخته متوسط؛ سه عدد بیسکویت؛ یک سوم لیوان حبوبات پخته شامل عدس، لوبیا چیتی، سویا و...

سبزی‌ها و میوه‌ها

این گروه باعث تنظیم عملکرد دستگاه گوارش می‌شوند و به سلامت پوست و مو کمک می‌کنند. برای مصرف بهتر، به این الگوی تغذیه‌ای دقت کنید: میوه: میزان مصرف میوه ۲ تا ۵ واحد در روز است. برای این کار کافی است به عنوان میان‌وعده بین وعده صبحانه تا ناهار و بین ناهار تا شام، چند عدد میوه و... نوش جان کنید. سبزی: روزانه بین ۳۰۰ تا ۷۰۰ گرم