

# تغذیه، رشد و خود مراقبتی

نصرالله ملک عباسی  
زیر نظر دکتر عطاءالله پور عباسی

## تغذیه و نوجوان

دوره نوجوانی چالش برانگیزترین و مهم‌ترین دوره در رشد و تکامل جسمی و روانی انسان است. سرعت رشد بسیاری از کودکان، هنگام پای گذاردن به این دوره، به طور ناگهانی افزایش می‌یابد که این سرعت در طول دوره حیاتشان بی‌سابقه است. از سوی دیگر، مختصات جسم و روان در این سنین، نوجوان را مستعد ابتلا به بیماری‌ها و اختلالات متفاوت می‌کند. همچنین در کشور ما یکی از مهم‌ترین مراحل تحصیل و تکامل علمی نیز در این سنین طی می‌شود، به گونه‌ای که دانش‌آموزان همگی خواستار گذراندن موفق این دوره و ورود به دانشگاه هستند.

یکی از مهم‌ترین رکن‌ها و به بیان دیگر، یکی از کارآمدترین ابزارها برای پایدار نگه داشتن سلامت جسم و روان در این سنین، تغذیه است. دانش‌آموز به علت‌های گوناگون ممکن است به توجه ویژه در امر تغذیه نیاز داشته باشد: اول اینکه به دلیل افزایش چشم‌گیر سرعت رشد فیزیکی، شدیداً نیازمند مواد غذایی و ریز مغذی‌هاست. دوم اینکه تغییرات در شیوه زندگی دانش‌آموز به اقتضای سن و سال، او را مستعد تغییر در عادات غذایی می‌کند؛ مانند مصرف بیش از اندازه تنقلات، صرف وعده‌های غذایی در رستوران‌ها و خوردن غذاهای آماده (فست‌فود). به سبب فعالیت‌ذهنی زیاد و همچنین فعالیت فیزیکی (ورزشی) زیاد نیازمند مواد غذایی به میزان بیش از معمول است.

## هرم غذایی



همان‌گونه که تأمین انرژی از انواع گروه‌های مواد غذایی مهم است. نحوه تأمین انرژی از هر گروه هم اهمیت دارد. مثلاً برای تأمین پروتئین هم می‌توان گوشت مصرف کرد و هم مرغ و هم ماهی، اما اینکه از هر کدام به چه میزان مصرف شود. چیزی است که به تنظیم برنامه غذایی هفتگی و روزانه ما کمک می‌کند. فرهنگ‌های مختلف و اقوام گوناگون، هر کدام برحسب مواد غذایی در دسترس و همچنین با توجه به اعتقادات قومی و مذهبی خود، رژیم غذایی خاص خود را دارند. برای تفهیم بیشتر به مثال زیر توجه کنید:



بوهمر لینز (یک پزشک روسی) متوجه شد که متوسط عمر افراد یک قبیله مسلمان در کشور یوگوسلاوی بیش از ۱۰۰ سال است. وقتی در پی جست‌وجوی علت این نکته عجیب رفت، متوجه شد که علت اصلی این حقیقت مربوط به نوع تغذیه این قبیله است. غذای اصلی این قبیله، شیر، گوشت گاو و عسل بود. در علم تغذیه برای نشان دادن اینکه در برنامه غذایی باید چه غذاهایی مدنظر باشند، از «هرم‌های غذایی» استفاده می‌کنند. در قاعده هرم غذاهایی قرار می‌گیرند که باید بر آن‌ها تکیه بیشتری در برنامه غذایی داشت و رأس هرم غذاهایی هستند که باید کمتر مورد استفاده قرار گیرند. هرم غذایی می‌تواند برای ما قابل استفاده باشد.

## ناشتایی بخورید

هنگامی که از خواب برمی‌خیزید. دستگاه گوارش شما هم‌زمان با شما از خواب بیدار نمی‌شود و عمدتاً فاصله‌ای حدود ۳۰-۴۰ دقیقه بین بیدار شدن شما و دستگاه گوارشان وجود دارد. بنابراین خیلی از انسان‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوند، اشتهایی برای صرف صبحانه ندارند. پس بهتر است هنگام برخاستن از خواب یک لقمه نان. مقداری نخودچی کشمش و چیزهایی از این قبیل صرف کنید تا انرژی مورد نیاز شما را برای یک ساعت تأمین کند. سپس، هنگامی که اشتها پتان باز شد صبحانه مفصل بخورید. این نکته خصوصاً برای دانش‌آموزان که صبح‌ها عادت به درس خواندن دارند، بسیار کمک کننده است. زیرا انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کند، دستگاه گوارش را زودتر از خواب بیدار و آماده پذیرش صبحانه می‌کند، و مهم‌تر از همه خواب‌آلودگی را نیز از انسان دور می‌سازد.



## نیازهای غذایی خود را در وعده‌های غذایی تقسیم کنید

به خاطر داشته باشید، بیش از نیمی از میزان انرژی روزانه از قندها، ۳۵-۳۰ درصد از پروتئین و ۱۵-۱۰ درصد از چربی باید تأمین شود. بنابراین وعده‌های غذایی را طوری تنظیم کنید که این نسبت در تأمین انرژی حفظ شود. مثلاً اگر ناهار یک غذای پر پروتئین مانند مرغ صرف می‌کنید، سعی کنید شام را از غذایی انتخاب کنید که پروتئین کمتری داشته باشد (مانند خورش‌ها، ماکارونی و ...). در صورتی که این موضوع رعایت نشود، تعادل دسته‌های غذایی به هم خورده و دچار کمبود یا تجمع آن‌ها نشود، تعادل دسته‌های غذایی می‌شویم.

## صبحانه مفصل بخورید

طبیعی. خاطرتان باشد شیر و پنیر منابع پروتئین صبحانه هستند و برای تأمین این وعده غذایی مناسب‌اند. از سوی دیگر، موادی حاوی قندهای ساده «مانند کیک، بیسکویت ویفر یا شکلات» برای صبحانه مناسب نیستند، چرا که با کاهش قند خون، اختلال تمرکز ایجاد می‌کنند. حتماً تلاش کنید در برنامه صبحانه خود شیر را بگنجانید. چرا که سنین نوجوانی، سنین رشد و تکامل فیزیکی است و کلسیم موجود در شیر برای این امر ضروری است. یادتان باشد، برای اینکه کلسیم موجود در شیر خوب جذب شود، باید شیر با چربی زیر سه درصد بنوشید، زیرا اگر چربی بیشتر باشد، کلسیم جذب نمی‌شود. همچنین، شیر کاکائو یا شیرقهوه هم از لحاظ جذب کلسیم خیلی ضعیف‌تر از شیر خالص هستند. اگر شیر خوردن باعث ناراحتی گوارشی در شما می‌شود، حتماً از سایر فرآورده‌های لبنی در طول روز (ماست، دوغ، کشک و...) استفاده کنید.



فایده‌های آموزشی برنامه غذایی مدرسه و خصوصاً نقش صبحانه در عملکرد بهتر دانش‌آموزان در مدرسه، سال‌هاست که مورد بحث و بررسی است. مطالعات تجربی روی کودکان سالم نشان می‌دهد، آن‌هایی که از صبحانه می‌گیرند و در امتحان‌های تستی حضور می‌یابند، بیشتر اشتباه می‌کنند، به محرک‌ها دیرتر پاسخ می‌دهند و توانایی بازیافت اطلاعات کمتری دارند. یک دوره گرسنگی کوتاه (مانند صبح تا ظهر) می‌تواند استرس بیشتری را به کودکان نسبت به بزرگ‌ترها اعمال کند. این اتفاق ناشی از کاهش قندخون و تلاش بدن برای حفظ تعادل گلوکز خون است. در یک مطالعه، میزان ورود به دانشگاه در یک مدرسه در محله‌ای با درآمد پایین را قبل و بعد از اعمال برنامه «صبحانه در مدرسه» بررسی کردند. نتایج نشان داد، نمره آزمون آن‌هایی که صبحانه می‌خورند، به طور معنی‌داری بالاتر از گروه دیگر بود. تمام این شواهد گواهی است بر اینکه صبحانه باید به عنوان یک برنامه مدون و شخصی در زندگی در نظر گرفته شود و به آن وقت کافی اختصاص داد. صبحانه کامل صبحانه‌ای است که حدود ۸۰۰ تا ۹۰۰ کالری انرژی برای بدن تأمین کند. چرا که عمده فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی دانش‌آموز در ساعات صبح (بین صبحانه و نهار) انجام می‌گیرد و منبع تأمین انرژی برای این فعالیت‌ها، صبحانه است. بنابراین، خوردن یک عدد کیک یا کلوچه و یا یک لقمه کوچک نان و پنیر کفایت نمی‌کند. بلکه باید مفصل صرف شود. مواردی که توصیه می‌شود در صبحانه حتماً گنجانده شوند، عبارت‌اند از نان، پنیر، کره، عسل، تخم‌مرغ، شیر و در صورت امکان آب میوه.

### سعی کنید در میان وعده میوه صرف کنید

فاصله زمانی بین صبحانه و نهار عموماً ۶-۵ ساعت به طول می‌انجامد. بنابراین دریافت مختصری انرژی در طول این زمان، نقش بسزایی در رفع خستگی و افزایش قدرت تمرکز دارد. اما میان‌وعده اصولی، حتماً باید منطبق بر اصول زیر باشد:

● در میان‌وعده باید از غذاهایی استفاده کرد که حاوی قندهای مرکب باشند. چرا که قندهای ساده، به‌طور واکنشی باعث افت قندخون می‌شوند و خستگی را مزمن می‌کنند. بیسکویت ویفر، کیک‌ها، نان باگت، آب‌میوه‌های حاوی قند و شکر دارای مقادیر زیاد قند ساده هستند و بنابراین برای میان‌وعده مناسب نیستند. از طرف دیگر، میوه‌ها، نخودچی و کشمش، گردو، یا یک لقمه کوچک نان و پنیر به سبب آزاد کردن آهسته انرژی، برای این منظور بسیار مناسب‌اند.

## ● برای ناهار وقت بگذارید

ناهار یکی از وعده‌های غذایی اصلی ماست. بنابراین باید به آن توجه ویژه داشت. در مورد ناهار به نکات زیر دقت کنید:

● یک وعده ناهار خوب باید معادل ۸۰۰-۷۰۰ کالری انرژی برای شما فراهم کند. بیشتر از این مقدار چندان به صلاح نیست (مقادیر بالای ۱۰۰۰ کالری). چون مقادیر مازاد بر نیاز به چربی تبدیل و باعث بروز چاقی می‌شود.

● برنامه ناهار را مبتنی بر هرم غذایی تنظیم کنید، به گونه‌ای که مواد غذایی ضروری مانند مرغ و ماهی در آن گنجانده شود.

● بین غذا آب نخورید. چرا که با خوردن غذا، شیره معده شما شروع به ترشح می‌کند و این شیره دارای آنزیم‌هایی است که عملیات هضم غذا را بر عهده دارند. وقتی با غذا آب می‌نوشید، شیره معده رقیق می‌شود و عملیات هضم دیرتر و سخت‌تر اتفاق می‌افتد و غذا مدت بیشتری در معده می‌ماند. به همین علت است که انسان احساس نفخ و سنگینی می‌کند.

● بلافاصله بعد از ناهار دراز نکشید. شیره معده اسیدی است، اما محیط مری قلیایی است. وقتی بلافاصله بعد از ناهار دراز بکشید، به علت پر بودن و فشار بالای معده، و از سوی دیگر، بسته بودن خروجی معده (دریچه پیلور)، غذا به داخل مری پس زده می‌شود؛ همان حالتی که اصطلاحاً به ترش کردن معروف است.

● بعد از ناهار تا حدود ۲-۱ ساعت ورزش سنگین نکنید. دستگاه گوارش هنگام هضم و جذب مواد غذایی جریان خون زیادی را می‌طلبد. اگر بعد از غذا خوردن ورزش سنگین بکنید، گردش خون مورد نیاز دستگاه گوارش به سمت عضلات منحرف می‌شود و هضم و جذب غذا به تأخیر می‌افتد. به این علت شما دچار دل‌درد و سوء هاضمه پس از ورزش یا در حین ورزش می‌شوید.



## ● حتماً عصرانه بخورید

همه مطالب و توضیحاتی که در مورد میان‌وعده صبح داده شد، در مورد عصرانه هم صادق است. اما مجدداً تأکید می‌کنیم، سعی کنید در میان وعده‌ها حتماً مصرف میوه‌ها را بگنجانید.



## ● زود شام بخورید

شاید نسبت بیشتری از زمان بین شام تا صبحانه را در خواب به سر می‌بریم. هنگام خواب هم سوخت‌وساز بدن در حداقل مقدار ممکن است. بنابراین چندان نیاز نیست که شام محتوای انرژی بالایی داشته باشد، اما نباید کاملاً حذف شود. زیرا خیلی از فعالیت‌های ذهنی ما، مانند درس خواندن و تکلیف نوشتن، در اوقات شب اتفاق می‌افتد. پس حتماً باید انرژی لازم را از شام تأمین کنیم. پس به این نکات دقت کنید:

● هم‌زمان با خوابیدن ما، دستگاه گوارش هم می‌خوابد. یعنی باید فعالیت آن تا هنگام خواب تمام شود، چرا که اگر در زمان خواب ما همچنان غذا درون آن در حال هضم و جذب باشد، نه تنها دستگاه گوارش خودش نمی‌خوابد، بلکه به ما هم اجازه خواب نمی‌دهد! عموماً پس از صرف غذا، ۳-۴ ساعت زمان نیاز است تا دستگاه گوارش فعالیت عمده خود را به پایان برساند و آماده خواب شود. بنابراین بهتر است زمان صرف شام حداقل چهار ساعت با زمان خواب فاصله داشته باشد. (عموماً دانش‌آموزان حدود ساعت ۱۱ تا ۱۱:۳۰ به رختخواب می‌روند، پس بهتر است شام قبل از ساعت هشت شب صرف شود.)

● تذکراتی که در مورد ناهار آمد. در مورد شام هم صادق است. اما نکته‌ای که از قلم افتاد اینکه خوب جویدن غذا باعث تسهیل هضم و جذب آن می‌شود. شیره گوارشی روی غذای جویده نشده به سختی اثر می‌گذارد. بنابراین اگر خوب غذا را نجوید، بعد از غذا نفخ و احساس سنگینی می‌کنید. ضمناً تحقیقات نشان داده‌اند، آن‌هایی که غذای خود را خوب می‌جویند، کمتر به چاقی و اضافه‌وزن مبتلا می‌شوند. این موضوع در مورد ناهار هم باید رعایت شود.



## فست‌فودها مناسب نیستند

غذاهای آماده یا همان فست‌فود امروزه به یکی از معضلات تغذیه و به تبع آن عامل رواج بیماری‌های ناشی از تغذیه تبدیل شده‌اند. ساندویچ‌های آماده با محتوای سوسیس و کالباس، پیتزها، سیب‌زمینی سرخ کرده و... همه جزو این غذاها هستند. در تهیه فست‌فودها عموماً از ادویه‌ها، سس‌ها و افزودنی‌ها استفاده می‌شود که دارای جاذبه بالایی هستند، ولی به همان اندازه که جذاب‌اند، خطرناک هم هستند.

مشکل اصلی این غذاها آن است که ساختار اصلی آن‌ها از سوسیس و کالباس تشکیل شده است. در تهیه سوسیس و کالباس از مواد نگهدارنده «نیتريت» و «نیترات» استفاده می‌شود. چون هم‌رنگ آن‌ها را قرمز می‌کند تا مشتری پسند شود و هم موجب جلوگیری از فساد و پیک زدن آن‌ها می‌شود.

نیترات و نیتريت در بدن ما به ترکیب «نیتروزآمین» تبدیل می‌شوند که یک ماده سرطان‌زا شناخته شده است. از سوی دیگر، این مواد سدیم بالایی دارند که در درازمدت باعث بروز بیماری فشار خون می‌شوند. مشکل دیگر این است که برای لذیذتر شدن، عموماً محتوای چربی بالایی دارند و بر شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی می‌افزایند. هر پیتزا بیش از ۱۲۰۰ کالری انرژی دارد که به همراه نوشابه و سیب‌زمینی سرخ کرده حدود ۲۰۰۰ کالری را تأمین می‌کند. این مقدار کالری حدود دو برابر بیشتر از انرژی مورد نیاز در یک وعده غذایی است. پس باعث بروز چاقی می‌شود.

حالا با این اوصاف اگر هم به ناچار مجبور به خوردن فست‌فود هستید، سعی کنید محاسبه دقیقی از میزان کالری آن داشته باشید تا در یک روز مقدار زیادی انرژی دریافت نکنید.

## فست‌فودها

چرب و شورند و موجب بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شوند. انرژی بالایی دارند و از نان بدون سبوس استفاده می‌کنند. این موضوع موجب بروز چاقی می‌شود. نیترات و مواد نگهدارنده دارند و موجب ابتلا به سرطان می‌شوند. سس‌های فراوان دارند و موجب بیماری‌های قلبی-عروقی و گوارشی می‌شوند.

کیک، خرما (خصوصاً در حالت ناشتا)، ویفر، آب‌میوه‌های مصنوعی، حاوی قند زیاد، نان باگت (فانتزی)، و نان لواش، مواردی هستند که «شاخص گلیسمی» بالا دارند. بنابراین، هنگام مصرف حین خستگی، بر شدت خستگی می‌افزایند و تمرکز را به هم می‌زنند. از سوی دیگر، میوه‌ها (چه تازه چه خشک)، نخودچی و کشمش، ذرت،

عدس، انواع نان‌ها (به جز لواش) و خرما خشک دارای شاخص گلیسمی متوسط و پایین هستند و با آزاد کردن آهسته قند و انرژی، برای رفع خستگی بسیار مناسب‌اند. به خصوص در زنگ‌های تفریح و در میان‌وعده‌ها، برای رفع خستگی خوردن این مواد توصیه می‌شود. هنگام مطالعه‌های طولانی و هنگامی که به علت امتحان جامع مجبورید زمان زیادی را سر جلسه باشید، دقت کنید، در وسط جلسه مواد دارای شاخص بالا نخورید، چون باعث اختلال تمرکز شما در ادامه جلسه می‌شود و دچار همان حالتی می‌شوید که در اصطلاح می‌گویند: مخم کلید کرد. در این جلسات امتحانی یک لقمه کوچک نان و پنیر یا بیسکویت سبوس‌دار بسیار مناسب است.

## تغذیه و خواب

بعضی از مواد غذایی به علت داشتن موادی مشابه با هورمون‌های القاکننده خواب، در کمک به خواب مؤثرترند. مثلاً شیر به علت داشتن «اسید آمینه تریپتوفان» (که می‌تواند به سروتونین تبدیل شود) در القای خواب بسیار کمک‌کننده است. به همین علت توصیه می‌شود قبل از خواب یک لیوان شیر بنوشید. سبزیجات، دانه‌های سبز (نخودفرنگی و...) قارچ و برخی میوه‌ها مانند توت‌فرنگی و توت‌سفید (چه خشک و چه تازه) به علت داشتن «کاروتن»، چنین خاصیتی دارند. جالب است که عسل و تخم‌مرغ نیز از دیگر مواد القاکننده خواب است.

از سوی دیگر، مواد غذایی حاوی ترکیبات قهوه و کاکائو را هرگز قبل از خواب نخورید. انواع شکلات‌های حاوی این مواد، از به خواب رفتن شما جلوگیری می‌کنند. همچنین، نوشیدنی‌ها و غذاهایی که باعث ترش کردن می‌شوند (مانند چای و یا غذاهای خیلی شیرین یا چرب) نیز قبل از خواب نباید مصرف شوند. لازم به ذکر است، غذاها و نوشیدنی‌های خیلی داغ نیز در صورتی که قبل از به خواب خورده شوند، از به خواب رفتن شما ممانعت می‌کنند.