

لاغری

به سبک خودمون!

فرزندانتان چربی می‌سوزانند یا سلامتی؟
 مهدیه سادات حاجی میرزاده، کارشناس تغذیه به
 سؤال‌های رشد آموزش خانواده پاسخ می‌دهد

گفت‌وگو از فاطمه دولتی

قیمه را کشیدم درون کاسه، کشک‌بادمجان را ریختم داخل پیش‌دستی و همین‌طور که می‌گفتم: «خب، بفرمایید، نوش جان»، نشستم کنار سفره. بعد از مدت‌ها خواهرم همراه دخترش، ندا، از شهرستان آمده بودند خانه‌مان. می‌دانستم خواهرزاده‌ام عاشق قیمه و سیب‌زمینی سرخ کرده است، اصلاً به همین علت غذای اولین ناهارمان قیمه شده بود. اول برای خواهرم کشیدم، خواستم کفگیر برنج را خالی کنم درون بشقاب ندا که گفت: «نه خاله جان! من برنج نمی‌خورم. الان چند ماهه لب به برنج نزدم، رو فرم اومدم، نه؟» از همان وقتی که وارد خانه‌مان شدند، فهمیدم لاغر شده، اما فکر نمی‌کردم لاغری‌اش به ازای چند ماه برنج نخوردن باشد. ندا برای ناهار کمی سالاد خورد و یک قاشق خورشت قیمه و روزهای بعد هم غذایش خلاصه شد در سیب و سالاد و گاهی یک کف دست نان. روز آخر وقتی به روش لاغر شدنش اعتراض کردم، گفت: «رژیم، متخصص تغذیه نمی‌خواد که؛ برای لاغری فقط نباید خورد. همین».

ناباروری و تولد نوزاد نارس ریشه در رژیم‌های نوجوانی دارد

خطر رژیم‌های خودسرانه و غیراصولی برای دختران بسیار بیشتر است. دختران امروز، مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده هستند. آن‌ها میل بسیار زیادی به خوش‌اندami دارند؛ اما تمام مطالعات انجام شده نشان داده است که بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزاد نارس، ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. به طور کلی دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری‌ها و کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند. مطالعات انجام شده نشان داده است، دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف کرده‌اند، در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبه‌رو هستند. متأسفانه بسیاری از دختران در سنین بلوغ به رژیم‌های لاغری سخت و غیرعلمی روی می‌آورند و خود را از مصرف گروه‌های مختلف غذایی محروم می‌کنند. از طرفی رژیم‌های شدید غذایی، روی عادت ماهانه دختران جوان تأثیر گذاشته و باعث بی‌نظمی آن می‌شود.

رژیم بگیرد، قدمات آب می‌رود

کوتاهی قد، یکی از مشکلاتی است که جوان‌های ما با آن روبه‌رو هستند؛ باید ریشه این کوتاه قامت بودن را در نوجوانی پیدا کرد. رژیم‌های خودسرانه در کاهش رشد نوجوان تأثیر دارد و رشد قد فرد را نیز با اختلال مواجه می‌کند. نوجوانان به سبب توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی، سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می‌کنند؛ در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه شده است، تأمین نشده و در نهایت، سوء تغذیه به صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبود ویتامین و املاح به ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می‌کند. کاهش مصرف غذاهای سرخ شده، شیرینی‌های خامه‌ای، مواد قندی و چربی‌ها، توصیه‌های کاربردی مناسبی هستند که می‌توان برای جلوگیری از چاقی نوجوان‌ها به آنان ارائه داد. مصرف انواع متنوع سبزی و میوه و انجام مداوم ورزش

تب لاغری، یک تب جهانی

اگر شما هم با نوجوان‌ها سروکار داشته باشید، می‌دانید تا چه اندازه روی تیپ و هیکل خود حساس‌اند؛ اما به نظرتان، ندا درست می‌گوید؟ یعنی برای لاغر شدن، آن هم در سن نوجوانی فقط باید «نخورد»؟ پاسخ این سؤال یک «نه» بزرگ است. تب لاغری موضوعی جهانی است. نتیجه مطالعاتی که در آمریکا بر روی ۳۱۸ دختر و پسر نوجوان انجام شده، نشان داده است که ۴۵ درصد این نوجوانان مایل‌اند لاغر شوند و ۳۷ درصد از آن‌ها شروع به کاهش وزن کرده‌اند. دوره نوجوانی، دوره انتقال از کودکی به جوانی است. تغییراتی که در دوره بلوغ رخ می‌دهد، باعث می‌شود نوجوانان به انرژی بیشتری نیاز پیدا کنند و پراشتها شوند. در نتیجه، برخی به پرخوری روی می‌آورند و بسیاری هم برای مقابله با چاقی، به رژیم‌های شدید غذایی دست می‌زنند. تب لاغری هم که بر اثر تبلیغات رسانه‌های جهانی، دنیا را فرا گرفته، در این رویه بی‌تأثیر نیست؛ اما نکته ماجرا اینجاست که این مسئله تبدیل به بحران شده و افراط نوجوانان در لاغر کردن، سلامتی‌شان را تهدید می‌کند.

نیازهای تغذیه‌ای در دوران نوجوانی بالا می‌رود

متأسفانه بسیاری از نوجوانان در سنین بلوغ به رژیم‌های لاغری شدید، سخت و غیرعلمی روی می‌آورند و خود را از مصرف گروه‌های مختلف غذایی محروم می‌کنند. سنین بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی دوره نوجوانی است. تغییراتی که در این دوران از نظر جسمی و روحی ایجاد می‌شود، نهایتاً بلوغ جسمی و احساس استقلال در زندگی را به دنبال دارد. تنظیم برنامه غذایی در این دوران با توجه به الگوی رشد سریع، باید به گونه‌ای باشد که ضمن تأمین نیازهای بدن برای جهش رشد دوران نوجوانی، سلامت شخص را نیز حفظ کند. نوجوانی دوره رشد جسمانی است و در این دوران نیازهای تغذیه‌ای نوجوان افزایش می‌یابد. در نتیجه رژیم‌های سخت غذایی می‌توانند به کمبود مواد غذایی در بدن بینجامند. میزان نیاز دختران نوجوان به مواد غذایی به ویژه مواد غذایی حاوی آهن، بیش از پسران است. این در حالی است که دختران بیش از پسران به تناسب اندام خود توجه نشان می‌دهند. افراط دختران نوجوان در گرفتن رژیم، سلامتی آن‌ها را به خطر می‌اندازد. دوران نوجوانی، دوران ذخیره‌سازی مواد غذایی در بدن و افزایش توده عضلانی است و هر نوع کمبود تغذیه‌ای در این دوران، برای سلامتی مضر است.

”

میزان نیاز دختران نوجوان به مواد غذایی به ویژه مواد غذایی حاوی آهن، بیش از پسران است. این در حالی است که دختران بیش از پسران به تناسب اندام خود توجه نشان می‌دهند



(پیااده روی تند، دویدن، دوچرخه سواری و شنا) نیز می‌تواند به کاهش وزن آن‌ها کمک کند.

پوکی استخوان نتیجه رژیم خودسرانه

نیاز به کلسیم در دوره جوانی و نوجوانی بیشتر است و اگر نوجوان نتواند آن را از طریق رژیم غذایی دریافت کند، باید مکمل مصرف نماید. از آنجا که در این دوره رشد سریع استخوان‌ها و افزایش چگالی در آن‌ها را داریم، نیاز است تا میزان بیشتری کلسیم در رژیم غذایی نوجوانی و جوانی مصرف شود. در این دوره علاوه بر افزایش طولی و عرضی استخوان‌ها، تراکم استخوان‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند و در صورتی که به میزان کافی از طریق رژیم غذایی یا مکمل، کلسیم به بدن نرسد، می‌تواند پیش‌زمینه‌ای برای پوکی استخوان در سنین بزرگسالی شود؛ چراکه در سنین بزرگسالی، تراکم استخوان دیگر افزایش پیدا نمی‌کند.

گفتیم که رژیم‌های سخت و طولانی‌مدت باعث کمبود ویتامین و مشکلات فیزیکی جدی می‌شود، اما در این میان نباید پیامدهای روحی را از یاد برد که در اکثر موارد نگران‌کننده و متأسفانه شایع است. برای رسیدن به وزن به اصطلاح ایده آل، دخترها و زنان جوان رژیم‌هایی را دنبال می‌کنند که هیچ‌گونه هماهنگی‌ای با توان و شیوه زندگی آن‌ها ندارد. این افراد در اغلب موارد به جایی می‌رسند که از تغذیه گریزان می‌شوند. در این شرایط لذت غذا خوردن، حس گرسنگی و سیری جای خود را به ترس‌های جدی می‌دهد که در طولانی‌مدت قابل تحمل نیست. برای همین این افراد دچار استرس، نگرانی، فشارها و تنش‌های روحی می‌شوند. ترس از شکست، اضافه‌وزن و... باعث رنج مضاعف در این افراد می‌شود. بیشتر مشکلات مربوط به رفتارهای غذایی از قبیل بی‌اشتهایی، بیماری جوع عصبی، ارتودکسی و دیگر اختلالات عصبی از همین رژیم‌های سخت غذایی ناشی می‌شوند.