



پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی با تغذیه مناسب در نوجوانی

محمد حسین سلطان زاده در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس در مورد اهمیت تغذیه کودکان و نوجوانان در دوران دبستان و دبیرستان اظهار داشت: پدیده جهش رشد در دوران نوجوانی که در ادامه روند رشد اوایل زندگی روی می دهد، نیاز فرد به انرژی و مواد غذایی را افزایش داده و نیازهای غذایی در طی این دوران بسیار بیشتر از سایر دوران های زندگی است.

وی افزود: کمبودهای غذایی و مصرف ناکافی مواد مغذی مورد نیاز در این دوران می تواند منجر به تاخیر روند رشد و ایجاد بلوغ جنسی زودتر می شود. همچنین تغذیه مناسب در این دوران باعث پیشگیری از بیماری های مزمن غیر واگیردار دوران بزرگسالی همچون بیماری های قلبی عروقی منجر شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه سلامتی دوران بزرگسالی مستلزم سلامتی دوران نوجوانی است، ادامه داد: پیشگیری و اصلاح اختلالات تغذیه ای برای تامین روند مناسب رشد و تکامل ضروری است. از سوی دیگر دوران نوجوانی زمان مناسبی برای اصلاح رفتارها و مشکلات تغذیه ای است که در اوایل زندگی در حال شکل گیری بوده و تا سال ها بعد تداوم می یابد که در پیشگیری و به تاخیر انداختن بیماری های مزمن وابسته به تغذیه در دوران بزرگسالی از اهمیت زیادی برخوردار است.

سلطان زاده با بیان اینکه پس از سال اول تولد، دوران نوجوانی دومین دوره بحرانی جهش رشد در طول زندگی است به نحوی که ۲۵ درصد از رشد قدی بزرگسالان در طول دوران نوجوانی به دست می آید، افزود: در بسیاری از نوجوانان کیفیت و کمیت نامناسب مواد غذایی عامل اصلی ایجاد مشکلات تغذیه ای بوده و در بیشتر این موارد، شرایط ناشی از عدم رعایت اصل تعادل و تنوع در تهیه غذای خانواده، آگاهی ناکافی نوجوانان و اعضای خانواده در زمینه نیازهای تغذیه ای دوران رشد و گرایش به مواد غذایی با ظاهر جذاب و فاقد ارزش غذایی کافی است.

وی با اشاره به اینکه کالری مورد نیاز حدود ۲۸۰۰ کالری در ۲۴ ساعت است که هرچه سن بالاتر می رود نیاز به کالری افزایش می یابد در مورد تغذیه در سنین مدرسه افزود: کودکان از محیط خانه دور شده و ساعت ها از روز را در مدرسه و جدا از خانواده در کنار همسالان سپری می کنند. بنابراین انتخاب های غذایی آنها تغییر کرده و تحت

تأثیر محیط و شرایط جدید قرار می گیرد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: تحقیقات نشان داده که گنجاندن یک وعده غذایی مناسب و مغذی در برنامه روزانه دانش آموزان باعث تقویت حافظه کوتاه مدت، افزایش میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی می شود.

سلطان زاده توصیه کرد: دانش آموزان از مصرف شکلات، شیرینی، نوشابه های گازدار، ساندویچ، سوسیس، کالباس، پفک، چیپس، لواشک، آلوچه، یخمک و پاستیل خودداری کنند.

وی تاکید کرد: دانش آموزان از خرید مواد غذایی از دوره گردها به دلیل آلودگی خودداری کنند. این مواد اصول بهداشتی در تهیه آن رعایت نشده و گرد و غبار و دود محیط هم اغلب با این مواد غذایی آغشته و برای سلامت مضر است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: مصرف میوه ها به ویژه میوه هایی که حاوی ویتامین C هستند در میان وعده دانش آموزان مناسب است و مصرف روزانه ۲ تا ۳ لیوان از گروه لبنیات، ۶۰ - ۱۲ تا گرم گوشت، ۴ عدد میوه و مقدار مناسب سبزی، نان و غلات در این سنین توصیه می شود.
انتهای پیام/

کد خبر: ۲۶۳۸۸۹۵۱



پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی با تغذیه مناسب در نوجوانی

به گزارش شفاآنلاین: محمد حسین سلطان زاده در مورد اهمیت تغذیه کودکان و نوجوانان در دوران دبستان و دبیرستان اظهار داشت: پدیده جهش رشد در دوران نوجوانی که در ادامه روند رشد اوایل زندگی روی می دهد، نیاز فرد به انرژی و مواد غذایی را افزایش داده و نیازهای غذایی در طی این دوران بسیار بیشتر از سایر دوران های زندگی است.

وی افزود: کمبودهای غذایی و مصرف ناکافی مواد مغذی مورد نیاز در این دوران می تواند منجر به تاخیر روند رشد و ایجاد بلوغ جنسی زودتر می شود. همچنین تغذیه مناسب در این دوران باعث پیشگیری از بیماری های مزمن غیر واگیردار دوران بزرگسالی همچون بیماری های قلبی عروقی منجر شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه سلامتی دوران بزرگسالی مستلزم سلامتی دوران نوجوانی است، ادامه داد: پیشگیری و اصلاح اختلالات تغذیه ای برای تامین روند مناسب رشد و تکامل ضروری است. از سوی دیگر دوران نوجوانی زمان مناسبی برای اصلاح رفتارها و مشکلات تغذیه ای است که در اوایل زندگی در حال شکل گیری بوده و تا سال ها بعد تداوم می یابد که در پیشگیری و به تاخیر انداختن بیماری های مزمن وابسته به تغذیه در دوران بزرگسالی از اهمیت زیادی برخوردار است.

سلطان زاده با بیان اینکه پس از سال اول تولد، دوران نوجوانی دومین دوره بحرانی جهش رشد در طول زندگی است به نحوی که ۲۵ درصد از رشد قدی بزرگسالان در طول دوران نوجوانی به دست می آید، افزود: در بسیاری از نوجوانان کیفیت و کمیت نامناسب مواد غذایی عامل اصلی ایجاد مشکلات تغذیه ای بوده و در بیشتر این موارد، شرایط ناشی از عدم رعایت اصل تعادل و تنوع در تهیه غذای خانواده، آگاهی ناکافی نوجوانان و اعضای خانواده در زمینه نیازهای تغذیه ای دوران رشد و گرایش به مواد غذایی با ظاهر جذاب و فاقد ارزش غذایی کافی است.

وی با اشاره به اینکه کالری مورد نیاز حدود ۲۸۰۰ کالری در ۲۴ ساعت است که هرچه سن بالاتر می رود نیاز به کالری افزایش می یابد در مورد تغذیه در سنین مدرسه افزود: کودکان از محیط خانه دور شده و ساعت ها از روز را در مدرسه و جدا از خانواده در کنار همسالان سپری می کنند. بنابراین انتخاب های غذایی آنها تغییر کرده و تحت تاثیر محیط و شرایط جدید قرار می گیرد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: تحقیقات نشان داده که گنجاندن یک وعده غذایی مناسب و مغذی در برنامه روزانه دانش آموزان باعث تقویت حافظه کوتاه مدت، افزایش میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی می شود.

سلطان زاده توصیه کرد: دانش آموزان از مصرف شکلات، شیرینی، نوشابه های گازدار، ساندویچ، سوسیس، کالباس، پفک، چیپس، لواشک، آلوچه، یخمک و پاستیل خودداری کنند.

وی تاکید کرد: دانش آموزان از خرید مواد غذایی از دوره گردها به دلیل آلودگی خودداری کنند. این مواد اصول بهداشتی در تهیه آن رعایت نشده و گرد و غبار و دود محیط هم اغلب با این مواد غذایی آغشته و برای سلامت مضر است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: مصرف میوه ها به ویژه میوه هایی که حاوی ویتامین C هستند در میان وعده دانش آموزان مناسب است و مصرف روزانه ۲ تا ۳ لیوان از گروه لبنیات ، ۶۰ - ۱۲ تا گرم گوشت، ۴ عدد میوه و مقدار مناسب سبزی، نان و غلات در این سنین توصیه می شود.فارس

کد خبر: ۲۶۳۹۱۳۴۰