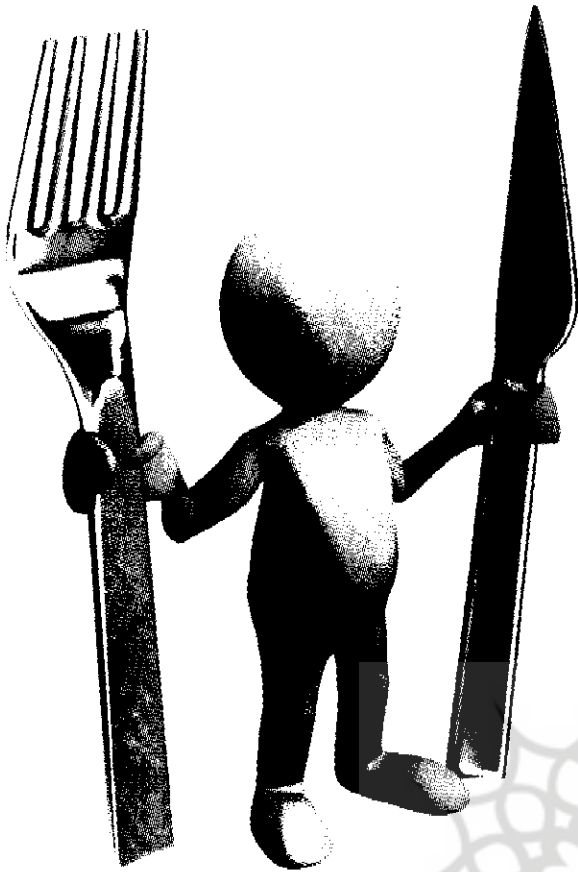


گردآورنده: صدیقه اصغری
خراسان جنوبی - بشروه



تغذیه

در دوران نوجوانی

مقدمه

نوجوانی دومین مرحله رشد سریع انسان است. در این مرحله تغییرات مختلف در بدن و خلق و خوی نوجوان ایجاد می شود. این تغییرات نیازهای جدیدی در او ایجاد می کند. تغذیه مناسب در برآوردن نیازهای جدید، نقشی مهم دارد. برای تأمین این نیازها، باید منابع غذایی ضروری در اختیار بدن قرار گیرد. در ابتدای بلوغ، باید توجه داشت که نوجوانان بیش تر به ظاهر خود اهمیت می دهند و گاهی برای این که ظاهری مطلوب داشته باشند، تغییراتی عجیب در غذاهای خود ایجاد می کنند، حال آن که در اوایل جوانی، غذاها بیش تر باید با توجه به تأثیرشان در سلامت فرد انتخاب شوند.

ویژگی های دوران بلوغ

نوجوانی یکی از بحرانی ترین دوره های رشد انسان محسوب می شود. در این دوران، رشد نسبتاً یکنواخت دوران کودکی، به طور ناگهانی افزایش می یابد. این تغییرات ناگهانی، نیازهای تغذیه ای ویژه ای ایجاد می کنند. یک نوجوان در حدود ۲۰ درصد از قد و ۵۰ درصد از وزن دوران بزرگسالی را در این دوره به دست می آورد. این رشد، ۵ تا ۷ سال ادامه دارد. بلوغ دخترها، تقریباً ۲ سال زودتر از پسرها آغاز می شود. در فرایند بلوغ ترکیب کل بدن تغییر می کند.

دخترها در دوران بلوغ نسبت به پسرها چربی بیش تری ذخیره می کنند. در عوض پسرها حدود ۲ برابر دخترها ماهیچه به دست می آورند (در بزرگسالی مقدار چربی بدن زنان به ۲۵

درصد و چربی بدن مردان به ۱۸ درصد می رسد). بلوغ، دوران تکامل فکری - جسمی است. استعداد نوجوانان در پویا فکر کردن، آن ها را قادر می سازد تا مراحل مشکل بلوغ را پشت سر بگذارند. نوجوانان در ابتدای دوران بلوغ، به دنبال اهداف کوتاه مدت اند و به طور معمول هر چیزی که آنان را جذاب تر نشان دهد یا ظاهرشان را بهبود بخشد، آزمایش می کنند؛ در حالی که در اواخر دوران بلوغ، بیش تر به آینده فکر می کنند و به سلامت خود علاقه مند می شوند.

تغذیه و قد متناسب

داشتن قد کوتاه یا بلند، معمولاً یکی از نگرانی های نوجوانان و والدین آنان است. قد انسان به عوامل مختلف بستگی دارد؛ مانند عوامل ژنتیکی و نژادی، زیستی، محیطی، قد و وزن زمان تولد و عوامل تغذیه ای.

اگر می خواهید حدود قد نهایی فرزندتان را بدانید، می توانید

از این فرمول استفاده کنید:

قد پدر + قدر مادر، تقسیم بر ۲

در پسران ۶/۵ سانتی متر به عدد حاصل، اضافه می شود.



نوع ورزش و فعالیت فیزیکی نیز، ترشح هورمون رشد بیش تر می شود. ترشح این هورمون، کاملاً تحت تأثیر تغذیه است و با مصرف بسیار زیاد قندها کاهش می یابد، در حالی که ترشح آن با مصرف غذاهای غنی از پروتئین، افزایش می یابد. هورمون رشد چربی ها را تجزیه می کند و در نتیجه توده چربی را کاهش داده، افراد را لاغر می کند. گرسنگی طولانی هم گرچه کمی ترشح هورمون رشد را افزایش می دهد، ولی به دلیل عدم وجود مواد مغذی کافی، عملاً رشد دچار وقفه می گردد.

استخوان یک بافت زنده و فعال است. وجود اسیدهای امینه که از تجربه پروتئین ها حاصل می شود و نیز ویتامین ها، به خصوص

ویتامین های A، C و املاح، به ویژه روی، کلسیم، فسفر و فلونور، برای رشد استخوان کاملاً ضروری اند. باید دقت کنید که تنها روش افزایش قد در بزرگسالی که در آن رشد طولی استخوان متوقف شده، جراحی است و روش های فراوان دیگری که تبلیغ می شود، بی نتیجه اند.

تصور بدنی

تصوری که ما از اندام و بدن خود داریم، تصور بدنی نام دارد که ممکن است واقعی هم نباشد. ممکن است فردی از نظر ابعاد فیزیکی و اندام مناسب داشته، یا حتی لاغر باشد، اما خودش واقعاً تصور کند که چاق است. حیوانات اغلب می خواهند به شکل فیلها یا همسن و سال های خودشان که بی عیب و نقص اند، در آیند. نوجوانان برای رسیدن به تناسب اندام، رژیم غذایی خود را دست کاری می کنند. این کار ممکن است عواقب منفی داشته باشد. افزایش سریع وزن در دختران، همراه با بروز مشخصه های ثانوی جنسی، گاهی باعث می شود دختران نوجوان، غذای خود را بسیار محدود کنند. پسران جوان هم ممکن است برای دانستن عضلات برجسته، از مکمل های غذایی یا دارویی استفاده نمایند.

در دختران ۶۵ سانتی متر از عدد حاصل، کم می شود.

سوء تغذیه یکی از عواملی است که باعث می شود فرد به حداکثر قدی که می توانست داشته باشد، نرسد. در سال اول زندگی، حدود ۵۰ درصد قد زمان تولد، به قد نوزاد اضافه می شود. در سال دوم، قد نوزاد ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر بیش تر می شود و از ۲ سالگی تا ۱۲ سالگی، هر سال قد کودک بین ۶ تا ۸ سانتی متر افزایش می یابد. در دختران، حدود ۱۱ سالگی و در پسران، حدود ۱۳ سالگی، جهتی در رشد قدی رخ می دهد که حدود ۲ سال طول می کشد.

رشد قدی دختران در سن ۱۳ تا ۱۶ سالگی و پسران در سن ۱۸ تا ۲۱ سالگی متوقف می شود. هر چند از لحاظ نظری، احتمال افزایش ناچیز قد، تا ۲۵ سالگی وجود دارد. هورمون رشد یکی از عوامل بسیار مؤثر در رشد بدن است. این هورمون به شکل منقطع ترشح می شود، یعنی در بعضی مواقع، از شبانه روز کم تر است و در بعضی مواقع به خصوص ساعات اولیه شب، بیش ترین ترشح را دارد. ترشح هورمون رشد با افزایش سن کاهش می یابد، همچنین در افراد چاق مقدار ترشح آن که است به همس دلیل، چاقی یکی از عواملی است که موجب کوبه های غذا می شود. به علاوه، بعد از هر

مشکلات شایع در نوجوانان

چاقی:

یکی از مشکلات بهداشتی مهم در نوجوانی، چاقی است که در دوره‌های بعدی زندگی نیز فرد را رنج می‌دهد. افرادی که در نوجوانی چاق‌اند، در بزرگسالی بیس‌تر در معرض بیماری‌های مزمن، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، التهاب مفاصل و دیابت خواهند بود. هم‌چنین اضافه وزن در دوران نوجوانی، می‌تواند سبب افزایش مرگ و میر شود.

چاقی، سلامت روانی را نیز تهدید می‌کند. ممکن است نوجوان چاق دچار افسردگی شود و نیز اعتماد به نفس او کاهش یابد. بهترین راه برای پیشگیری یا از بین بردن اضافه وزن، افزایش فعالیت و ورزش و نیز تغییرات رژیم غذایی تحت نظر متخصص تغذیه است.

آکنه

نیمی از نوجوانان از ضایعاتی مانند آکنه (جوش غرور جوانی) شکایت دارند. آکنه درجات مختلف دارد که با اثر هورمون تستسترون بس روی غده‌های چربی آغاز می‌شود و با عوامل مانند استرس و دوران عادت ماهانه افزایش می‌یابد. مطالعات جدید نشان می‌دهد که ارتباط جیدانی میان غذاها و بروز آکنه در صورت وجود ندارد، اما احتمال دارد مصرف زیاد مواد غذایی حاوی روغن یا قند بروز آکنه را تشدید کند. توصیه می‌شود در صورتی که پس از خوردن غذایی خاص احساس شود که جوش‌ها شدیدتر شده است، از خوردن آن غذا خودداری کرده هم‌چنین تحقیقات نشان داده است که کمبود ویتامین‌های A, B, C و ماده معدنی روی، با بروز آکنه ارتباط دارد.

بی‌اشتهایی عصبی

این بیماری اغلب در دختران جوان دیده می‌شود، اما پسرها نیز به آن مبتلا می‌شوند. افرادی که به این عارضه دچار می‌شوند، با این که معمولاً لاغرند، اما تصور بدنی نادرستی از خود دارند و خود را چاق تصور می‌کنند. در جوامعی که اندام لاغر، ارزش به شمار می‌رود، ممکن است افراد، به ویژه دختران جوان، به این بیماری دچار شوند. در این حالت فرد با این که گرسنه است، رغبتی به غذا خوردن ندارد، و هم‌چنین با اسهال عمدی، ملین‌ها و ورزش بیش از حد، وزن خود را کم می‌کند. سوء معده، بویکی

استخوان، کم‌خونی، ریزش مو، ریزش موی کرک مانند در صورت و بدن، کاهش فشارخون، توقف فاعدگی در زنان و افسردگی از عوارض این بیماری است.

پر خوری عصبی

این بیماری بیش‌تر در خانم‌ها، دختران جوان و کسانی که دانش‌اندام متناسب برایشان مهم است، دیده می‌شود. این بیماری در دختران، نسبت به پسران، بیش‌تر است. اکثر این افراد چاق نیستند و اندامی معمولی دارند، اما ترس از چاقی باعث می‌شود که بعد از غذا خوردن احساس گناه کنند. بیمار معمولاً به سرعت و محتبانه غذا می‌خورد و سپس با استفراغ، استفاد از داروهای ملین یا دیورتیک (ادرار آور)، سعی می‌کند خود را از احساس گناه رها کند. سوء تغذیه، بیماری‌های دندان و لثه، رخم معده، مشکلات قلبی عروقی و کمبود و اختلالات فاعدگی از عوارض این بیماری به شمار می‌آیند.

در بی‌اشتهایی و پر خوری عصبی، مشورت با متخصص تغذیه و نیز در صورت لزوم، استفاده از داروهای ضدافسردگی با تجویز پزشک می‌تواند مفید باشد.

کم‌خونی ناشی از فقر آهن

کمبود آهن در میان بسیاری از دختران در سال‌های نوجوانی و بزرگسالی وجود دارد. خونریزی در مدت عادت ماهانه، آهن بدن را کاهش می‌دهد.

سرری جلوگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن، باید از مواد غذایی غنی از آهن، مانند انواع گوشت‌ها، به خصوص گوشت قرمز، جگر، ماهی، زردآلود، مرغ، سبزی‌های برگ سبز و حبوبات استفاده شود. استفاده از منابع غذایی ویتامین C، همراه غذا، باعث می‌شود جذب آهن، به ویژه از منابع گیاهی، افزایش یابد. موادی مانند انواع سبزی‌های تازه، فلفل سبز، گوجه فرنگی، کلم، میوه‌های سبزه، به خصوص برتقال، لیمو، و سایر مرکبات، مقدار زیادی ویتامین C دارند. یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا، به ویژه غذاهایی که آهن دارند، نباید جای نوشیده شود. مصرف نوشابه‌های گازدار جذب آهن را کاهش می‌دهد. به علاوه برخی الودگی‌های انگلی نیز می‌توانند باعث کم‌خونی شوند.

ترگره از: انسترات دانشگاه پیام نور