

تغذیه دختران نوجوان و جوان

عاطفه خوشنواز

○ هرگونه بی‌توجهی نسبت به بهداشت، آموزش، تغذیه و دیگر مسائل دختران، برای نسل‌های آینده پی‌آمدهای ناگوار دارد، حتی اگر آثار نامطلوب آن برای نسل فعلی قابل حس و شناخت نباشد.

"وضعیت دختران جوان در کشورهای در حال توسعه از بسیاری جنبه‌ها مشابه یکدیگر است. گرچه اطلاعات مربوط به دختر بچه‌ها اندک است، لیکن وضعیت زنان، شاخص خوبی برای دوران نوجوانی آنهاست."^۱ تحلیلی از چرخه زندگی دختر بچه‌ها و زنان به وضوح نشان می‌دهد که سلامت تغذیه‌ای آنان به سه دلیل عمده:

- ۱- فقر ۲- عوارض ناشی از تب‌عیض جنسیتی
- ۳- احتیاجات زیستی خاص آنان، در معرض خطر است.

۱- فقر:

تورم جهانی، میزان بالای بیکاری، نابرابری درآمدها، ازدیاد جمعیت و ... در کشورهای در حال رشد، سبب کاهش درآمد اکثر افراد است.



۳- احتیاجات زیستی دختران و زنان جوان: از دیگر مسائلی که بطور مستقیم وضعیت تغذیه زنان و دختران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، احتیاجات زیستی در روند باروری آنان است.

بر اساس اطلاعات موجود ۷۹٪ زنان ایرانی قبل از ۲۰ سالگی ازدواج می‌کنند و تعجبی ندارد که درصد قابل توجهی از این زنان قبل از ۱۹ سالگی اولین بارداری را تجربه نمایند. ازدواج زود هنگام و تجربه اولین بارداری در سنین رشد به بهای اتلاف ذخائر مواد مغذی بدن، کاهش سرعت رشد در نوجوان و افزایش آسیب‌پذیری وی در برابر کمبودهای تغذیه‌ای تمام می‌شود.^۳

"گزارش می‌شود حدود ۲۵٪ از ۵۰۰ هزار زنی که سالانه بر اثر حاملگی و زایمان می‌میرند ۱۳ - ۱۹ ساله هستند و با کمی تعمق می‌توان کمی وزن نوزادان به هنگام تولد را با تغذیه بد مادر و تغذیه ناکافی و دراز مدت دختران جوان پیوند داد و این دور معیوب همچنان ادامه خواهد داشت."^۴

مطالعه آمارها و اطلاعات موجود در زمینه وضعیت اجتماعی - اقتصادی و تغذیه‌ای زنان کشور یکی از اولین قدمها برای شناسایی تنگناها و یافتن راه‌حلهای مناسب برای رفع آنهاست. در حال حاضر بر اساس اطلاعات موجود مهم‌ترین مشکلات تغذیه‌ای زنان و

این کمبودهای اقتصادی با تأثیری که بر روی وضعیت تغذیه‌ای دارد می‌تواند سلامت جامعه را مختل نماید. "در یک برآورد کلی، بیشتر از ۵۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان به سوء تغذیه دچار هستند."^۲

در اکثر این جوامع زنان فقیرترین قشر محسوب می‌گردند، و فقر از مهم‌ترین عواملی است که زنان و بالطبع دختر بچه‌ها را از بسیاری امکانات از جمله تحصیل، تغذیه مناسب، و ... محروم می‌سازد.

۲- عوارض ناشی از تبعیض جنسیتی:

علاوه بر فقر که سلامت تغذیه‌ای کل جامعه را به مخاطره می‌اندازد، زنان و دختران به جهت عوارض ناشی از تبعیض جنسیتی در معرض خطرهای ویژه‌ای قرار دارند.

توجه کمتر به نیازهای غذایی و بهداشتی دختر بچه‌ها، عمیقاً از طرز فکری که در مورد نقش زن و دختر در جامعه وجود دارد، ناشی می‌شود.

به رغم اینکه دخترها با نوعی برتری زیستی نسبت به پسرها به دنیا می‌آیند که آنها را در برابر عفونتها و سوء تغذیه مقاوم می‌کند، این امتیاز طبیعی اغلب به دلیل رفتارهای تغذیه‌ای متفاوت، فشارهای بیش از حد ناشی از کار، فقدان آموزش کافی و رسمی و بارداریهای زودرس و متعدد از بین می‌رود.

هر چند شدت و تأثیر این عامل با تحصیلات، شهرنشینی و گاه با درآمد و تفاوت‌های طبقاتی، تغییر می‌یابد، اما تجلی آن در تبعیضهای جنسیتی در تغذیه خانواده و الگوهای مراقبت‌های بهداشتی برجسته شده است.

○ مهم‌ترین مشکلات تغذیه‌ای زنان و دختران کشور شامل سوء تغذیه پروتئین - انرژی، کم خونی فقر آهن و بیماری‌های ناشی از کمبود ید است.

○ سطح سواد زنان نه تنها بر وضع تغذیه، بلکه بر نرخ باروری، نرخ رشد جمعیت، نرخهای مرگ و میر نوزاد و کودک و بسیاری شاخصهای بهداشتی دیگر که به طریقی به سلامت تغذیه‌ای کل جامعه از جمله دختر بچه‌ها ربط پیدا می‌کند، تأثیر می‌گذارد.

اغلب اوقات آخر از همه و کمتر از همه از مواد غذایی استفاده می‌کنند و سعی در برآورد نیازهای افراد دیگر خانواده قبل از خود دارند، همچنین پایین بودن سطح اطلاعات در مورد نیازهای غذایی جوانان در میان افرادی که عامل تعیین کننده در تهیه و تعیین نوع غذا می‌باشند، از دیگر عواملی هستند که به تغذیه نامناسب در میان جوانان کمک می‌کنند.

سطح سواد زنان نه تنها بر وضعیت تغذیه‌ای بلکه بر نرخ باروری، نرخ رشد جمعیت، نرخهای مرگ و میر نوزاد و کودک و بسیاری شاخصهای بهداشتی دیگر که به طریقی به سلامت تغذیه‌ای کل جامعه از جمله دختر بچه‌ها ربط پیدا می‌کند، تأثیر می‌گذارد.

"زنان بی‌سواد بچه‌های ناسالمتری دارند. در میان کودکان زیر ۵ سال که مادرانشان بی‌سواد هستند میزان مرگ و میر ۱۰۸ در هزار است، در صورتی که مرگ و میر کودکان مادران با سواد ۷۴ در هزار برآورد شده است."^۴

"در بررسی دیگری نشان داده شده است که سواد مادر بهترین شاخص برای پیش‌بینی مصرف مواد غذایی کودکان است."^۵

تشریح موقعیت کنونی زنان و عواملی که مستقیماً با سلامت آنان در ارتباط است، همچنین شناسایی مشکلات و راه‌حلهای عملی

دختران در کشور شامل سوء تغذیه پروتئین - انرژی، کم خونی فقر آهن و بیماریهای ناشی از کمبود ید می‌باشد. همچنین شواهدی نیز بر کمبودهای ویتامین A، کلسیم و ویتامین D



موجود است.

گزارشها نشان می‌دهد که در همه استانهای کشور سوء تغذیه پروتئین - انرژی در دختران و زنان بیش از پسران و مردان شیوع دارد. همچنین ۳۰ تا ۵۰ درصد کودکان و زنان، به ویژه در خانواده‌های کم درآمد، دچار کم خونی فقر آهن هستند. در مورد کمبود ید، بررسی میزان شیوع در گروههای جنسی مختلف نشان می‌دهد که بالاترین میزان شیوع در میان زنان ۱۳ تا ۶۹ ساله کشور دیده می‌شود.

آمار سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که بین ۲۰ تا ۴۵ درصد زنان سنین باروری در کشورهای در حال توسعه، بطور معمول رژیم غذایی توصیه شده توسط این سازمان را رعایت نمی‌کنند.

علاوه بر موارد فوق داشتن سهم کمتر از مواد غذایی در خانواده، طرز تفکر خود زنان که

بی‌توجهی نسبت به بهداشت، آموزش، تغذیه و دیگر مسائل دختران، برای نسل‌های آینده پیامدهای ناگوار دارد، حتی اگر برای نسل فعلی آثار نامطلوب آن قابل حس و شناخت نباشد. بنابراین احساس مسئولیت و تلاش همگانی در تأمین تندرستی و تغذیه دختران سرمایه‌گذاری سازنده و سودبخش در جهت رشد ملی و سعادت اجتماعی است.^۷

و منطقی در زمینه برنامه‌ریزی، سیاست‌گذاری و نحوه اجرا از اهم وظایف مسؤولان، برنامه‌ریزان و پژوهشگران است. "در این مسیر، آموزش، پژوهش و خدمات و راهبردهای مناسب دولتی به عنوان راههای عملی بهبود وضعیت تغذیه‌ای زنان کشور پیشنهاد می‌گردند. این یک حقیقت است که هرگونه اشکال و

پی‌نوشتها:

1- ADOLESCENT HEALTH AND DEVELOPMENT . WHO . 1994

۲- نگاهی اجمالی به سلامت زنان، کمیته مطالعه و برنامه‌ریزی سلامت زنان، آبان ۱۳۷۳.

۳- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت پژوهشی، بررسی سلامت و بیماری در ایران، تهران ۱۳۷۰.

4- UNICEF , TO BE BORN FEMALE IS NOT A CRAVE .

۵- خلدی، ن، سیاسی، ب (استاد راهنما). بررسی آموختهای خوراکی ساکنان روستاهای شهرستان سیرجان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۶۷.

۶- گزارش کارگاه مشورتی "بررسی روشهای ارتقای سلامت زنان"، کمیته مطالعه و برنامه‌ریزی سلامت زنان، آبان ۱۳۷۳.

۷- تغذیه بهتر برای دختر بچه‌ها، محمد مهدی اصفهانی، اسفند ۱۳۷۲.

اطلاعیه

"همگام با مدرسه"، نام برنامه‌ای است که از هفته اول مهرماه سال جاری، در روزهای یکشنبه از ساعت ۹ تا ۱۰ صبح از شبکه سراسری صدای جمهوری اسلامی ایران پخش خواهد شد. این برنامه با هدف آموزش خانواده و با همکاری سازمان مرکزی انجمن اولیاء و مربیان و گروه اجتماعی (برنامه خانواده) صدای جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و محتوای آن بر مطالب مطرح شده در مجموعه کتابهای آموزش خانواده (از انتشارات انجمن اولیاء و مربیان) متمرکز است. گفتنی است که نویسندگان کتابهای مذکور به عنوان کارشناس در این برنامه حضور خواهند داشت.