

جایگاه شیر و فرآورده‌های آن در رژیم غذایی کودکان و نوجوانان

نسرین مؤیدنیا

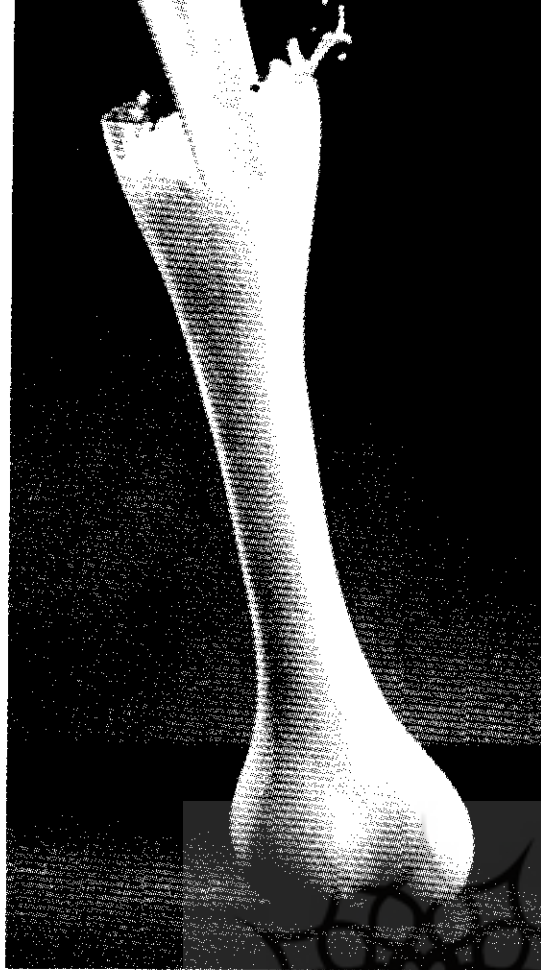
دانشجوی دوره دکتری علوم و صنایع غذایی - تهران

مقدمه

اهمیت وجود شیر و فرآورده‌های آن در رژیم غذایی کودکان از آغاز قرن بیستم به طور جدی مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. شیر و فرآورده‌های آن از جمله غذاهای بسیار مهم‌اند که حتماً باید در وعده‌های اصلی یا میان وعده‌های غذایی کودکان و نوجوانان گنجانیده شوند. این گروه غذایی منبع اصلی تأمین کلسیم بدن به شمار می‌رود و در عین حال حاوی مواد بی‌نظیری مثل: پروتئین، فسفر، پتاسیم، ریوفلاوین، ویتامین‌های A، B₁₂، نیاسین و D (در صورت غنی‌سازی) می‌باشند. تغذیه کودکان

و نوجوانان با این دسته از غذاها باعث افزایش سطح ارزش رژیم غذایی آنها و در نتیجه ارتقای سطح سلامت آنها می‌گردد.

متأسفانه مصرف شیر و فرآورده‌های آن توسط کودکان و نوجوانان در دهه‌های اخیر کاهش زیادی داشته است، به طوری که این میزان از حداقل مقدار توصیه شده روزانه برای مصرف آنها کمتر است. فقط ۲۹ درصد از دختران و ۴۰ درصد از پسران ۶ تا ۱۱ ساله و ۱۲ درصد از دختران و ۳۰ درصد از پسران ۱۲ تا ۱۹ ساله مقدار توصیه شده روزانه در این خصوص را مصرف می‌کنند و به این شکل باعث تأمین کلسیم رژیمی مورد نیاز بدن خود می‌گردند. به علاوه مصرف شیر در کودکان با افزایش سن آنها کاهش می‌یابد. از آن جا که نوشیدن شیر در کودکی نقشی مؤثر در جذب مواد مورد نیاز کودک دارد و از طرف دیگر در مصرف شیر در دوره‌های بعدی زندگی آنها اثر گذار است، پس طبیعتاً شیر نخوردن کودکان باعث ایجاد نگرانی‌های خاص می‌گردد. تحقیقات نشان می‌دهند که الگوهای غذایی کودکان، یا به عبارتی عادت غذایی آنها از آغاز ۵ سالگی پایه‌گذاری می‌شود. در ارتباط با میزان کلسیم دریافتی بدن نیز تحقیقات بیان می‌دارند که کمتر از ۵۰ درصد کودکان ۶ تا ۸ ساله و تقریباً همه دختران ۹ تا ۱۸ ساله میزان کلسیم دریافتی روزانه‌شان کمتر از میزان توصیه شده است. در همه سنین، مصرف یا دریافت کلسیم رژیمی با افزایش سن کاهش می‌یابد و در مجموع، کلسیم رژیمی دریافتی دختران کمتر از پسران است. بیشترین و بارزترین علت پایین بودن محتوای تغذیه‌ای رژیم غذایی کودکان و نوجوانان و متعاقباً دریافت کم کلسیم و ویتامین D در آنها مربوط به انتخاب نوشیدنی‌های غیرلبنی، مثل انواع نوشابه‌های پرکالری و بدون مواد مغذی است. این مسئله باعث رشد کافی نکردن کودکان از لحاظ قدی و استخوان‌بندی و سلامت دندان آنها می‌شود و در بزرگسالی نیز عواقبی مثل پوکی استخوان را برایشان



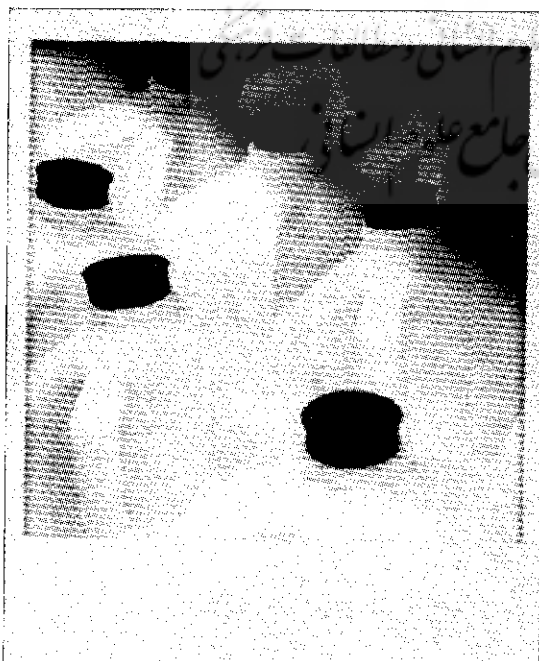
به ارمغان خواهد آورد. گذشته از آن بررسی‌های اپیدمیولوژیکی (همه‌گیری شناسی) نشان داده است که مصرف شیر و فراورده‌های آن با کاهش چربی بدن در کودکان همراه بوده است. این موضوع، نگرانی والدین در مورد ارتباط افزایش مصرف این گروه غذایی با افزایش وزن و چربی بدن کودکان را از بین می‌برد. به تازگی مطالعه‌ای در آمریکا نشان داده است که کودکان ۶ تا ۱۹ ساله، نسبت به دو دهه گذشته ۱۶ درصد افزایش وزن داشته‌اند که دلیل آن افزایش مصرف نوشابه‌های غیر لبنی نسبت به شیر است.

سیاست‌هایی که امروزه درخصوص تنظیم برنامه‌های غذایی کودکان و نوجوانان اتخاذ می‌گردد، گذشته از نگرشی که به غذا برای رفع گرسنگی و ایجاد نکردن سوء تغذیه دارد، به اهمیت آن در جهت کاهش اختلالات مزمن بدن نیز توجه خاص می‌کند. پس با در نظر گرفتن اهمیت شیر و فراورده‌های آن در رشد و نمو و سلامت کودکان و نوجوانان و نگرانی در مورد دریافت نکردن کلسیم رژیمی کافی در این سنین، به دلیل مصرف ناکافی شیر، لزوماً باید تلاش‌هایی در جهت تشویق و ترغیب کودکان و نوجوانان به مصرف شیر در مدارس صورت گیرد که در این مقاله به اهم اقدامات لازم در این زمینه اشاره می‌گردد.

نسبت به گروهی که به صورت انفرادی غذا می‌خورند یا غذای خود را از منزل می‌آورند، شیر و فراورده‌های آن را چهاربرابر بیشتر مصرف می‌کنند. پس طبیعتاً بچه‌های گروه اول مواد مغذی بیشتری از رژیم غذایی خود دریافت می‌کنند. مطالعه‌ای که روی این دسته

اثر برنامه‌های غذایی گروهی در مصرف شیر و فراورده‌های آن

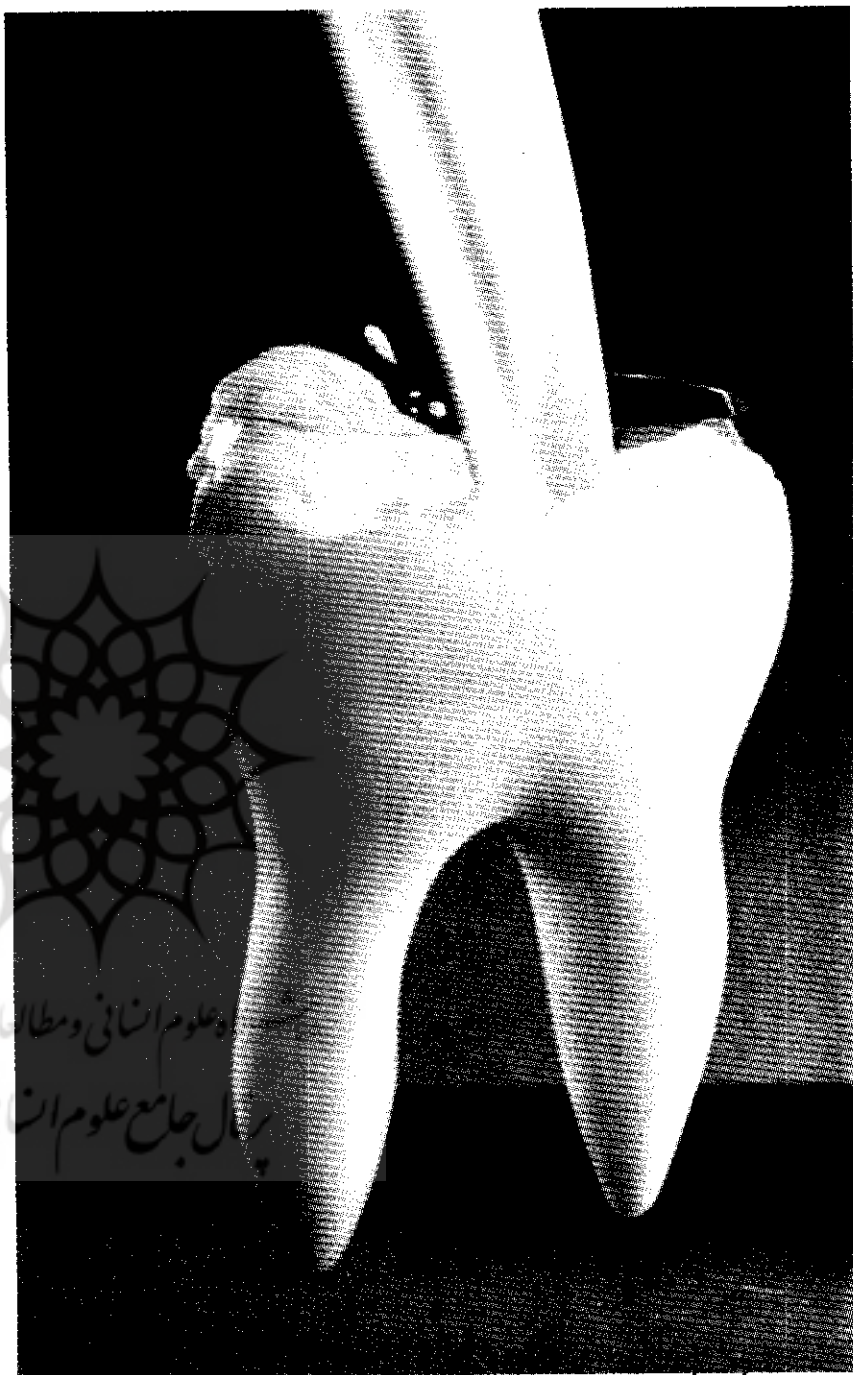
از آن جا که تأثیرپذیری کودکان در سنین پایین از محیط اطرافشان بیشتر است، می‌توان با معرفی کردن و بازگو کردن اثرهای مفید شیر و فراورده‌های آن در مدارس و متعاقباً شرکت دادن کودکان در برنامه‌های غذایی جمعی مثل برنامه صبحانه یا نهار دسته جمعی در مدارس، آنان را به مصرف هر چه بیشتر شیر و فراورده‌های آن تشویق و ترغیب کرد. برای مثال در آزمایشی که روی جمعی از کودکان در آمریکا صورت گرفته مشخص شده است که کودکان و نوجوانانی که در برنامه‌های غذایی جمعی نهار شرکت می‌کنند،



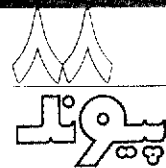
مدارس شرکت می‌کردند، به مراتب بیشتر از کودکانی بوده که در منزل صبحانه می‌خورند یا اصلاً صبحانه نمی‌خورند. پس با توجه به این موارد مشخص می‌گردد که شرکت در برنامه غذایی صبحانه و ناهار، به چه میزان در ارتقای سطح ارزش تغذیه‌ای رژیم غذایی کودکان مؤثر خواهد بود. چنین برنامه‌هایی کم با ترغیب کودکان به مصرف شیر و پنیر در وعده صبحانه و ماست و دوغ در وعده غذایی ظهر و کاهش دسترسی آنها به سایر نوشابه‌های غیرلبنی، عادت مصرف این گروه غذایی را حتی برای سنین بالاترشان پایه‌گذاری می‌کند.

سایر فعالیت‌ها برای افزایش مصرف غذاهای لبنی

افزایش دسترسی به نوشیدنی‌های غیرلبنی، مثل انواع نوشابه‌های غیرالکلی، کولا و میوه‌ای چه در محیط مدرسه و چه در خارج از آن باعث پایین آمدن مصرف شیر توسط کودکان و نوجوانان شده و متعاقباً گذشته از پیامدهایی چون افزایش وزن بدن، باعث پایه‌گذاری یک عادت غذایی نادرست و با ارزش پایین غذایی در آنها می‌گردد. از آن جا که عوامل مختلفی در انتخاب شیر برای مصرف توسط کودکان دخالت دارد، لذا دست‌اندرکاران این امر با توجه به این نکات می‌توانند به نحو مؤثرتری سیاست‌های جهت‌دار خود را در این خصوص پیش ببرند. از جمله این عوامل می‌توان به ذائقه بومی و محلی و طعم و مزه، نحوه بسته بندی، دمای محصول و محل عرضه آن اشاره داشت. برای مثال در مطالعه‌ای که روی کودکان افریقایی، آمریکایی و آسیایی صورت گرفت مشخص گردید که گروه آسیایی (برعکس گروه آمریکایی و افریقایی) مصرف شیر کم چرب را به شیر پرچرب ترجیح می‌دهد یا شیرهای طعم‌دار، مثل شیر با طعم توت فرنگی یا شیر شکلاتی، نسبت به شیر معمولی، بیشتر از طرف این گروه سنی پسندیده می‌شود. نحوه



از کودکان صورت گرفته نشان داده است که میزان کلسیم دریافتی آنها به مراتب بیشتر بوده است. مطالعه دیگری در همین زمینه نشان داده است که مصرف این گروه غذایی در کودکانی که در برنامه غذایی صبحانه





جدی با پیامدهای ناشی از آن مقابله گردد و تمهیداتی برای افزایش میزان مصرف شیر و فراورده‌های آن در کودکی و نوجوانی اندیشیده شود. از جمله آنها می‌توان به تأثیر گذاشتن برنامه‌های غذایی گروهی صبحانه و ناهار در مدارس اشاره کرد که در ترغیب و تحریک کودکان و نوجوانان به مصرف شیر و فراورده‌های آن نقشی مهم داشته، دسترسی و عادت آنها نسبت به مصرف نوشابه‌های پرکالری و بدون ارزش غذایی را از میان می‌برد. از عوامل دیگر می‌توان به عرضه شیر و فراورده‌های آن با تنوع در عطر، طعم و مزه و در بسته‌بندی‌های گوناگون، جدید و جذاب اشاره داشت که تأثیر فراوان در انتخاب کودکان و نوجوانان دارد. پس مسلماً سیاست توزیع شیر رایگان در مدارس جامعه ما می‌تواند اولین گام برای رسیدن به این هدف بزرگ باشد و پی‌گیری و استمرار و توسعه آن پیامدهایی چون ارتقای سلامت جسمانی جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی در آینده را دربرخواهد داشت.

فهرست منابع :

- American institute for cancer research. Food , nutrition and the prevention of cancer : a global perspective . Washington , dc : american institute for cancer research , 1997.
- hyman , j., J.A. Baron , b.J. Dain , et .Al. Cancer epidemiol . Biomarkers & prevent . 7: 291 . 1998.
- Gerrior , s., And l. Bente .Nutrient content of the u.S. Food supply , 1909 – 94. Home economics research report no . 53. Washington , ds : usda , center for nutrition policy and promotion , 1997.
- National institytes of health . Optimal calcium intake . Nih consensus statement . Bethesda , md : national institutes of health 12 : 1. 1994.
- Lipkin , m., H.L. Newmark , and g. Kelloff (eds) . Calcium , vitamin d, and prevention of colon cancer . Boca raton , fl : crs press , 1991.
- Martinez , m.E., R.S. Mepherston , b. .Levin , et .Al. Gastroenterology 113: 423. 1997.
- Bergsma – kadijk , j.A., P. Van , t veer , e. Kampman , et . Al . Epidemiology 7: 590, 1996.

بسته‌بندی این فراورده‌ها تأثیر بسیار زیادی بر انتخاب و مصرف آنها توسط کودکان دارد یا این که مصرف این دسته از فراورده‌ها به صورت خنک و در دمای پایین برای این سنین لذت بخش‌تر است و نیز عرضه آن در فروشگاه‌های داخل مدرسه و محدودیت در فروش سایر نوشابه‌ها در این اماکن می‌تواند به نحوی مؤثر در افزایش مصرف این فراورده‌ها نقش داشته باشد.

نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت تغذیه کودکان و نوجوانان در نحوه رشد و نمو و سلامت جسمانی آنها، گنجاندن شیر و فراورده‌های آن به عنوان ترکیبات غذایی بی‌نظیر در رژیم غذایی این سنین امری بسیار ضروری و لازم به نظر می‌رسد. شیر با داشتن کلسیم غنی، پروتئین، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند بخش بزرگی از نیازهای تغذیه‌ای کودکان برای رشد و نموشان را تأمین کند. عادت به مصرف این دسته از غذاها نقش بسزایی در سلامت کلی جسمانی، از جمله سلامت دندان‌ها، سلامت استخوان‌ها، جلوگیری از بروز نرمی و شکستگی استخوان در کودکی و پوکی استخوان در بزرگسالی و رشد و نمو مناسب در دوران رشد دارد. لذا شایسته است که با اتخاذ تدابیر و سیاست‌های لازم و توجه به معضل مصرف پایین این غذاها، به شکل