

دختران نوجوان، ورزش و نیازهای تغذیه‌ای

تهیه و تنظیم:
پروانه فرزین - کارشناس پرستاری
میترا ضایبی - کارشناس مامایی
مرکز بهداشت شهرستان اصفهان



دچار کمبود کلسیم‌اند، زیرا زمانی که به نوجوانی می‌رسند میزان مصرف شیر را کاهش می‌دهند. حدود نیمی از توده استخوانی زنان در طی نوجوانی تشکیل می‌شود و مصرف کم کلسیم در این زمان ممکن است بعدها منجر به پوکی استخوان شود.

دختران، آهن کافی نیز دریافت نمی‌کنند، چون هم از طریق خونریزی قاعدگی آهن از دست می‌دهند، هم ممکن است دارای رژیم غذایی برای لاغری باشند، یا رژیم غذایی متنوع نداشته باشند و یا غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز به اندازه کافی مصرف نکنند؛ که در این صورت مبتلا به کم‌خونی می‌شوند. یک مطالعه نشان داده است که حتی فقر آهن خفیف می‌تواند منجر به نمرات امتحانی پایین‌تر در ریاضیات شود و این امر می‌تواند یک توضیح احتمالی برای این نکته باشد که چرا دختران نوجوان در ریاضیات از پسران ضعیف‌ترند.

بنابر آن چه گفته شد، بر عهده والدین است که یک رژیم غذایی مناسب برای دختران (و پسرانشان) تهیه کنند. رژیمی که در آن، حداقل ۵ نوبت در روز میوه و سبزی‌ها و سه لیوان یا ۲۵۰ سی‌سی شیر وجود داشته باشد.

برای این که نوجوانان شما تغذیه مناسب داشته باشند به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- کار را ساده کنید: مواد غذایی مانند برش‌های میوه، پنیر، ماست و ذرت (بدون کره) را در دسترس آنان قرار دهید.
- ۲- نوشابه مصرف نکنید و حتی آن را در خانه نیز نگهداری نکنید.
- ۳- دختران را به آشپزخانه فراخوانید و آن‌ها را مسئول خرید بعضی از مواد غذایی و سبزی‌های مورد مصرف خانواده کنید تا یاد بگیرند چگونه انتخاب غذایی خوب و مناسب داشته باشند.
- ۴- اگر شام خانواده با عجله صرف می‌شود، باز هم باید مغذی باشد. وقتی بیرون از منزل غذا می‌خورید، دختران را تشویق کنید غذاهایی مناسب مانند سالاد و سبزی‌های پخته را انتخاب کنند.

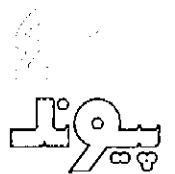
نکاتی برای به حرکت درآوردن دختران

چه به شکل تیم‌های ورزشی و چه به شکل برنامه‌های ورزشی فردی، پیام اصلی به دختران باید این باشد که بیرون بیایند و حرکت کنند. بنابراین:

- ۱- دختران را تشویق کنید تا فعالیت‌های ورزشی جدید مانند صخره‌نوردی یا اسکی داشته باشند.
- ۲- ورزش را امری خانوادگی کنید. آن دسته از فعالیت‌های ورزشی را در نظر بگیرید که همه اعضای خانواده از انجام آن با یکدیگر لذت ببرند.
- ۳- دختران را به پیاده روی تشویق کنید و از آنان بخواهید که مرتباً زمان پیاده روی را افزایش دهند.

اگر دختران نوجوان ورزش و نیازهای تغذیه‌ای خود غفلت می‌کنند، نکته قابل توجه این است که فقط ۲۰ درصد دختران دبیرستانی احتمالاً روزانه ۵ وعده یا بیشتر میوه و سبزی‌های مختلف مصرف می‌کنند. سه لیوان شیر در روز می‌نوشند. امروزه دختران نوجوان کم‌ترین فعالیت بدنی را در جامعه دارند. در کشورهای پیشرفته، ۶۱ درصد دانش‌آموزان پسر در تیم‌های ورزشی بازی می‌کنند، و این در حالی است که فقط ۵۰ درصد دختران در تیم‌های ورزشی عضویت دارند. همچنین، در حالی که تقریباً سه چهارم پسران در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که باعث می‌شود برای ۲۰ دقیقه یا بیشتر هر روز در هفته یا بیش‌تر عرق کنند و تاندنفس کشند، فقط نیمی از دختران این وضعیت را دارند.

همه ورزش و همه تغذیه خوب برای سلامت طولانی مدت دختران ضروری است. برای مثال، ورزش کمک می‌کند که استخوان‌ها، عضلات و مفاصل ساخته و حفظ شوند، وزن کنترل شود و وقوع فشارخون بالا به تأخیر بیفتد. در حقیقت میزان ورزش دختران نوجوان بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی یک عامل مهم در پیشگیری از شکستگی لگن بعد از یائسگی به‌شمار می‌آید. تغذیه خوب نیز از عوامل مهم سلامت دختران نوجوان محسوب می‌شود. زیرا یک دختر نوجوان در طی نوجوانی، سریع‌تر از هر زمان دیگری از زندگی (غیر از زمان نوزادی) رشد می‌کند. در سنین نوجوانی، دختران نیاز به انبوهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی و نیز به‌طور متوسط ۲۲۰۰ کالری روزانه دارند که در غذاها یافت می‌شود. اما اغلب دختران نوجوان به میزان کافی از این مواد غذایی حیاتی دریافت نمی‌کنند. هم‌چنین اغلب



تشریح‌ها: انجمن علمی - تربیتی
شماره ۱۳۸۶
شماره ۳۳۱