

# روش تغذیه دانش آموزان از نظر پزشکی

دکتر لطفعلی پور کاظمی

یکی از شرایط اصلی موفقیت درسی دانش آموزان در مقاطع ابتدایی و راهنمایی و دبیرستان استفاده صحیح از تغذیه روزانه است. چه بسا که خوردن نوعی غذا (شیر و ماست) قبل از امتحان سبب خواب رفتن دانش آموز در جلسه امتحان شده و یا اینکه او را وادار به دل درد و تهوع و استفراغ و بی قراری می‌کند و سبب عدم موفقیت وی در آن امتحان می‌شود.

از وظایف مهم اولیای دانش آموزان این است که فرزندان خود را صبحدم به گونه‌ای از خواب بیدار کنند که وی پس از نظارت شخصی فرصت کافی برای صرف یک صبحانه پر انرژی و کامل از جمله: شیر، عسل، تخم مرغ، پنیر، کره، مربا و چای را داشته باشد. مصرف غذاهای سنگین از جمله اغذیه گوشتی و الویه و برنج و ... در صبحانه توصیه نمی‌شود زیرا معده افراد آمادگی جذب و هضم این گونه اغذیه را در صبحگاه ندارد. بلکه مخصوص ناهار می‌باشند و در صورت مصرف این گونه غذاها احتمال سوء هضم و دل درد و نفخ شکم و بی قراری در محیط کار یا کلاس درس وجود دارد. مصرف پنیر در صبحانه باری دانش آموزان بسیار مفید است و بر عکس عقیده برخی از افراد جامعه که معتقدند پنیر سبب تنبلی و کاهلی شخص می‌شود نادرست است بلکه پنیر حاوی موادی می‌باشد که بسیار برای رشد فکری و جسمی و روحی کودکان مفید است.

مصرف شیر در صبحانه بسیار ضروری است بویژه اگر همراه با تخم مرغ عسلی به صورت یک روز در میان مصرف شود دانش آموز تا هنگام ناهار احساس گرسنگی و ضعف و یا کاهش قند خون نمی‌کند.

اگر دانش آموز و یا دانشجویی بدون صرف صبحانه به مدرسه و یا دانشگاه برود احتمال اینکه در آینده نزدیک مبتلا به ورم معده و زخمهای معده و اثنی عشر شود بسیار زیاد است زیرا از شب هنگام تا صبح مقدار زیادی اسید در معده ترشح می‌شود و اگر در صبحانه یک غذای جامد میل نشود حدود ۵۰۰ سی سی اسید کلریک و آنزیم و پپسین و ترشحات مخاطی در معده جمع شده که قادر نیستند وارد روده شوند و در نتیجه این مواد اسیدی بافت مخاطی داخل معده و اثنی عشر را تخریب کرده

و فرد را مستعد زخمهای دستگاه گوارش همراه با سوء هاضمه می‌نماید.

در نتیجه باید علاوه بر دانش آموزان، کلیه افراد اجتماع نیز آگاه باشند که بدون صرف صبحانه در سرکار نروند تا به اختلالات گوارشی مبتلا نشوند.

مطلب اساسی و مهم برای تغذیه دانش آموزان اینکه آنان نیابستی در مدرسه از تنقلاتی چون لواشک، آلو، بستنی های رنگی، تمبرهندی و غیره مصرف نمایند زیرا این نوع اغذیه علاوه بر اینکه غیر بهداشتی و آلوده به انواع میکروب و انگل و قارچ هستند اشتهای فرد را به ناهار نیز کور کرده و وی را دچار سوء تغذیه می‌سازند. ناگفته نماند که اکثریت دانش آموزانی که در ایام مدرسه به بیمارستانها و درمانگاههای اورژانس و مطبهای پزشکان به دلیل اختلالات گوارشی به صورت دل درد و تهوع و اسهال و استفراغ مراجعه می‌نمایند به دلیل استفاده غیر اصولی از غذاهای روزمره می‌باشد. نکته اساسی دیگر در تغذیه دانش آموزان اینکه در صورتیکه بعد از ناهار سر جلسه امتحان حاضر شوند باید غذای ناهار بسیار سبک و کم حجم ولی پر از انرژی (انواع اغذیه گوشتی به صورت خورشت) باشد و از مصرف برنج زیاد و غذاهای نفاخ و سرخ کرده پرهیز گردد.

به طور کلی مادر دانش آموز باید سعی کند اکثریت غذاهای هفته را در ناهار و یا شام به صورت پخته و یا آب پز و کبابی درست کند و از مصرف اغذیه سرخ شده تا حد امکان پرهیز نماید و مقدار نمک غذا را فقط جهت مزه غذا اضافه نمایند و نه اینکه مقادیر بیشتری از نمک در سر سفره مجدداً به غذای مصرفی بیفزایند زیرا این کار آنان را مستعد بیماریهای فشار خونی می‌نماید. مصرف لقمه‌های غذای بهداشتی و پروتئینی و میوه در ساعت ۱۰ صبح و ۵ عصر برای دانش آموزان بسیار ضروری است. مصرف چای در صورتی که کم رنگ و نیم گرم باشد برای کلیه افراد جامعه حتی به اندازه ۷ فنجان در طی روز بسیار مفید است و سبب رفع خستگی و ضعف بدن شده و فرد را شاداب تر و فعال تر می‌نماید. غذای شام نیز می‌بایست سبک بوده و دارای هضمی آسان باشد از جمله: انواع سوپ و یا مواد گوشتی سبک از جمله قارچ و کالباس و ...

انجام ورزشهای مناسب از جمله دو و میدانی و کوهنوردی و ورزشهای گروهی در جوار تغذیه سالم و منظم می‌تواند در رشد و شکوفایی استعدادها و تحصیلی دانش آموزان تأثیر بسزایی بگذارد. استعمال دخانیات در دانش آموزان می‌تواند چراغ سبزی برای استعمال مواد مخدر از جمله حشیش، تریاک، هروئین، الکل، کوکائین، و ماری جوانا در آینده باشد، و آنان را مستعد انواع بیماریهای سرطانی و قلبی عروقی نماید. بر اولیای دانش آموزان و مربیان پرورشی و به طور کلی وزارت آموزش و پرورش می‌باشد که آگاهی های لازم را به دانش آموزان داده تا آنان در آینده به دام اعتیاد و سایر منکرات اجتماعی نیفتند.