

تغذیه چیست؟

تغذیه: رابطه بین زندگی روزمره و سلامتی انسان با مواد غذایی.

به چه دلیل غذا میخوریم؟

2- رشد و نمو و سلامت اندام ها

1- فعالیت روزانه بدن

چرا انسان به یک برنامه غذایی سالم نیاز دارد؟

سلامتی عبارت است از دوری از معلویت و بیماری های جسمی و روحی و روانی داشتن برنامه صحیح روزانه کمک بزرگی برای جلوگیری از ابتلا به انواع بیماریهاست.

رژیم غذایی چیست؟

مجموعه ای از مواد غذایی جامد یا نوشیدنی که انواع آن عبارت است از: رژیم غذایی عادی که بسته به عادت غذایی هر فرد روزانه مصرف میشود و دیگری رژیم غذایی در بیماری های مختلف است

مواد مغذی:

درشت مغذی ها: برحسب گرم در ماده غذایی اندازه گیری میشود

انواع درشت مغذی ها :

- کربوهیدرات ها (مواد قندی و نشاسته ای): نیمی از انرژی دریافتی فرد از این طریق تامین میشود.
- چربی ها: درصد انرژی روزانه از مصرف چربی ها حدود 20 درصد است.
- چربی امگا 3: چربی های غیر اشباع است که در منابع گیاهی و حیوانی موجود است.

عمل چربی ها در بدن:

1- ذخیره انرژی برای ایام گرسنگی طولانی

2- تشکیل دهنده ترکیبات و هورمون هایی که بدن در اعمال حیاتی به آن نیاز دارد.

3- کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی.

4-پوشش اندام های داخلی که به عنوان محافظ از این اندام ها عمل میکنند.

- پروتئین ها: در تمام اعمال حیاتی بدن و رشد و ترمیم بافت ها نقش دارند و بین 15 تا 20 درصد انرژی فرد را تامین میکنند. مصرف زیاد آن باعث بالا رفتن چربی خون و بروز چاقی و خارج شدن کلسیم از استخوان ها میشود.

ریز مغذی ها: موادی که در بدن انرژی ایجاد نمیکنند ولی در بسیاری از فعالیت های حیاتی بدن ضروری اند.

- ویتامین ها: باعث افزایش انرژی و کارایی در فرد میشود انواع آن عبارتند از: محلول در چربی و محلول در آب

- مواد معدنی:

1- کلسیم: در رشد و نمو استخوان ها و دندان ها در سیستم عصبی، جلوگیری از گرفتگی عضلات و رد عضله، تنظیم فشار خون و انعقاد خون نقش دارد و حتما باید همیشه در کنار ویتامین D باشد تا خوب جذب بدن شود.

2- فسفر و منیزیم: با غذای روزانه وارد بدن میشوند.

3- روی (Zn): در التیای زخم ها، جلوگیری از ریزش مو، ایجاد بلوغ جنسی، جلوگیری از کوتاهی قد و افزایش اشتها موثر است منابع غذایی آن: گوشت قرمز کم چربی، گوشت غاز، ماهی، شیر، لبنیات، مغزها و ذرت ها هستند.

4- آهن، اسید فولیک و ویتامین B12: در خون سازی نقش دارند. اسید فولیک و آهن بیشتر در جگر مرغ و گوساله، عدس پخته، اسفناج پخته و آب پرتقال تازه وجود دارد. آهن بدن حدود 4 گرم است که کمبود آهن باعث کم خونی، احساس خستگی در روز و پریدگی رنگ میشود. از مواد آهن دار میتوان به عدس اشاره کرد.

- آب و مقدار مصرف آن:

در شبانه روز بین 8 تا 10 لیوان باید نوشید زمان مناسب آن نیم ساعت قبل از غذا بین 2 تا 3 لیوان است در بین لقمه های غذا مصرف آب ممنوع است زیرا باعث دیر رد شدن غذا از معده و در نتیجه آن بزرگ شدن شکم است.

خصوصیات یک برنامه غذایی خوب:

رژیم غذایی هر فرد بسته به جنس فرد، سن، بلوغ، بارداری و بیماری های مختلف است چیزی که در رژیم غذایی مهم است تعادل در مصرف سه نوع ماده غذایی: قند، پروتئین، چربی است.

گروه های غذایی:

1- شیر و لبنیات: یک واحد از شیر و لبنیات بین 120 الی 150 کیلو کالری انرژی بسته به پر چرب یا کم چرب بودن مصرف میکند.

2- گوشت ها: یک واحد از این گروه غذایی 60 الی 90 گرم می باشد که 55 الی 60 کیلو کالری انرژی ایجاد میکند

3- سبزی ها: یک واحد از این گروه معادل یک لیوان سبزی های خام برگ دار حدود 25 کیلو کالری انرژی در بدن ایجاد میکند.

4- میوه ها: یک واحد از هر میوه بسته به مقدار آن حدود 60 کیلو کالری انرژی در بدن ایجاد میکند.

5- نان و مواد نشاسته: یک واحد از این گروه مواد غذایی حدود 80 کیلو کالری انرژی دارد.

تغذیه مناسب برای کودکان دبستانی:

کودکان دبستانی برای انجام فعالیت های روزانه و سلامتی بدنشان نیاز به مواد مغذی کافی دارند. در کنار برنامه غذایی مناسب برنامه خواب به موقع و ورزش ضروری است.

فهرستی خلاصه از عناصر مختلف برای تقویت مغز

رئز مغذی	مسئولیت	مواد غذایی تامین کننده	رابطه با حافظه
ویتامین B1	ثبات حافظه ، تقویت قدرت حافظه	مخمر آبجو ، سبزیجات ، مقدار کمی گوشت ، نخود ، لوبیا ، بادام ، عدس ، گندم	لازم برای حافظ
ویتامین B6	جلوگیری از تولید پادتن ها و ترشحات زیاد در دوره ی پرپود و تنظیم هورمون	موز ، مخمر آبجو ، گندم سیاه فندق ، بادام ، گوشت مرغ	کمک کننده به ثبات حافظه
ویتامین B12	رشد نرمال ، سیستم های عصبی سالم ، سلامتی گلبول های قرمز	تخم مرغ ، ماهی ، گوشت ها ، شیر ، جگر ، دل ، قلوه	کمبود هر کدام از این مواد ممکن است ضعف حافظه و عدم تمرکز به وجود آورد
کولین	مانع ساخت چربی در اطراف جگر می شود	غذاهای پرچربی	کمبود این مواد باعث فراموشی و پریشانی می شود
اسید فولیک (B9)	تهیه ی گلبول های قرمز جدید	مخمر آبجو	با ازدیاد این مواد حافظه تقویت شده و بهتر کار می کند
	دیده شده در بافت هایی که سریعاً در حالت رشد هستند مانند مغز استخوان و غده ها	مارچوبه ، سبزیجات ، نخود ، لوبیا ، بادام ، جگر ، پیاز ، گندم ، حبوبات	کمبود این مواد به طور شدیدی بر روی یادگیری شخص اثر منفی می گذارد
نیاسین ویتامین B3	پایین آورنده ی کلسترول ، سلامت روان و احساسات ، کمک به سوخت و ساز بدن به خصوص چربی ها	مخمر آبجو ، ماهی ، نخود لوبیا ، بادام ، گوشت مرغ ، حبوبات	کمبود این مواد سبب فشار عصبی، پریشانی ناامیدی، یاس و توهم می گردد .



ویتامین "د" و سلامتی

ویتامین "د" یکی از ویتامین های محلول در چربی است که برای حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری می باشد. عوامل زیادی مانند منطقه جغرافیایی، فصل، آلودگی هوا، زمان قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب سن و رنگ پوست در ساخته شدن این ویتامین در بدن نقش دارند.

امروزه نقش ویتامین "د" در بسیاری از بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان ها به خصوص سرطان کولورکتال، بیماری MS ثابت شده است. کمبود ویتامین "د" باعث کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آگزری از جمله آسم در کودکان می گردد. خطر کمبود این ویتامین در سالمندان، گیاهخواران، افراد شب کار و افرادی که کمتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند بیشتر از سایر افراد است.

ویتامین "د" در سلامت بدن چه نقشی دارد؟ ویتامین "د" نقش مهمی در جذب کلسیم دارد و سبب رشد و استحکام دندان و استخوان می شود در نتیجه کمبود این ویتامین به طور غیر مستقیم سبب کمبود کلسیم نیز می گردد. ویتامین "د" برای داشتن استخوان های قوی و دندان های سالم حیاتی است.

بیماری های شایع در اثر کمبود ویتامین "د":

۱. راشی تیس: کمبود این ویتامین در کودکان و نوزادان سبب ایجاد بیماری راشیتیس یا ریکتز می شود. در این بیماری در ساخت استخوان های بزرگ اختلال ایجاد شده و این استخوان ها دچار خم شدگی می شود.
۲. نرمی استخوان یا استئومالاسی: در بزرگسالان مشاهده می شود و کاهش در مواد معدنی استخوان روی می دهد ولی حجم استخوان ثابت باقی می ماند. پیشگیری از استئومالاسی با تامین کافی ویتامین د، کلسیم و فسفر در رژیم غذایی امکان پذیر است.
۳. پوکی استخوان یا استئوپروز: در این بیماری غنظت پانراکم استخوان کم می شود. این افراد معمولاً در مدت زمان طولانی دچار کمبود کلسیم بوده اند.

منابع تامین ویتامین "د" مورد نیاز بدن: بهترین منبع تولید ویتامین "د" نور آفتاب است. استفاده از نور مستقیم آفتاب دو تا سه بار در هفته به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه توصیه می گردد. بهترین ساعت روز جهت ساخت ویتامین "د" ساعت ۱۰ تا ۱۵ است ولی در فصل تابستان به منظور پیشگیری از اثرات زیانبار نور آفتاب قبل از این زمان ها توصیه می گردد. لباس، دوده، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای آبریز، هوای آلوده و گرم های ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراء بنفش به بدن و تبدیل پیش ساز آن به ویتامین "د" می شوند. در افراد تیره پوست در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند ویتامین "د" کمتری ساخته می شود. افرادی که شب کار هستند و روزها می خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند و اشخاصی که تمام بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین "د" قرار دارند.

منابع غذایی ویتامین "د": روغن جگر ماهی، ماهی های چرب (شاه ماهی، سالمون، خالمغالی، آزاد) زرده تخم مرغ، جگر، شیر و لبنیات غنی شده

توجه: ویتامین "د" منبع خوب غذایی ندارد و مهم ترین منبع ساخت آن همان نور آفتاب است.

یکی دیگر از راهکارهای اساسی برای پیشگیری از ابتلا به کمبود ویتامین "د" مکمل یاری افراد آسیب پذیر می باشد.

نحوه اجرای مکمل یاری در مدارس: دانش آموزان در مدرسه هر ماه یک عدد قرص، حاوی ۵۰,۰۰۰ واحد ویتامین "د" مصرف می کنند.

موازده منبع مصرف: در افرادی که مبتلا به مارکونیدوزیس، هیپر پاراتیروئیدسم، بیماریهای کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند مصرف مکمل ویتامین "د" با احتیاط و طبق نظر پزشک انجام شود.

تیم و تنظیم: گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه

با همکاری واحد سلامت نوجوانان، جوانان و بهداشت مدارس