

اگر پروتئین های حیوانی و گیاهی هر دو با هم مصرف شوند ارزش غذائی آنها بیشتر خواهد شد.

۳- ویتامینها و املاح :

برای دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ ، بدن نیاز به انواع ویتامینها و املاح معدنی دارد که با مصرف سبزیجات ، میوه جاته، انواع گوشت ، حبوبات ، لبنیات و غلات تأمین می شود.

۴- ید:

ماده اصلی برای تشکیل هورمون تیروکسین در غده تیروئید است که نقش مهمی در رشد و نمو طبیعی بدن ، سوخت و ساز مواد غذایی ، تولید انرژی و عملکرد طبیعی مغز و سلولهای عصبی دارد. غذاهای دریایی مثل میگو ، صدف و ماهی آب شور غنی ترین منابع غذایی ید محسوب می شود. مقدار ید در لبنیات و تخم مرغ متغیر و بستگی به فصل ، سال و میزان ید خاکی که حیوان در آن پرورش یافته است دارد.

۱- انرژی: نیازهای نوجوانان به انرژی به علت متابولیسم و سوخت و ساز بالای بدن زیاد بوده به همین علت توصیه می شود مواد غذایی مانند گندم ، برنج ، سیب زمینی و... به علت داشتن مواد نشاسته ای در رژیم غذایی کجایده شود.

مصرف زیاد قندهای ساده

مثل نوشابه های صنعتی

شکلات ، آبنبات و سایر موادی

که صرفاً انرژی را هاستند و

ارزش غذایی دیگری ندارند

باید مصرف شود زیرا منجر به

انرژی بیش و زود و چاقی

نوجوان می شوند.

۲- پروتئین :

به دلیل موقعیت خاص سنی نوجوان و همینطور رشد سریع بدن و خصوصاً افزایش حجم عضلات ، میزان نیاز نوجوانان به پروتئین افزایش می یابد . پروتئین ها به دو صورت حیوانی (تخم مرغ، گوشت ، شیر ، پنیر) و گیاهی (غلات و حبوبات) وجود دارند.

مقدمه :

بلوغ مرحله گذران کودکی و رسیدن به بزرگسالی است و در واقع یک دوره رشد سریع فیزیکی ، عقلانی و عاطفی است.

توجه به افزایش نیازهای غذایی دوران بلوغ ، هم برای دخترها و هم برای پسرها از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

تکامل و بلوغ جسمی و فکری ، به نوجوان این امکان را می دهد که برای حفظ سلامتی خود ارزش قائل شده و در صورت آموزش صحیح تغذیه ، از الگوی غذایی مطلوبی پیروی کند.

نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ :

برای دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ ، دریافت مواد مغذی به اندازه کافی ضرورت دارد. در این میان تأمین انرژی ، پروتئین ، کلسیم ، آهن ، ید و اهمیت ویژه ای برخوردار است.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
مرکز بهداشت استان
مرکز بهداشت شماره ۳ مشهد

تغذیه در بلوغ



آسایش پور-شاهدی
واحد آموزش بهداشت
زمستان ۸۴

نیاز به اسید فولیک
و ویتامینهای E، C، A
و ویتامین B6 در نوجوانان یا
بزرگسالان تفاوتی ندارد ولی
نیاز به کلسیم، آهن، ید، روی
و منیزیم در نوجوانان بلوغ
بیشتر از نوجوانانهای دیگر است.

۵- آهن:

نیاز به آهن در سنین بلوغ به علت جهش رشد در دختران و پسران افزایش می یابد.
در صورتیکه آهن کافی از برنامه غذایی روزانه دریافت یا جذب نشود، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن بروز می کند که با کاهش قدرت یادگیری، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریها، خستگی و عوارض دیگر همراه است.

مهمترین منابع غذایی آهن دار شامل:
جگر، قلوبه، زرده تخم مرغ، خرماء، انجیر و باقلاست.

۶- کلسیم:

در بدن یک انسان بالغ تقریباً ۱۲۰۰ گرم کلسیم وجود دارد که ۹۰ درصد آن در استخوانها دیده می شود که به صورت املاح بویژه فسفات بانسج پروتئینی استحکام استخوانها را سبب می شود. میزان نیاز روزانه برای هر کیلوگرم وزن بدن در شانزده سالگی ۱۲ میلی گرم و در انسان بالغ ۷-۹ میلی گرم می باشد.

مواد غذایی غنی از کلسیم عبارتند از:
شیر و فرآورده های آن، زرده تخم مرغ- حبوبات و غلات- گردو- انواع کلمها و مارچوبه (هر صد گرم پنیر در حدود ۸/۰ گرم کلسیم دارد)