

تغذیه و سلامت جوانان

مهتاب نجمی

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

مرکز بهداشت شهرستان رشت

پاییز 1401



نقش زنان در تغذیه خانواده و جامعه

- ▶ زنان بعنوان یکی از اصلی ترین ستون خانواده و فردی که عمدتاً وظیفه آشپزی و تامین غذای منزل را به دوش می کشد، نقش کلیدی در سلامت اعضای خانواده ایفا می کند.
- ▶ با جایگزینی های مناسب می تواند ریسک ابتلا به بیماری های مرتبط با الگوی غذایی و سبک زندگی را کاهش می دهد.
- ▶ با جابجایی گروهها و مواد غذایی می تواند بودجه مرتبط با خوراک را مدیریت کند.

اصول تغذیه صحیح

- ▶ شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت سه اصل تعادل و تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه.
- ▶ تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن ، تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی از ۶ گروه اصلی غذایی و تناسب یعنی هر فردی با توجه به سن ، جنس و شرایط جسمی خود از گروه های مختلف مواد غذایی دریافت کند.
- ▶ تغذیه صحیح ضمن تامین کالری و مواد مغذی مورد نیاز بدن، از افزایش یا کاهش نامناسب وزن و همچنین تین طیف وسیعی از اختلالات جسمی و روانی مرتبط با تغذیه جلوگیری نموده و سبب ارتقاء قابلیت های فرد می گردد. جوانان، به عنوان افراد کهنه زندگی فعال و پر تنشی دارند نیز از این قاعده مستثنی نیستند و بنا به شرایط جسمی و روحی خود، نیازمند تغذیه ای ویژه می باشند.

چه غذایی بخوریم... تا سالم زندگی کنیم

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۱-۲ واحد



حبوبات و مغزها
۱ واحد



سبزی‌ها
۳-۵ واحد



میوه‌ها
۲-۴ واحد



نان و غلات
۶-۱۱ واحد

یک واحد نان و غلات: یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم)، انواع نان‌ها یا نان لواش چهار کف دست یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته
یک واحد سبزی: یک لیوان سبزی برگری یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط
یک واحد میوه: یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و... یا نصف لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه خشک
یک واحد شیر و فرآورده‌ها: یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چرب یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (۲ قوطی کبریت پنیر) یا دو لیوان دوغ
یک واحد گوشت: ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (یا ۲ قطعه خورشتی)، یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ
یک واحد حبوبات: نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه)

گروه متفرقه

▶ روغن (روغن های جامد، مایع مخصوص سرخ کردنی)

▶ شکر(منابع قند و شکر ساده(شیرینی ها، شکلات، بستنی، بیسکویت، مربا، عسل،شیره خرما و انگور و ...))

▶ نمک

- سدیم بطور طبیعی در برخی مواد غذایی نظیر شیر، خامه، تخم مرغ و ... و برخی سبزیجات نظیر هویج، اسفناج، کرفس و چغندر وجود دارد.
- سدیم در غذاهای فرآوری شده بیشتر وجود دارد. (گوشت فرآوری شده حاوی ۱۵۰۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی می باشد)
- علاوه بر نمک خوراکی کلیه سس ها و چاشنی ها، نانها، رب گوجه فرنگی ، ترشی ها و ... دارای نمک میباشند.

نیازهای تغذیه ای جوانان

▶ درشت مغذی (کربوهیدرات، چربی، پروتئین)

▶ ریز مغذی ها

آهن

ید (منابع ید، نمک یددار و نحوه نگهداری آن)

روی (عملکرد روی در بدن، منابع روی)

ویتامین D

کلسیم (مقدار مصرف، منابع)

....

آهن

۱. آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات است. آهن برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری، در ساختار هموگلوبین به منظور حمل اکسیژن، در ساختار میوگلوبین به منظور منبع ذخیره اکسیژن در عضلات ضروری است.

۲. میزان نیاز روزانه به آهن در یک دختر جوان ۱۸ میلی گرم و پسر جوان ۸ میلی گرم است.

۳. علائم کمبود آهن و به تبع آن کم خونی ناشی از فقر آهن منجر به تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی و بی تفاوتی، خستگی، اختلال در تمرکز حواس، رنگ پریدگی، ضعف عمومی، تنفس سریع می شود. کمخونی فقر آهن به علت تأثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، باعث افت تحصیلی و کاهش حافظه می شود

منابع غذایی آهن:

- ▶ حبوبات، انواع مغز دانه ها (پسته، بادام، گردو، فندق و...) از منابع خوب آهن هستند.
- ▶ بهترین منبع غذایی آهن جگر و پس از آن گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، مرغ و ماکیان و ماهی است. آهن منابع حیوانی که از نوع آهن هم (heme) می باشد از قابلیت جذب خوبی برخوردار است.
- ▶ سبزیجات برگ سبز تیره مثل جعفری، برگهای تیره کاهو، برگ چغندر نیز از منابع خوب آهن هستند. البته جذب آهن موجود در اسفناج به دلیل وجود اکزالت در آن، کم است.
- ▶ انواع خشکبار مثل برگه هلو، آلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک، خرما، کشمش، میوه های خشک
- ▶ زرده تخم مرغ حاوی مقداری آهن است اما آهن موجود در زرده تخم مرغ نیز از قابلیت جذب کمی برخوردار است.

ویتامین A

- ▶ کمبود ویتامین A نیز یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در جهان می باشد.
- ▶ ویتامین A از ویتامین های محلول در چربی است که در منابع حیوانی و گیاهی یافت می شود.
- ▶ بتاکاروتن که پیش ساز ویتامین A است در تمام گیاهان زرد مثل زردک، هویج، فلفل زرد، نارنجی و قرمز، کدو تنبل، کدو حلوائی و میوههایی مثل هلو، آلو، زردآلو، انبه، موز، طالبی، خرمالو، نارنگی وجود دارد.
- ▶ ویتامین A برای بینایی، قدرت دید در تاریکی، رشد، نمو و سلامت پوست لازم است و کمبود آن موجب شب کوری، اختلال در رشد و کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریها میشود. کمبود ویتامین A هم چنین در بروز کم خونی نیز موثر است و مطالعات نشان داده است که مکمل یاری آهن همراه با ویتامین A در افرادی که با کمبود دریافت این ویتامین مواجه هستند، نقش موثرتری در اصلاح کم خونی دارد.

غذاهای فراسودمند یا عملگرا

▶ غذاهای عملگرا (Functional food) غذاهایی شبیه غذاهای متعارف و معمولی هستند اما زمانی که به عنوان بخشی از رژیم غذایی مصرف میشوند، مزایای فیزیولوژی خود را نشان میدهند و علاوه بر خواص تغذیه ای پایه، در کاهش خطر ابتلا به بیماریهای سخت و مزمن هم مؤثرند. محصولاتی که به صورت بالقوه دارای خواص مفید و کمک کننده باشند، مثل غذاهای اصلاح شده یا ترکیبات غذایی مفید که در محتوایشان علاوه بر خواص تغذیه ای سنتی، دارای مزایای سلامتی بخش نیز هستند هم جزء غذاهای عملگرا به شمار می آیند. با وجود این، غذای عملگرا میتواند غذایی طبیعی باشد یا اینکه غذایی باشد که ترکیبات سلامت بخش به آن اضافه شده (مانند پروبیوتیک ها) و ترکیبات ساختمانی مضر از آن حذف شود. در این میان، غذاهایی که یک یا چند ترکیب آن مورد اصلاح قرار گرفته است نیز، عملگرا به حساب می آیند

پروبیوتیک ها:

پروبیوتیک ها اجزای میکروبی زنده در مواد غذایی هستند که برای سلامت انسان بسیار مفیدند. این باکتری ها دارای خاصیت **ضد التهابی و تنظیم کننده سیستم ایمنی** هستند و در ترکیب مواد غذایی و یا به شکل مکمل وارد دستگاه گوارش می شوند که معروفترین و کاربردی ترین این نوع باکتری ها لاکتوباسیلوس کازئی، لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس و بیفیدو باکتر است. پروبیوتیک ها عمدتاً پس از ورود به دستگاه گوارش در قسمت انتهایی روده باریک و کولون مستقر می شوند لذا نوع پروبیوتیک در روده عاملی بسیار مهم در تنظیم سیستم ایمنی بدن محسوب می شود. باکتری های پروبیوتیک بر روی سیستمی ایمنی تاثیر گذارند. به طوری که نه تنها در پیشگیری و درمان عفونت ها نقش دارند، بلکه با خاصیت ضد التهابی خود از بروز بسیاری از بیماری ها ی مزمن نظیر اترواسکلروز و انواع سرطان ها نیز پیشگیری می کنند. این باکتری ها تاثیر مستقیم بر عملکرد و زندگی دیگر میکرو ارگانیسم ها در روده داشته و عمدتاً سبب تقویت باکتری های مفید در روده می شوند.

پره بیوتیک ها :

▶ پره بیوتیک ها اجزای غیر قابل هضم مواد غذایی بوده که نقش مهمی در رشد و گسترش باکتری های مستقر در روده بویژه پروبیوتیک ها دارند. این ترکیبات عمدتاً به اسید معده و آنزیم های گوارشی مقاوم بوده و توسط میکرو ارگانیسم های روده تخمیر شده و از این طریق بستری را برای رشد آنها فراهم می آورند. این ترکیبات همچنین سرعت حرکات روده را تنظیم کرده و خطر ابتلا به آترواسکلروز، استئوپروز، چاقی، سرطان، دیابت نوع ۲، عفونت و آلرژی را کاهش می دهند. اثرات بیولوژیکی پره بیوتیک ها بستگی به نوع جمعیت میکروبی روده و متابولیت های حاصل از آن دارد. خوشبختانه محصولات حاوی باکتری های پروبیوتیک به راحتی در دسترس افراد جامعه قرار دارد که متداول ترین آنها ماست و پنیر و دوغ است. سایر نوشیدنی های حاوی پروبیوتیک شامل شیر های تخمیر شده و آب میوه های غنی شده است.

تغذیه دانشجویان

► برخی نکات تغذیه ای برای داشتن تمرکز بیشتر و موفقیت در آزمون ها در دوران دانشجویی:

۱. هرگز صبحانه خوردن را فراموش نکنید. مصرف صبحانه گلوکز مورد نیاز برای فعالیت مغز را تامین می کند.
۲. برای داشتن خواب راحت شب قبل از امتحان یک لیوان شیر گرم قبل از خواب میل کنید.
۳. از مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار کولا از حدود ۶ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید و مصرف این مواد را در طول روز نیز به حداقل برسانید.
۴. مصرف برخی مواد در میان وعده آخر شب قبل از امتحان به کاهش اضطراب و داشتن خواب راحت کم می کند این مواد عبارتند از: لوبیا، سویا و محصولات سویا، موز، تخم مرغ، ماهی، گردو، شیر و لبنیات
۵. کم خونی سبب ایجاد بی حوصلگی، خستگی و عدم تمرکز می شود. برای پیشگیری از این حالت در ایام امتحانات و قبل از آن از منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، جگر، مرغ، ماهی، حبوبات، خشکبار و انواع مغز ها (گردو، بادام، فندق، پسته) استفاده کنید.

۶. در صبح روز امتحان به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان سبوس دار با پنیر و گوجه فرنگی یا خیار ، عدسی یا خوراک لوبیا ، حلیم ، شیربرنج یا فرنی استفاده شود خوردن مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم در صبحانه در ایجاد آرامش نیز موثر است. تخم مرغ و لبنیات (شیر ، ماست ، پنیر) منابع غذایی خوبی برای تامین این مواد مغذی هستند.

۷. مصرف قند و شکر و مربا به مقدار زیاد سبب ایجاد خستگی ، سردرد و اختلال در تمرکز حواس می شود.

۸. آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی سرشار از منیزیم بوده و کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است.

۹. مصرف بعضی از سبزیها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب نیز در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.

بیماری های غیر واگیر درجوانان و ارتباط آن ها با تغذیه

▶ چاقی و اضافه وزن

- ▶ تعریف چاقی (چاقی عبارت است از عدم تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی)
- ▶ نه تنها مقدار چاقی بلکه محل توزیع و تجمع چربی در بدن نیز مشخص کننده خطر ابتلا به بیماری های وابسته به چاقی می باشد (چاقی شکمی و چاقی پایین تنه)
- ▶ پیامد و عوارض چاقی : بیماری های قلبی-عروقی، سکتة های قلبی و مغزی، دیابت، انواع سرطان ها، مشکلات مفصلی و استخوانی، کبد چرب

▶ دیابت

▶ بیماری های قلبی - عروقی

▶ پر فشاری خون

▶ دیس لیپیدمی

▶ اختلالات خوردن (بی اشتهایی عصبی و پر خوری عصبی)

دیابت

▶ دیابت یا بیماری قند یک اختلال متابولیک در بدن است. در این بیماری یا توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین میرود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و لذا انسولین تولیدی نمیتواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط ساز و کارهای مختلف است. دیابت شیرین دو نوع است: دیابت نوع یک، تخریب سلولهای بتا در پانکراس که منجر به نقص تولید انسولین می شود و در نوع دو، مقاومت پیش رونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلولهای بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در دیابت نوع دو مشخص است که عوامل ژنتیکی، چاقی و کم تحرکی و الگوی غذایی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند

توصیه های غذایی برای مبتلایان به دیابت

▶ بیماران دیابتی باید از مصرف کدام مواد غذایی پرهیز نمایند؟

1. مواد غذایی با سدیم بالا نظیر: غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پف و غذاهای کنسروی
2. مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نظیر: لبنیات پرچرب کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت های قرمز پرچرب و روغن جامد و نیمه جامد
3. مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر: قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی ها، نوشابه های گازدار، انواع بستنی و آب میوه های تجاری، کیک ها، شیره میوه ها (شیره انگور یا خرما یا توت)

► فرد دیابتی باید کدام مواد غذایی را در رژیم غذایی خود بیشتر مصرف نماید؟

1. تمامی سبزیجات به خصوص سبزیجات تیره رنگ و برگ دار
2. مصرف متعادل انواع میوه ها . در مورد میوه های خیلی شیرین مثل انگور ، خربزه ، انجیر و ... محدودیت و نه ممنوعیت رعایت شود.
3. انواع حبوبات مثل عدس ، نخود ، لوبیا ، لپه ، ماش و ...
4. نان های سبوس دار مانند: نان سنگ
5. شیر و ماست کم چربی و پنیر ساده و کم نمک بجای پنیر خامه ای
6. روغن زیتون و گردو
7. ماهی و غذاهای دریایی

بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا

- ▶ فشار خون بالا یا پرفشاری خون ی بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریانها بالا میرود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگهای خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. فشار خون شامل دو مقیاس سیستولی و دیاستولی است که وابسته به انقباض (سیستول) یا استراحت (دیاستول) ماهیچه قلب بین ضربانها میباشند.
- ▶ برای افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشار خون طبیعی در حالت استراحت کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه، پیش فشار خون بالا: ۱۳۹-۱۲۰ روی ۸۹-۸۰ / فشار خون بالا: ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر در نظر گرفته می شود.
- ▶ قابل ذکر است که در پیش فشار خون بالا ، اولویت با اصلاح شیوه زندگی همچون کاهش وزن، اصلاح الگوی تغذیه، کنترل استرس و ... می باشد و نه استفاده از قرصهای کاهنده فشار خون.

توصیه های کلی برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی عبارتند از:

1. برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا، به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید.
2. . درمیان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پر نم ، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و خام)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک ، انواع سبزی (کاهو، جعفری و...) که دارای منیزیم هستند استفاده کنید.
3. برخی سبزی ها مثل **چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها** سدیم زیادی دارند و در افراد مبتلا به فشار خون بالا باید بصورت محدود مصرف شوند.
4. مصرف غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین بالا به نوع سبوس گرفته ارجحیت دارند.
5. در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات که از منابع پتاسیم هستند، استفاده شو؛ بویژه زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.
6. مصرف روغن ها را کاهش دهید و روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، آفتابگردان، زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین انواع جامد و نیمه جامد نمایید.

1. مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع (مانند گوشت قرمز و لبنیات پر چرب) را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید و گوشت سفید (ماهی و مرغ) را جایگزین کنید.
2. پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، کامل جدا شود.
3. در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنید.
4. از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
5. روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده نمایید.
6. نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و بطور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نکنید. بهترین نان، از نظر میزان سبوس، نان سنگ و نان جو و سایر نان هایی که با آرد سبوس دار تهیه می شوند مثل نان لواش سبوس دار است.

اختلال چربی خون

► چربیهای خون به مولکولهای لیپیدی موجود در جریان خون گفته می شود. این چربیها در دو گروه عمده کلسترول و تری گلیسرید طبقه بندی میشوند. در اندازه گیری چربی های خون، فرد باید ۱۲ ساعت ناشتا باشد. میزان طبیعی کلسترول خون ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد و کلسترول خون بالا به میزان ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر اطلاق می شود. کلسترول بالای خون از عوامل خطر بالای بیماریهای قلبی عروقی محسوب می شود. میزان طبیعی تری گلیسرید خون ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد و تری گلیسرید بالا به میزان ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر اطلاق می شود.

توصیه های زیر می تواند در بهبود الگوی تغذیه و پیشگیری و کنترل لیپیدهای خونی موثر باشد:

1. مصرف زیاد سبزی و میوه، غلات کامل، حبوبات و دانه ها باعث کاهش LDL و همچنین کاهش وزن می شود.
2. برای کاهش LDL، مصرف چربی های اشباع را کاهش دهید.
3. چربی ترانس را با پرهیز از مصرف تنقلات و غذاهای سرخ کرده و فست فودها تقلیل دهید.
4. مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کم می کند. البته در نظر داشته باشید که به دلیل کالری بالا باید در حد تعادل مصرف شوند.
5. روغن های غیر اشباع مانند کانولا، زیتون و آفتابگردان سبب کاهش LDL می شود؛ اما به هر حال به دلیل کالری بالا باید تعادل در مصرف رعایت شود.
6. مصرف گوشت قرمز را کاهش و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی مرغ و ماکیان را افزایش دهید.
7. قبل از پخت پوست مرغ و تمام چربی ها را حتی الامکان از گوشت جدا کنید.
8. غذاها را بجای سرخ کردن، آب پز، بخارپز و یا تنوری و کبابی تهیه کنید.
9. چربی موجود در خورشت ها و آبگوشت را قبل از سرو کردن جدا کنید.

1. تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت بوسیله دستمال یا کاغذهای جاذب روغن بگیرید.
2. تا حد امکان از مصرف گوشت های فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون، ناگت مرغ و گوشت قرمز ، حتی با عنوان (کم چرب) خود داری کنید.
3. ماهی های چرب مانند سالمون که حاوی امگا ۳ بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL می شوند.
4. پروتئین سویا سبب کاهش LDL و تری گلیسرید و افزایش HDL می شود.
5. مصرف سیب زمینی را کاهش و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای را افزایش دهید.
6. برای کمک به کاهش کلسترول، LDL و تری گلیسرید، افزایش HDL، کمک به کاهش فشار خون، کاهش خطر حملات قلبی و سکتة و کاهش فشار بر مفاصل و رباط ها، **وزن خود را کم کنید.**
7. استعمال دخانیات را ترک کنید زیرا علاوه بر تهدید سلامت و آسیب به سیستم تنفسی، سبب افزایش LDL و افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی و سکتة می شود.
8. ورزش کردن سبب افزایش HDL و کاهش LDL می گردد لذا توصیه می شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشید (۴۰ دقیقه ورزش مانند قدم زدن، شنا، دوچرخه سواری به تعداد ۳ تا ۴ بار در هفته)

اختلالات خوردن (بی اشتهایی عصبی / پرخوری عصبی)

- ▶ تخمین زده می شود که ۱۰ تا ۲۰ درصد جوانان گرفتار اختلالات خوردن هستند. گرفتن رژیم های غذایی خودسرانه که در آن حذف وعده های غذایی مثال حذف گروه نان و غلات یا ... وجود دارد اثرات سوئی بر وضعیت روانی و جسمانی خواهد داشت.
- ▶ اختلالات خوردن سومین بیماری مزمن رایج در دختران با میزان شیوع ۵ تا ۱۵ درصد می باشد. این اختلال شامل بی اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی است.

بی اشتهایی عصبی

► در بی اشتهایی عصبی یا (Anorexia Nervosa) فرد از تصویر ذهنیِ فرم بدن خود رضایت ندارد و در نتیجه می خواهد به وزن کمتری دست یابد. پس دریافت انرژی را کاهش می دهد و دفع خود را از طریق ورزش اضافی و همزمان استفراغ عمدی و یا استفاده از مسهل ها و دیورتیک ها افزایش می دهد. آشفتگی های فکری و روانی وضعیتی را ایجاد میکند که فرد توانایی مراقبت از خود را ندارد. تظاهرات بالینی این بیماری ها کاهش وزن که به طور معمول با پوشش برای از دست دادن وزن آغاز شده سپس با سرعت به ترس از چاقی و شیفتگی برای لاغری تبدیل می شود. هر گونه افزایش وزن موجب دلهره و اضطراب شدید برای از دست دادن وزن می شود. ریزش مو شایع است و موهای شبیه کرک در صورت و تنه می روید. پوست خشن، پوسته پوسته شدن پوست از دیگر علایم می باشد.

پر خوری عصبی

▶ پر خوری عصبی یا بولیمیا حالتی است که بیشتر در نوجوانان و جوانان مشاهده می شود و به طور معمول به کاهش جدی مواد مغذی مانند آنچه در بی اشتهایی عصبی دیده می شود منجر نمی گردد. در این بیماری شخص به طور مکرر مقادیر زیادی از غذا را در زمانی محدود و بصورت مخفیانه مصرف می کند که قطعا بیشتر از میزانی است که اکثر مردم در مدت مشابه و تحت شرایط مشابه مصرف می کنند. افراد مبتلا به این اختلال در بیشتر موارد وزن خود را نزدیک به حد مطلوب نگه می دارند و در دوره هایی به پر خوری و استفراغ می پردازند؛ با این وجود اندازه بدن در افراد مبتلا کمتر از آنچه که در افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی دیده می شود تحت تاثیر قرار می گیرد (اندازه بدن در مقایسه با افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی کمتر تغییر می کند).

تغذیه و اختلالات روانی شایع در جوانان

▶ اختلالات روانی جزو شایعترین و ناتوان کننده ترین بیماری ها هستند.

▶ افسردگی ، استرس، اضطراب

▶ پیشنهاد های کلی تغذیه ای برای کاهش افسردگی و استرس و اضطراب:

دریافت کامل ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B6، B12، منیزیم، آهن، کلسیم و آب در مدیریت خلق و مواجهه با استرس بسیار تاثیرگذار است. با پیروی از یک برنامه غذایی صحیح و رعایت دو اصل **تعادل و تنوع** در استفاده از گروه های غذایی اصلی و جایگزین های آنها شامل گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغزها تمام ریزمغذی های مورد نیاز بدن بجر ویتامین D و ید تامین می شوند. ریزمغذی ها در بهبود عملکرد سیستم عصبی و کنترل اضطراب و استرس نقش مهمی دارند.

▶ این غذاها به روشهای متفاوت در بدن عمل میکنند؛ بعضی از آنها، مانند یه کاسه غلات صبحانه، سطح سروتونین بدن (یک ماده آرامش بخش برای مغز) را افزایش میدهند. بعضی دیگر میتوانند سطح کورتیزول و آدرنالین بدن را کاهش دهند.

▶ هورمون های استرس زایی که در طول زمان عوارض بدی را بر بدن میگذارند. در نهایت یک رژیم غذایی صحیح میتواند، بوسیله تقویت سیستم ایمنی بدن و پایین آوردن فشار خون اثر استرس را خنثی نماید.

مواد غذایی که افسردگی، استرس و اضطراب را بهبود می بخشند :

► **کربوهیدرات پیچیده :** مصرف کربوهیدرات های پیچیده موجب افزایش تولید سروتونین می شود. سروتونین یک انتقال دهنده شیمیایی است که در صورت کاهش سطح آن در خون افسردگی بروز می کند. مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده باعث آزاد سازی انسولین می شود. **انسولین باعث می شود تمام اسید آمینه های موجود در خون به جز تریپتوفان جذب سلول های بدن شده و در نتیجه مقدار زیاد تریپتوفان در جریان خون باقی مانده، به مغز وارد شده و با تبدیل به سروتونین، مقدار سروتونین در مغز افزایش می یابد.**



سبزی ها و میوه ها : بطور کلی تمام انواع سبزی ها و میوه های تازه که بصورت خام مصرف می شوند حاوی مقادیری ویتامین C هستند. دریافت کافی ویتامین C در مقابله با افسرگی و استرس بسیار مهم است. **در واقع در دوره های طولانی مدت افسرگی و استرس، میزان ویتامین C در غده آدرنال کاهش می باید.** بنابراین مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C در این شرایط بسیار کم کننده است. منابع غذایی غنی از این ویتامین عبارتند از: انواع مرکبات، کیوی، توت فرنگی، خربزه، سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز، انواع فلفل های دلمه ای، کلم، گل کلم و انواع سبزی های تازه مثل شاهی، پیازچه، جعفری



منابع آنتی اکسیدان ها: آنتی اکسیدانها ترکیباتی هستند که باعث محافظت در برابر آسیب سلولی ناشی از مولکولهایی به نام رادیکالهای آزاد میشوند. در هر جا که نامی از رادیکالهای آزاد به میان میآید، آنتی اکسیدانها به عنوان اصلیترین راه مبارزه با آنها و بازسازی سلولهای تخریب شده مطرح میشوند. زیرا آنتی اکسیدانها باعث از بین بردن رادیکالهای آزاد و افزایش ایمنی بدن در مقابل انواع بیماریها میشوند.

آنتی اکسیدان ها باعث کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر افسردگی و استرس های فیزیولوژیکی و محیطی در خون می شود. این خاصیت در ویتامین های E و C موجود است و سبزی ها و میوه ها منابع غنی این ویتامین ها هستند. گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، فلفل، مرکبات، توت فرنگی، کیوی به علت داشتن ویتامین C در تقویت قوای فکری و آرامش اعصاب نقش به سزایی ایفا می کنند. ویتامین C موجود در مرکبات می تواند سطح هورمون ایجاد کننده افسردگی و استرس را پایین آورده و باعث تقویت سیستم ایمنی می شوند.

برخی منابع ویتامین E عبارتند از جوانه گندم، مغزها، دانه میوه ها، غلات سبوس دار، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل جعفری، برگ چغندر و برگه های تیره رنگ کاهو. تمام روغن های گیاهی مثل روغن آفتابگردان ذرت و کلزا و سویا، زرده تخم مرغ، جگر، چربی شیر و لبنیات ، میگو و ..



▶ **تریپتوفان:** تریپتوفان یک نوع اسید آمینه است که به فرد آرامش می دهد و خواب راحت تری را برایش فراهم می کند. برای داشتن خواب آرام و راحت تر، مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان بالا مانند مرغ، پنیر، بوقلمون، آجیل، تخم مرغ، موز، سیب، شیر و... توصیه می شود.

▶ **شکلات تلخ :** شکلات تلخ نقش مهمی در درمان یا پیشگیری از افسردگی دارد. این ماده غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها برای کاهش سطوح هورمون استرس یعنی کورتیزول در بدن است. مطالعات نشان می دهد که مصرف روزانه ۳۹ گرم شکلات تلخ در افراد پراسترس به مدت دو هفته موجب کاهش سطوح کورتیزول می شود.

▶ **زعفران:** زعفران دارای خواص ضدافسردگی بوده و اثرات آن در بهبود حالت روحی و خلق و خو به اثبات رسیده است. از این ماده غذایی می توان **در حد تعادل** برای طعم دار کردن چای یا به تنهایی به صورت دمنوش استفاده نمود.



با سپاس از توجه شما

