



تغذیه در جوانان

شادی شورستانی
کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی



مقدمه

- ✓ گرچه دوران کودکی مهم ترین دوران رشد جسمانی انسان محسوب می شود ، اما بسیاری از ارگان های بدن مراحل تکمیلی و نهایی رشد خود را در سنین ۱۵ تا ۲۵ سالگی طی می کنند.
- ✓ به علاوه افراد در این مقطع سنی قادرند تا با کسب اطلاعات و فراگیری مسایل ، رفتارها و روش های صحیح را برای زندگی خود برگزینند.
- ✓ اغلب آنچه افراد در این مقطع سنی به عنوان شیوه زندگی انتخاب می کنند تا پایان عمر ثابت می ماند و سود یا زیان آن ، سال های میانسالی و پیری ایشان را تحت تاثیر قرار می دهد.

از این رو بسیار مهم است که جوانان با فراگیری اصول مربوط به رفتارهای تغذیه ای ، آخرین فرصت باقیمانده برای دستیابی به وضعیت جسمانی مطلوب را دریابند و به میزان زیادی از داشتن سلامتی در باقی عمر خود مطمئن شوند!!!



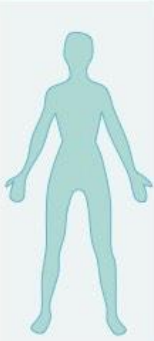
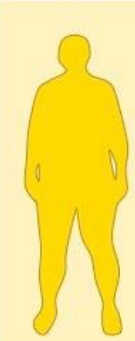
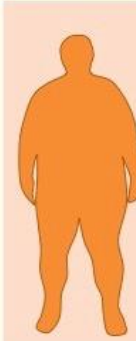
مقدمه

✓ پاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی و جوانی از اهمیت خاصی برخوردار است چرا که اغلب افراد پاق در بزرگسالی هم پاق خواهند بود و در معرض بیماری های متعدد قرار خواهند گرفت.

✓ از سوی دیگر پاقی تاثیر منفی بر ظاهر افراد دارد و از آنجا که در سنین جوانی افراد به ظاهر خود توجه خاص نشان می دهند ، داشتن ظاهر نامناسب سبب می شود تا درگیر مشکلات روحی شده و یا با استفاده از رژیم های نامناسب برای کاهش وزن به سلامت خود ضربه بزنند.

تعریف چاقی

- طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی ، چاقی عبارتست از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

Under weight	Normal weight	Over weight	Obese (Class I)	Obese (Class II)	Obese (Class III)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

- ملاک تشخیص : شاخص توده بدنی



علل چاقی

علل روانی

علل محیطی

ژنتیک

برخی از
داروها

بیماری های
جسمی



عوارض چاقی

پرفشاری خون

• شیوع ۲ برابری در افراد چاق نسبت به افراد عادی

دیابت

• شیوع ۴ برابری در افراد چاق نسبت به افراد با وزن طبیعی

سکته قلبی

• شیوع ۲ برابری در مردان چاق کمتر از ۴۵ سال نسبت به مردان همسال با وزن عادی

سنگ کیسه صفرا

• شیوع ۳ برابری در زنان چاق نسبت به زنان با وزن طبیعی



طبقه بندی فعالیت های بدنی

فعالیت های بدنی فیلد سبک

نشستن و ایستادن ، رانندگی ، کار آزمایشگاهی ، تایپ کردن ، کارهای معمول منزل ، خیاطی کردن ، اتو زدن ، نواختن موسیقی

فعالیت های بدنی سبک

قدم زدن با سرعت ۳ تا ۴٫۵ کیلومتر در ساعت ، کارهای مکانیکی ، کارهای الکتریکی ، نجاری ، حفره رستوران داری ، حفره تمیز کردن خانه ، حفره نگه داری از کودک ، تنیس روی میز

فعالیت های بدنی متوسط

قدم زدن با سرعت ۵٫۵ تا ۶٫۵ کیلومتر در ساعت ، حمل بار ، کندن علف ها ، بیاب زدن ، دوچرخه سواری ، اسکی ، تنیس

فعالیت های بدنی سنگین

فوتبال ، بسکتبال ، بریدن درخت ، بالا رفتن از تپه با حمل بار

هرم گروه های غذایی





توصیه های تغذیه ای برای کنترل و کاهش وزن

- ✓ برای کاهش وزن از رژیم های غذایی حاوی کربوهیدرات و چربی کم استفاده کنید، تا میزان کالری دریافتی شما کاهش پیدا کند.
- ✓ برای کاهش وزن از دارو استفاده نکنید مگر پزشک برای شما تجویز کند.
- ✓ برای کاهش وزن هتما از ورزش های هوازی ، به مدت ۳۰ تا ۵۰ دقیقه ، ۳ تا ۵ روز در هفته استفاده کنید.
- ✓ در حین غذا خوردن ، تلویزیون تماشا نکنید یا مطالعه نکنید و از شرکت در بحث هایی که منجر به کاهش توجه شما به غذا خوردن می شود، پرهیزید.
- ✓ غذاهایی را که سبب تحریک غذا خوردن در شما می شوند ، از دسترس خود خارج کنید.
- ✓ هنگامی که گرسنه هستید برای خرید به فروشگاه نروید.

مشکلات تغذیه ای شایع در دوران جوانی





✓ بی اشتهای عصبی

✓ پرفوری عصبی

✓ الگوی غذایی ناسالم

✓ رژیم های غذایی غیر اصولی



علائم بی اشتهاهی عصبی

- کاهش وزن و لاغری
- نگرانی بیش از حد در مورد پاقی ، به نحوی که فرد روزی چندین بار خود را وزن می کند و مرتباً در مورد وزن و تناسب اندام صحبت می کند.
- عقب افتادن یا قطع شدن دوره های عادت ماهیانه در دختران و زنان
- اجتناب از غذا خوردن در حضور دیگران
- اصرار بر حفظ یک رژیم غذایی بسیار کم کالری و محدود
- خلق افسرده یا مضطرب
- کاهش کارایی فردی و اجتماعی
- استفاده از ملین ها و داروهای مدر یا فعالیت های شدید بدنی برای کاهش وزن



عوارض بی اشتتهایی عصبی

- دریافت ناکافی مواد غذایی، می تواند فرد را به هر یک از افتلالات کمبود غذایی دچار کند.
- ابتلا به بی اشتتهایی عصبی در سنین رشد می تواند به کوتاه قدی منجر شود.
- قطع عادت ماهیانه در زنان جوان، موجب افتلال در باروری ایشان می شود.
- زنان کوتاه قد، لگن کوچک و زایمان سفتی فوهند داشت. این امر موجب صدمه به مادر و نوزاد می شود.
- بنین مادر مبتلا به بی اشتتهایی عصبی نیز دچار کمبودهای مواد غذایی و ناهنجاری های مربوط به آن فواهد شد.
- افسردگی از عوارض بی اشتتهایی عصبی است که خود می تواند منجر به بروز عوارض متعدد شود.



پرفوری عصبی

- پرفوری عصبی از اختلالات رفتاری مربوط به غذا خوردن است که طی آن فرد متناوباً ۲ دوره پرفوری و جبران پرفوری را طی می‌کند.
- در دوره پرفوری ، فرد به طرز افراط گونه مقادیر بسیار زیادی غذا می‌خورد، پس از آن احساس پشیمانی از این پرفوری به وی دست می‌دهد و وارد فاز دوم یعنی جبران پرفوری می‌شود.
- در مرحله جبران ، فرد برای جلوگیری از پاق شدن در اثر غذای مصرف شده ، دست به برفی اقدامات از جمله استفاده از داروهای مسهل یا ایجاد استفراغ عمدی می‌زند.



عوارض پرفوری عصبی

بهم خوردن تعادل اسید و باز بدن با القای استفراغ های مکرر و مصرف مواد مسهل

آسیب به دندان ها به علت تماس مکرر دندانها با اسید معده در پی استفراغ های مکرر

به هم خوردن نظم عادت ماهیانه در زنان و دختران مبتلا به پرفوری عصبی

افسردگی عارضه شایع در این افراد

احتمال پاره شدن معده در پی استفراغ های مکرر



برفی از عادت های نادرست غذایی

- ✓ حذف برفی وعده ها یا میان وعده های غذایی به ویژه صبحانه
- ✓ غذا خوردن با عجله و خوب نجویدن غذا
- ✓ نوشیدن آب کم در طول روز
- ✓ نوشیدن آب و مایعات یا نوشیدنی های گازدار همراه با غذا
- ✓ نوشیدن پای بلافاصله پس از غذا
- ✓ مصرف تنقلات شور ، شیرین و پرچرب در حین تماشای تلویزیون یا در مهمانی ها



برخی از عادت های نادرست غذایی

- ✓ مصرف غذاهای پرکالری در فاصله کوتاه قبل از خواب شبانه
- ✓ خوردن غذا همراه با انجام فعالیت هاب دیگر مانند تماشای تلویزیون
- ✓ نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر و مصرف تنقلات در این مدت
- ✓ مصرف زیاد آبمیوه ها و نوشیدنی های پرکالری و شیرین
- ✓ مصرف کم میوه ها و سبزی در طول روز و به جای آن استفاده زیاد از انواع تنقلات شور و شیرین
- ✓ سرخ کردن زیاد سبزی ها و گوشت ها هنگام طبخ غذا
- ✓ پرفوری در فانه ، موهانی ها ، مسافرت ها و تفریحات



توصیه های تغذیه ای برای داشتن عادت ها و الگوی غذایی سالم

- ✓ یک عادت نادرست غذایی خود را که می دانید به سلامتی شما آسیب می رساند ، انتقاد کنید.
- ✓ یک عادت درست غذایی را که تمایل دارید جایگزین کنید ، انتقاد نمایید.
- ✓ یک زمان مشخص برای این تغییر را در نظر بگیرید ، بهتر است حداقل ۳ تا ۴ هفته را برای این کار مشخص کنید. این حداقل زمانی است که در تغییر یک رفتار می تواند موثر باشد.
- ✓ هدف خود را بنویسید و در جاهایی از خانه قرار دهید که مقابل چشم تان باشد. می توانید از جملات مثبت و انرژی بخش نیز در برگه هدف خود استفاده کنید.
- ✓ می توانید در صورت موفقیت در این مدت ، برای خود جایزه نیز تعیین کنید.



عوارض رژیم های غیر اصولی

افزایش وزن

کمبود ویتامین ها و مواد معدنی

افتلال در سوخت و ساز

فشار روی اندام های داخلی بدن

تغییرات در خلق و خو

مکمل ها در دوره جوانی





انواع مکمل ها

- مکمل های ویتامینی
- مکمل های ورزشی

مکمل های ویتامینی



ویتامین D

فواید	برای هیپوفسفاتی فانوادگی ، هایپوپاراتیروئیدیسم ، استئومالاسی ، پسوریازیس ، استئودیستروپی کلیوی و راشیتیس مفید است. به احتمال زیاد برای پوکی استخوان ناشی از کورتیکواستروئید ، پیشگیری از افتادن در افراد مسن و پوکی استخوان مفید است. احتمالاً در پیشگیری از سرطان ، پوسیدگی دندان ، بیماری آرتریت روماتوئید و پاقی موثر است.
مقدار مصرف	دوز معمولاً وابسته به سطح سرمی شفق بوده و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. سطح سرمی ۳۰ تا ۵۰ نانومول در لیتر بهینه در نظر گرفته می شود. در پژوهش ها دوز مصرفی از ۴۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد است بالاترین سطح دریافت قابل تحمل برابر با ۴۰۰۰ واحد یا ۱۰۰ میکروگرم در روز است.
موارد منع مصرف	بیش از مقدار UL و غلظت بالای سرمی با کلسیفیکاسیون بافت نرم (آسیب به قلب، عروق فونی و کلیه) و خطر ابتلا به سنگ کلیه در ارتباط است. خطر ممکن است در زنان یائسه ای که از مکمل های کلسیمی استفاده می کنند افزایش یابد. بهتر است درمان با مراقبت اولیه هماهنگ بوده و سطوح فونی پایش گردد.

دستورالعمل کشوری مکمل یاری با مگادوز "ویتامین د" در جوانان

باتوجه به شیوع گسترده کمبود "ویتامین د"، نقش پیشگیرانه آن در بیماری ها و محدود بودن منابع غذای این ویتامین لازم است برنامه مکمل یاری "ویتامین د" جهت تامین نیاز گروه سنی جوانان به روش زیر در کلیه سطوح ممیزی ارائه دهنده مراقبتهای بهداشتی در شهر و روستا، به مورد اجرا گذاشته شود

۱- به کلیه جوانان ۱۸-۲۹ ساله مراجعه کننده به مراکز خدمات جامع سلامت، مراکز بهداشتی درمانی روستایی و خانه های بهداشت، پایگاه های بهداشتی و مرکز سلامت جامعه و مراکز بهداشتی درمانی، باید ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین "د" ۵۰۰۰ واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین "د" ارائه شود (۲ دوز در طول یک سال)

تبصره ۱- باتوجه به این که کمبود "ویتامین د" در زنان نسبت به مردان از شیوع بالاتری برخوردار است، برای دریافت مکمل، زنان این گروه سنی نسبت به به مردان در اولویت قرار دارند. لذا پنانچه محدودیتی در تهیه مگادوز وجود دارد لازم است ابتدا زنان، تحت پوشش برنامه قرار گیرند.

تبصره ۲- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" در زنان باردار در گروه سنی ۱۸-۲۹ سال، لازم است مطابق با دستورالعمل ملی مکمل یاری مادران باردار اقدام شود.

ویتامین E

فواید

احتمالاً در کاهش زوال شناختی، بیماری آلزایمر، بهبود پاسخ به اریتروپویتین در همودیالیز، کاهش سمیت عصبی ناشی از سیس پلاتین و درد در آرتریت روماتوئید، بیماری پارکینسون و فیبروز ناشی از تشعشع و **PMS**، پیشگیری از زوال عقل، دیسمنوره افزایش قدرت عضلانی در افراد مسن موثر است.

مقدار مصرف

بیشتر مکمل ها بین ۵۰ تا ۲۰۰۰ واحد هستند.
دوز معمول ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحد در روز است.
دوزهای بالاتر به صورت درمانی استفاده می شود.

موارد منع

دوزهای بالای ۴۰۰ واحد در روز ممکن است خطر خونریزی و سرطان پروستات را افزایش داده و اثرات پراکسیدانتي داشته باشد.

مصرف

کلسیم

فوائد

برای سوء هاضمه ، هایپرکالمی و نارسایی کلیوی (به عنوان متعل شونده به فسفات) مفید است.
به احتمال زیاد در پوکی استخوان ، کاهش خطر سرطان روده بزرگ ، گلوسترول بالا ، پرفشاری خون و پیشگیری از افزایش وزن مؤثر.

مقدار

دوز معمول ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در روز است.

مصرف

موارد

مقاریر بالا می تواند خطر سنگ کلیه ، بیماری های قلبی عروقی و یبوست را افزایش دهد.
در بیماران هایپرپاراتیروئیدیسم با احتیاط مصرف شود.

مصرف

آهن

فواید

در کم فونی مؤثر است.
احتمالاً برای سرفه ناشی از مهارکننده های آنژیوتانسین ، عملکرد شناختی و نارسایی قلبی مفید است.

مقدار

مصرف

در دوران بارداری نیاز افزایش می یابد .
گیاهخواران به دلیل پایین بودن زیست خراهمی آهن در غذاهای گیاهی ممکن است به مقادیر بیشتری نیاز داشته باشند.
۴ تا ۶ میلی گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن در روز یا ۶۰ تا ۱۲۰ میلی گرم در روز برای افراد مبتلا به کم فونی.

موارد

مصرف

دریافت بیش از حد آهن می تواند موجب تپش ، یبوست ، مدفوع سیاه و افزایش خطر بیماری های قلبی شود.

مکمل های ورزشی





- پروتئین وی
- پروتئین سویا
- پروتئین کازئین
- پروتئین ایزوله
- کراتین مونوهیدرات
- **GABA**



THE END

