

دانش آموز سالم

بامیان وعده کم نمک و کم روغن



اهمیت میان وعده سالم:

در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی مصرف غذایی دانش آموزان وجود دارد. مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می کند. همچنین مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر بالا بردن چربی خون و بیماری های قلبی و عروقی، به دلیل دریافت کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را بدنبال دارد. کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند.

برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی و اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی، میان وعده دانش آموزان باید شامل مواد غذایی باشد که علاوه بر تامین نیازهای تغذیه ای، کم نمک و کم روغن نیز باشد. به این دلیل موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات چرب و شور میان وعده های مناسبی نیستند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، انواع مغزهای بو نداده و بدون نمک، برگه زردآلو و انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرما، می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد. استفاده از ساندویچ های خانگی که در تهیه آن ها نمک و روغن کمتری استفاده شده است، توصیه می شود.

وعده ها و میان وعده های نامنظم

حذف وعده های غذایی رفتاری رایج در نوجوانان است. حذف وعده صبحانه در دانش آموزان بسیار شایع است. که با عواقب نامطلوب از قبیل اضافه و چاقی، عدم تمرکز و عملکرد درسی ضعیف و افزایش خطر دریافت ناکافی مواد مغذی به خصوص کلسیم همراه است. دانش آموزانی که وعده غذایی خود را حذف می کنند، در پاسخ به گرسنگی اغلب به جای وعده غذایی از میان وعده های استفاده می کنند که از لحاظ ویتامین، مواد معدنی و فیبر پایین هستند و سرشار از چربی، شکر و نمک می باشند.





مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم ارزش: متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل انواع فراورده‌های غلات حجیم شده مثل چی‌توز، لینا، پفک و... بطور بی‌رویه توسط کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شوند. مصرف چیپس و پفک بخصوص قبل از وعده‌های غذایی بدلیل ایجاد سیری کاذب دانش‌آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تامین کند، باز می‌دارد. از سوی دیگر نمک موجود در آن ذائقه را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. مطالعات انجام شده رابطه بین مصرف نمک و افزایش فشارخون در دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده است. والدین باید دانش‌آموزان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته (از انواع بو نداد و بدون نمک)، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره بجای نوشابه‌های گازدار برای افراد خانواده از دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنند.

اثرات زیان‌بار مصرف غذاهای پر نمک و شور

نمک ماده ضروری و تامین کننده سدیم در انسان است که در انتقال جریان‌ات عصبی و انقباض عضلانی نقش دارد. مقدار توصیه شده مصرف نمک حدود ۳-۵ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) است. اضافه دریافت نمک خطرات عمده‌ای از جمله افزایش فشارخون را بدنبال دارد. ثابت شده است که مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است. دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذاهای شور و پر نمک و تنقلات شور سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادارای آن را افزایش می‌دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است. جلوگیری از اثرات زیان‌بار دریافت بالای نمک از دوران کودکی و سنین مدرسه باید شروع شود. دانش‌آموزان باید سعی نمایند که در هنگام انتخاب مواد غذایی نوع کم نمک آن را برگزینند.

اثرات زیان‌بار مصرف غذاهای پر چرب

اگر چه چربی‌ها در برنامه غذایی دانش‌آموزان به علت تولید انرژی بالا و خاصیت سیرکنندگی و طعم دهندگی حائز اهمیت هستند و چربی‌های مفید مثل امگا ۳ را که برای سلامتی بسیار ضروری است تامین می‌کنند. اما برخی از مواد غذایی حاوی چربی‌های نامطلوب هستند و به همین دلیل نباید زیاد استفاده شوند. بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فرآوری شده (آماده یا نیمه آماده) حاوی مقادیر زیادی روغن و چربی‌های مضر هستند. انواع فست فودها (مثل سوسیس، کالباس، پیتزا و سیب‌زمینی سرخ شده) دارای چربی اشباع شده هستند که تنگی و انسداد عروق و بروز بیماری‌های قلبی عروقی را بدنبال دارند.

رعایت نکات ذیل در تغذیه دانش‌آموزان حائز اهمیت است:

- مصرف فست فودها بسیار محدود شود.
- در کنار فست فودها، انواع سبزی یا سالاد مصرف شود. بجای خیار شور از گوجه فرنگی، خیار، کاهو و سایر سبزیجات استفاده شود.
- بجای نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های سالم تر مثل دوغ بدون گاز استفاده شود.
- بجای سیب‌زمینی سرخ شده از سیب‌زمینی تنوری استفاده شود.
- هنگام مصرف غذا از نمکدان استفاده نشود.
- تنقلات شور مثل انواع چیپس، پفک و چوب‌شور که حاوی نمک زیادی هستند مصرف نشوند.
- از انواع آجیل و مغزهایی که بونداده و خام هستند بجای انواع پر نمک و شور آن‌ها استفاده شود.

حسین فلاح - دفتر بهبود تغذیه جامعه

