

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان

تغذیه و رژیم غذایی  
در نوجوانان و جوانان

## مؤلفین:

دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر رویا کلشادی، دکتر پرستو گلشیری، آرش نجیمی،  
دکتر مینوالسادات محمود عربی، دکتر گلایل اردلان راد، دکتر مجذوبه طاهری،  
پری حاج سید عزیزی، دکتر منوچهر زینلی، نسرین کیانپور

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان) تغذیه و رژیم غذایی در نوجوانان و جوانان / مولفین محمداسماعیل مطلق ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۴ص:، مصور، نمودار.
شابک	: 978-964-524-529-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین محمداسماعیل مطلق، دکتر رویا کلیشادی، پرستو گلشیری، آرش نجیمی، مینوالسادات محمودعربی، گلایل اردلان، مجذوبه طاهری، پری حاج سیدعزیزی، منوچهر زینلی، نسرین کیانپور.
یادداشت	: بالای عنوان: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم: جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان.
یادداشت	: عنوان دیگر: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم تغذیه سالم در نوجوانان و جوانان.
عنوان دیگر	: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم تغذیه سالم در نوجوانان و جوانان.
موضوع	: نوجوانان -- تغذیه
شناسه افزوده	: مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۲ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۷ت/۲۲۵RJ
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۸۹۱۵۱



نام کتاب: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان)

تغذیه و رژیم غذایی در نوجوانان و جوانان

نویسندگان: دکتر محمداسماعیل مطلق - دکتر رویا کلیشادی - دکتر پرستو گلشیری - آرش نجیمی

دکتر مینوالسادات محمود عربی - دکتر گلایل اردلان راد - دکتر مجذوبه طاهری

پری حاج سیدعزیزی - دکتر منوچهر زینلی - نسرین کیانپور

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طراح جلد: نازنین جلالی فر

صفحه‌آرایی و طراحی متن: محبوبه آقاسی - ایمان معتمدی

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۲۹-۸

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۷۴

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۲

نوبت چاپ: اول

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۳۱۹-۸۱۷۴۵ <http://publication.mui.ac.ir>

E-mail: [publications@mui.ac.ir](mailto:publications@mui.ac.ir)

تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۲۳۰۶۰

دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۸۷۸۹۸

با تشکر از همکاری سرکار خانم دکتر سهیلا  
خوشبین، سرکار خانم مرضیه دشتی، سرکار خانم  
ملاهره امینایی، سرکار خانم نجیبه بنیادی، که در  
تدوین کتاب ما را یاری نمودند.

## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: وزن متناسب با قد
۱۹	فصل دوم: وزن سالم
۲۷	فصل سوم: رژیم غذایی
۳۷	فصل چهارم: اضافه وزن
۴۱	فصل پنجم: گرسنگی و سوء تغذیه
۴۷	فصل ششم: راهنمای ظرف غذایی من
۵۱	فصل هفتم: ویتامین ها و مواد معدنی
۵۹	فصل هشتم: کلسیم
۶۳	فصل نهم: کلسترول
۶۹	فصل دهم: اختلالات تغذیه

## پیشگفتار

ایجاد جامعه‌ای که جوانانی سالم، توانمند و پویا در همه سطوح جسمی، روانی، اجتماعی دارد به صورتی که این جوانان از معیارهای شیوه زندگی ایرانی-اسلامی نه تنها در دوره جوانی بلکه در دوره میانسالی و سالمندی خویش آگاهی باشند و با عمل به این موارد در تمام دوره عمر با نشاط و کارآمد زندگی سپری نمایند، جزو رسالتهای اصلی و مهم اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس می باشد.

مدیریت سلامت محور در زمینه ارایه خدمت به نوجوانان و جوانان در راستای ارتقای کیفیت زندگی این گروه سنی با تاکید بر اقدامات پیشگیرانه منطبق با فرهنگ جامعه و متناسب با جنسیت مورد نظر و مشارکت همه جانبه ایشان از ارزش های سازمانی ما می باشد.

وظیفه اصلی ما ارایه استانداردهایست که در تعامل با همه نهادهای متولی این گروه به دست می آید و برای هماهنگ سازی خدمات قابل ارایه در نظام سلامت برای این گروه مخاطب به طور مستمر پایش خواهد شد.

دستیابی به چارچوبها و قالبهای فرهنگی مورد نیاز از طریق بازنگری و تصحیح چارچوبهای موجود و مطالعه چارچوبهای استاندارد جهانی و برداشت مطابق فرهنگ خودی جز استراتژیهای اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس می باشد. ایجاد محیطی که حمایت های لازمه را برای ارتقا سلامت در جوانان فراهم مینماید که این خود از طریق اجرای برنامه خود مراقبتی و ارتقاء شیوه زندگی ایرانی-اسلامی محقق می شود.

خودمراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. این مقوله از مواردی است که در راستای توانمند سازی جامعه از اقدامات موثری محسوب می گردد. خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصان صورت می پذیرد که در

آن از روش‌های سنتی و غیر طبّی یا معالجه بیماری با اضداد آن استفاده می‌شود. خودمراقبتی در برگیرنده فعالیت‌هایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیتها و درمان و توان‌بخشی بیماری‌های مزمن است. تاثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است. مع الوصف همین مطالعات نشان داده‌اند که صرف تولید محتوای آموزشی برای بیماران و حتی اجرای دوره‌های آموزشی برای آنان، منجر به خودمراقبتی نخواهد گردید.

اغلب این مطالعات نشان داده‌اند که شکل‌گیری و ارتقاء کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخلات آموزشی و حمایتی نظاممند به منظور ارتقاء دانش، مهارت‌ها، و اعتماد به نفس بیماران جهت مدیریت مشکلات سلامت خود می‌باشد. علاوه بر مداخلات آموزشی و حمایتی، هدف‌گذاری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیشرفت‌ها و مشکلات، و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظاممند می‌باشد. خودمراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌اشان انجام می‌دهند تا تندرست و سالم بمانند. این بدین معناست که بتوانند از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند و ناخوشی‌ها و وضعیت مزمن را مراقبت کنند و نیز بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان از سلامت خود نگهداری کنند. خودمراقبتی شامل موارد زیر است:

ارتقای شیوه زندگی ایرانی-اسلامی، ارتقای سلامتی، پیشگیری از بیماری، ارزیابی علائم، درمان بیماری و توان‌بخشی.

خودمراقبتی بیشتر به معنای تعامل با سیستم مراقبت از سلامت است تا استقلال از سیستم مراقبت تخصصی. خودمراقبتی بر جنبه‌هایی که تحت کنترل فرد هستند تمرکز دارد، لذا با تقویت این توانمندی‌ها می‌توانیم گام مهمی در راستای ارتقای سلامتی این گروه سنی برداریم. مجموعه حاضر به منظور تقویت توانمندی‌های شناختی سلامتی در نوجوانان و جوانان تهیه و تنظیم گردیده است.

دکتر محمد اسماعیل مطلق

مدیرکل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



## مقدمه:

هر مقطعی از زندگی را می توان بر مبنای پاره ای از موارد همانند عوامل زیست شناختی، روانی و اجتماعی دسته بندی نمود. در این میان دوران نوجوانی یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگی هر فرد است که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم تری را به دنبال خواهد داشت. دوره نوجوانی را می توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست. در این دوره نوجوان تغییرات مهم و سریعی را تجربه می کند. از جمله این تغییرات می توان به موارد زیر اشاره نمود:

### **تغییرات جسمانی:** آغاز فعالیت برخی هورمون ها در بدن، عامل اصلی این تغییرات

است که شامل افزایش قد و وزن، تغییر صدا، پیدایش خصوصیات ثانویه جنسی و ... است.

### **تغییرات هیجانی:** تغییرات هیجانی بر اثر تغییرات جسمانی از جمله تغییرات هورمونی به

وجود می آید. نوجوان با احساسات و عواطف خاصی مواجه می شود که پیش تر تجربه چندانی در مورد آنها نداشته است.

### **تغییرات اجتماعی:** در این دوره ارتباطات و روابط اجتماعی نوجوان تغییر می کند و

نوجوان بیشتر تمایل دارد که با دوستان و همسالان خود باشد و در جامعه رفت و آمد کند . برای نوجوانان توجه به این نکته ضروری است که نوجوانی خود را به عنوان دوران طلایی ساختن پایه های زندگی بزرگسالی قلمداد نمایند. در این راستا آگاهی و به کارگیری شیوه های زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی ، زمینه ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را نیز فراهم می آورد. در این دوران لازم است نوجوانان بتوانند ارتباط های سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.

به همین منظور مجموعه سه جلدی راهنمای آموزشی شیوه های زندگی سالم در دوران نوجوانی تهیه شده است. در این مجموعه نویسندگان تلاش نموده اند ضمن آگاه نمودن نوجوانان از علل و عوامل ایجاد کننده شایعترین مشکلات این دوران، راهکارهایی عملی برای هر موضوع را نیز ارائه نمایند. توجه به این نکته ضروری است که برخورداری از شیوه زندگی سالم نیازمند به کارگیری نکات اگرچه کوچک ولی با اهمیت در مدت زمانی طولانی است. امید است مجموعه حاضر شما را در دستیابی به این اهداف یاری رساند.

### پدید آورندگان

## فصل اول

### وزن متناسب با قد

آنچه در این فصل می خوانید:

- رشد و بلوغ
- مقدار چربی و محاسبه شاخص توده بدن
- شاخص توده بدن
- آگاهی از وزن مناسب
- وراثت

وزن متناسب با قد من، چقدر است؟ این پرسش، یکی از متداول‌ترین سوالاتی است که نوجوانان، همواره آن را مطرح می‌کنند.

این پرسش در نگاه اول، یک سوال ساده به نظر می‌رسد. ولی پاسخ آن معمولاً برای نوجوانان ساده نیست. انسان‌ها دارای بدن‌های متفاوتی هستند بنابراین عدد واحدی برای پاسخ به این سوال نمی‌توان ارائه نمود. این امر حتی در میان افرادی که دارای قد یا سن مشابهی هستند به سبب تفاوت در ترکیب اندام‌ها (وجود چربی یا بافت عضلانی بیشتر) نیز صدق می‌کند.

### رشد و بلوغ

تمامی افراد بر اساس یک الگوی یکسان، رشد نمی‌کنند، با این حال نوجوانان در یک دوره زمانی، دارای رشد سریع‌تری هستند. در دوران بلوغ، بدن فرد شروع به ساخت و تولید هورمون می‌کند. این فرآیند آغازی برای شروع تغییرات جسمانی مانند رشد سریع عضلانی (به ویژه در پسران) و جهش در افزایش قد و وزن (در دختران و پسران) محسوب می‌شود.

این تغییرات برای چندین سال ادامه پیدا می‌کند. یک فرد با اندام متوسط، در طول دوران بلوغ حدود ۲۵ سانتیمتر رشد می‌کند. بیشتر پسران و دختران با افزایش سریع وزن در طی این دوران روبه‌رو می‌شوند. اندازه عضلات، میزان چربی و حجم استخوان‌ها افزایش می‌یابد. کلیه این موارد در صورت دارا بودن تناسب، برای تکمیل رشد بدن لازم هستند.

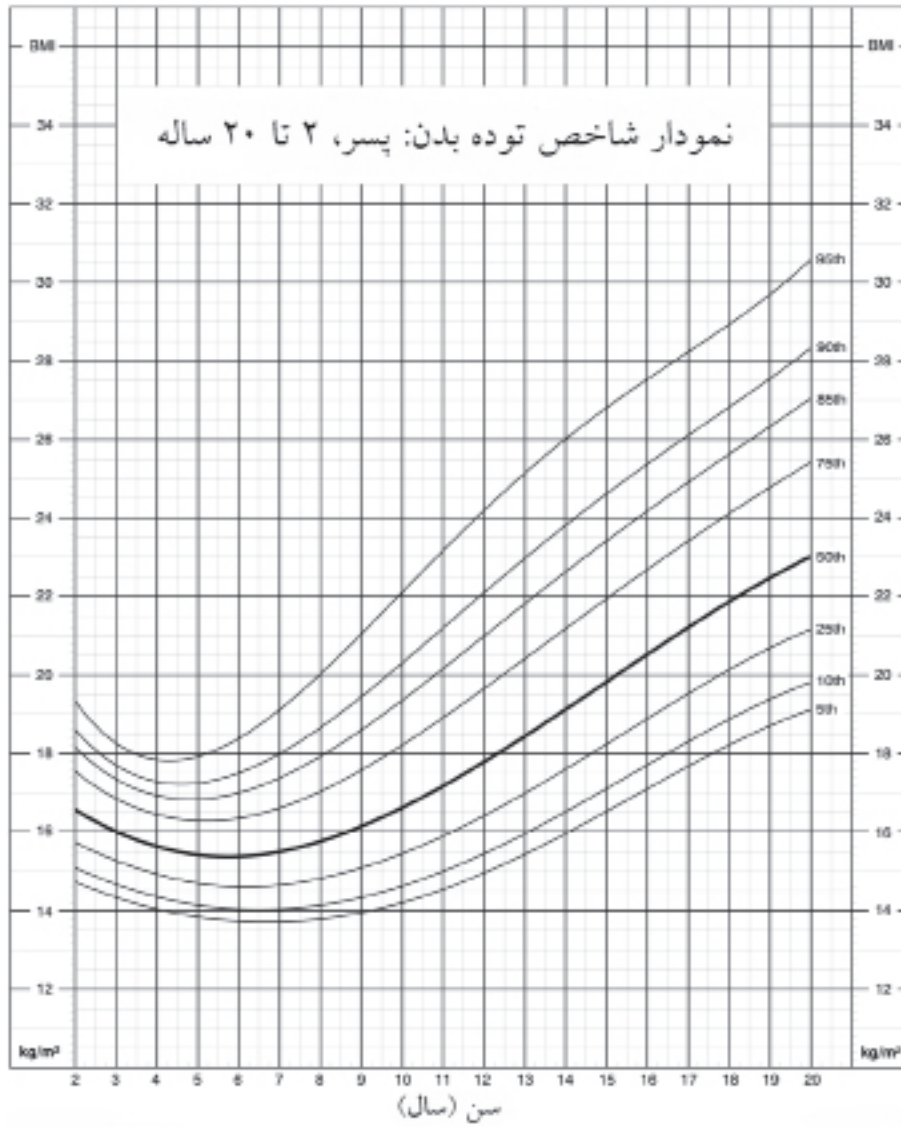
از آنجا که زمان شروع دوران بلوغ در برخی افراد از ۸ سالگی و در برخی دیگر از ۱۴ سالگی آغاز می‌شود، بنابراین این کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد که دو نفر با سن و قد مشابه، وزن‌های متفاوتی داشته باشند.

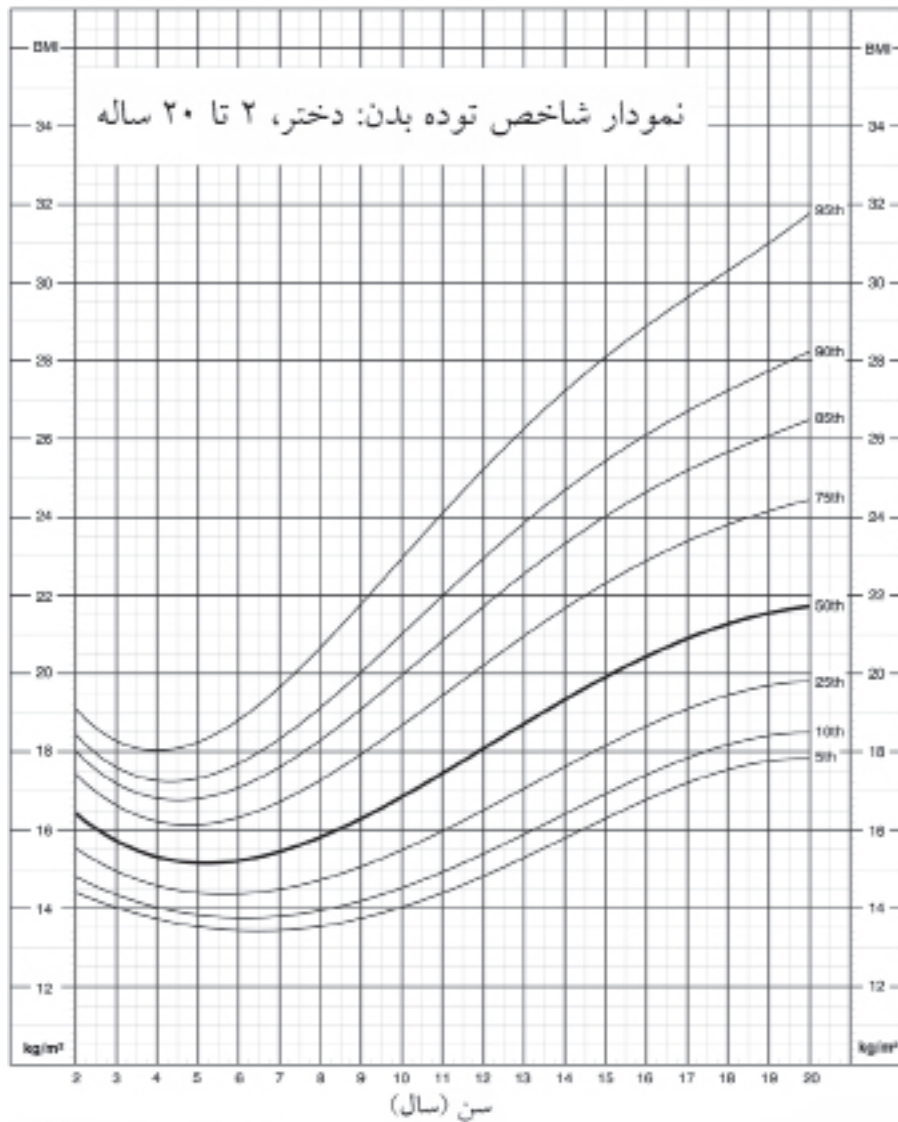
## مقدار چربی و محاسبه شاخص توده بدنی

محققان تغذیه راهی ساده و مناسب را برای سنجش محدوده وزن سالم و متناسب با قد در افراد مختلف پیشنهاد می‌نمایند. به این روش، اصطلاحاً شاخص توده بدنی یا BMI (Body Mass Index)، اطلاق می‌شود. شاخص توده بدنی فرمولی است که پزشکان با استفاده از آن به برآورد تجمع چربی‌های بدن اشخاص براساس وزن (برحسب کیلوگرم) و قد (برحسب متر) می‌پردازند. در این فرمول با استفاده از اندازه‌های وزن و قد، نمره شاخص توده بدنی شخص تعیین می‌شود و با انتقال این عدد بر روی منحنی، می‌توان دریافت که فرد مورد نظر لاغر، متناسب و یا چاق است.

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن}}{(\text{قد} \times \text{قد})}$$

دستیابی به شاخص توده بدنی در نوجوانان اندکی از یافتن آن در بالغین، پیچیده‌تر است. نمودارهای شاخص توده بدنی، برای نوجوانان دارای خطوط صدک است. بدین ترتیب امکان مقایسه این شاخص با تعداد زیادی از افراد هم سن و هم جنس، فراهم خواهد شد. نمودارهای مختلفی در خصوص شاخص توده بدنی برای دختران و پسران زیر بیست سال وجود دارد. در ابتدا عدد شاخص توده بدنی فرد بر روی نمودار مرتبط با سن و جنسیت وی، منتقل و ترسیم می‌شود. نوجوانی که نمره شاخص توده بدنی آنها در صدک ۵۰ قرار دارد، نزدیک به متوسط گروه سنی خود بوده و در محدوده وزنی سالم هستند (بزرگتر یا مساوی با صدک ۵ و کمتر از صدک ۸۴). یک نمره شاخص توده بدن مساوی یا بیشتر از ۸۵ ولی کمتر از صدک ۹۵، در محدوده اضافه وزن قرار می‌گیرد. نوجوانی با نمره شاخص توده بدن مساوی یا بیشتر از ۹۵، در محدوده چاقی قرار دارد. داشتن نمره BMI کمتر از صدک ۵، نشانه کم وزن بودن است.





### شاخص توده بدنی

با وجود این که امکان محاسبه شاخص توده بدنی توسط هر فرد، وجود دارد با این حال بهتر است که برای انجام این کار از پزشک، کارشناس تغذیه یا یک مربی ورزش کمک بگیرید. آنها بهتر می توانند در درک مفهوم شاخص توده بدنی، شما را یاری کنند. یک پزشک، علاوه بر محاسبه دقیق نمره شاخص توده بدنی، می تواند با در نظر گرفتن شرایط بلوغ نوجوان و بهره گیری

از اندازه گیری‌های قبلی، عوامل خطر احتمالی را شناسایی و مشخص نماید. جلوگیری از بروز شرایط نامطلوب با در نظر گرفتن رژیم‌های غذایی مناسب و تجویز حرکات ورزشی لازم، از جمله اقدامات پزشک است تا بدین ترتیب نوجوان در معرض خطر افزایش و یا کاهش نامناسب وزن، قرار نگیرد.

نگاه و توجه بیشتر افراد به وزن به دلیل داشتن اندام مناسب است. در حالیکه مشکلات ناشی از اضافه وزن، چه در افراد بالغ و چه در نوجوانان، تنها به تناسب اندام فرد منحصر نمی‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌هایی از جمله دیابت و فشار خون گردد. داشتن اضافه وزن به ویژه در دوران نوجوانی ممکن است به داشتن اضافه وزن دائمی در بزرگسالی منجر گردد این در حالی است که داشتن اضافه وزن دائمی در بزرگسالی نیز، ابتلا به بیماری‌های خطرناکی همچون بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

اگرچه شاخص توده بدنی می‌تواند شاخص و نشانگر خوبی از وضعیت چربی بدن باشد، با این حال استفاده از آن در برخی از افراد با محدودیت‌هایی همراه است. برخی افراد به سبب اندام تنومند و عضلات زیاد (و نه داشتن چربی بالا) دارای شاخص توده بدنی بالایی هستند. از سوی دیگر، فردی با جثه و قد کوتاه هم، ممکن است دارای شاخص توده بدنی نرمال و طبیعی بوده، ولی میزان چربی بدن این فرد بیش از مقدار طبیعی باشد. این موارد می‌تواند دلیل دیگری برای بررسی شاخص توده بدنی نوجوانان توسط افراد متخصص باشد.

اگر فکر می‌کنید که اضافه وزن دارید و یا بیش از حد لاغر هستید، پزشک می‌تواند با بررسی شرایط، به شما کمک نماید از وزن طبیعی خود آگاه شوید و میزان اضافه یا کمبود وزن شما را برای رسیدن به وزن ایده‌آل تعیین نماید. اندازه‌گیری‌های دقیق و متناوب پزشک، در این راه بهترین نتیجه را به دنبال خواهد داشت. در این راه، پزشک به طرح برخی سوالات درباره وضعیت سلامتی، انجام حرکات ورزشی و عادات غذاخوردن شما خواهد پرداخت. سوابق و تاریخچه فامیلی و خانوادگی شما از جمله سایر سوالات احتمالی است که ممکن است پرسیده شود. پزشک با طرح این سوالات به صفاتی که به ارث برده‌اید، پی خواهد برد. همین صفات می‌توانند دلایل بلندی یا کوتاهی شما باشند. پزشک با کنار هم قرار دادن تمامی موارد، این نکته را در خواهد یافت که شما با مشکل وزن یا رشد نامناسب، روبه‌رو هستید یا خیر.



اگر وی به این نتیجه برسد که وزن شما در محدوده سالم قرار ندارد، با ارائه رژیم غذایی و یا ارجاع به مشاور تغذیه و همچنین توصیه‌های ورزشی مناسب براساس نیازهای فردی، شما را در رسیدن به شرایط مناسب یاری خواهد داد.

پیگیری موارد تجویز شده توسط پزشک یا متخصص تغذیه که ویژه‌ی شما طراحی شده‌اند، بسیار مؤثرتر از رژیم‌های زیانباری است که قصد دارند در مدت زمان اندک با سوزاندن سریع کالری‌ها، وزن متعادلی برای شما فراهم کنند. نتیجه نهایی استفاده از این رژیم‌های، کاهش رشد بدنی و وزن خواهد بود، اگرچه این کاهش وزنی دوام چندانی نخواهد داشت.

ممکن است شما در مورد لاغر بودن خود نگران باشید. بیشتر نوجوانانی که در مقایسه با سایر دوستان خود، فکر می‌کنند که وزن کمتری دارند و لاغرتر هستند، باید به این امر توجه کنند که برنامه رشد هر نوجوان در طی دوره بلوغ، با سایر دوستان و هم کلاسی‌های وی متفاوت است و این مقایسه صحیح نیست. به عبارت دیگر، میزان رشد دوران بلوغ نوجوانان با یکدیگر متفاوت است. بسیاری از نوجوانان با وزن کم، با به پایان بردن دوره بلوغ به وزن متناسب خواهند رسید و در طی این دوران لازم نیست که تلاش خاصی برای افزایش وزن، انجام دهند.

البته در موارد اندکی، کمبود وزن ممکن است به علت وجود مشکلاتی در فرد ایجاد شده باشد و نیازمند درمان است. اگر بیش از حد احساس خستگی می‌کنید یا این که با نشانه‌هایی نظیر سرفه، درد معده، اسهال یا مشکلات مشابه دیگری روبه رو هستید و این موارد بیش از حدود دو هفته به طول انجامیده است، والدین یا پزشک خود را مطلع کنید. کمبود وزن در بعضی از نوجوانان می‌تواند به علت ابتلا به اختلالات غذا خوردن نظیر بی‌اشتهایی عصبی باشد.

## وراثت

وراثت، نقش عمده‌ای در شکل‌پذیری اندام و وزن اشخاص دارد. افراد از نژادهای مختلف، گروه‌های قومی و ملیت‌های گوناگون، هر کدام به نوعی دارای استعداد خاصی در توزیع چربی بدن هستند. بدین معنی که تجمع چربی در نقاط متفاوتی از بدن آنها شکل می‌گیرد یا ترکیب بدنی آنها از نظر مقادیر استخوان‌ها و عضلات در مقایسه با چربی‌ها، متفاوت است. ژن‌ها را نباید عامل نهایی دانست. مهم نیست که ژن‌های شما از چه کسی به شما ارث رسیده است، بلکه مهم

اینست که با تغذیه و رژیم مناسب و در کنار آن داشتن فعالیت بدنی کافی، می‌توانید وزن بدنتان را در محدوده متناسب طبیعی، حفظ و نگهداری کنید.

در یک خانواده، تنها زن‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی‌شوند. انتقال عادات نامناسب غذایی و عدم تحرک کافی، از دیگر مواردی هستند که در فضای مشترک خانه و محل زندگی، به راحتی منتقل می‌شود. موارد یاد شده، می‌تواند بسیار مؤثرتر از زن‌های به ارث رسیده در تغییرات وزن افراد نقش ایفا نماید. اگر در خانواده‌ای غذاهای چرب و تنقلات به وفور مصرف شود، ورزش و تحرک بدنی انجام نشود، نوجوانی که در این محیط زندگی می‌کند نیز خود به خود، مشمول این عادات و الگوهای نامناسب خواهد شد.

## فصل دوم

### وزن سالم

آنچه در این فصل می خوانید:

- ورزش منظم
- افزایش فعالیت فیزیکی
- عادات غذایی
- مقدار مصرف مواد غذایی

یکی از موارد مهم سلامتی، داشتن وزن متعادلی است که مناسب شما باشد. بهترین راه برای یافتن وزن متناسب، مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه است که می‌تواند وزن شما را با هنجارهای سالم مقایسه کرده و در رسیدن به اهداف واقع بینانه، به شما کمک نماید. ضمن آن که مهمترین نکته در رسیدن یا ماندن در یک وزن سالم، ورزش منظم و رعایت عادات غذایی مناسب است. برخی از افراد به اشتباه گمان می‌کنند که ورزش کردن و تغذیه مناسب، نیاز به تلاش بسیار و برنامه‌ریزی بسیار دقیقی دارد. در واقع می‌توان گفت، بهترین راه برای به کار بردن این نکات در زندگی، ایجاد تغییرات کوچکی است که به تدریج تبدیل به بخشی از زندگی روزمره ما خواهد شد. همگی ما در ایجاد تغییرات موفق بوده‌ایم، تغییراتی که در حال حاضر در زندگی ما به امری عادی تبدیل شده‌اند. در ادامه مواردی مطرح شده است که برای ایجاد این عادات سالم، راهنمای عملی و مناسبی هستند.

### ورزش منظم

نوجوانان بایستی روزانه به مدت ۶۰ دقیقه یا بیشتر به فعالیت‌های بدنی بپردازند. فعالیت بدنی را نمی‌توان هم معنی با انجام حرکات پیچیده و یا حضور مداوم در باشگاه‌های ورزشی دانست. نکته قابل اهمیت در انجام فعالیت‌های بدنی اینست که در هفته بتوانیم توازن صحیحی از فعالیت‌هایی نظیر حرکات هوازی، قدرتی و انعطافی داشته باشیم و ورزش را به یک عادت تبدیل کنیم و آن را در برنامه‌ریزی روزانه خودمان، قرار دهیم.



در صورتی که به صورت منظم در تمرین ورزشی خاصی شرکت می‌کنید، مشکلی در ورزش کردن به مدت یک ساعت در روز نخواهید داشت. با این حال بسیاری از ما، به سبب اشتغال به فعالیت‌های مختلف، اختصاص ۶۰ دقیقه از اوقات روزانه به ورزش، برایمان مدت زمان طولانی به نظر می‌رسد. راه حل این مشکل، تقسیم کردن مدت زمان ورزش به زمان‌های کوتاه‌تر در طول روز است. همان‌طور که با خوردن کمی تنقلات می‌توان از گرسنه شدن جلوگیری کرد، داشتن یک ورزش کوتاه مدت هم می‌تواند سطوح انرژی را بالا نگه دارد. بنابراین با ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شدن و انجام حرکات کششی، می‌توان روز خوبی را آغاز نمود. ۱۵ دقیقه پیاده روی سریع یا دویدن آرام قبل از نهار، مکمل حرکات نرمشی صبح خواهد بود. همین کار را بعد از مدرسه دنبال کنید و سعی کنید فاصله بین مدرسه تا خانه را پیاده یا با دوچرخه طی نمایید. از پله‌ها بالا بروید و در فواصل بین کلاس‌های خود نیز قدم بزنید. بدین ترتیب در مجموع موفق شده‌اید به راحتی ۶۰ دقیقه تمرینات روزانه خود را به انجام برسانید.

### افزایش فعالیت فیزیکی

در ادامه نکاتی در مورد افزایش فعالیت فیزیکی ذکر شده است که رعایت این موارد به

شما توصیه می‌گردد:

- ۱- از امروز قدم زدن در فضای آزاد را شروع کنید.
- ۲- به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها استفاده کنید.
- ۳- به جای استفاده از وسایل نقلیه، از دوچرخه استفاده کنید و یا در فاصله‌های کوتاه‌تر پیاده‌روی کنید.
- ۴- زمان‌های تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و بازی‌های ویدئویی را محدود کنید.
- ۵- ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کرده و به انجام آن بپردازید.
- ۶- مطمئن شوید که فعالیت‌های فیزیکی شما، سبب افزایش ضربان قلب، تنفس بیشتر و ایجاد تعریق می‌گردد.

### عادات غذایی

داشتن عادات غذایی خوب به منزله گرفتن رژیم غذایی نیست. در واقع، مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی معمولاً نه تنها کارساز نبوده بلکه دارای اثرات معکوس نیز هستند و در فاصله زمانی کوتاه، وزن رژیم‌گیرنده به مقداری بیش از زمان شروع رژیم غذایی، باز می‌گردد. یکی از مهمترین عوامل عدم کارآیی و اثربخشی این رژیم‌های غذایی را می‌توان به تفکیک مواد غذایی به صورت "خوب" و "بد" دانست. در حالی که واقعیت این است که در صورت رعایت اعتدال، کلیه مواد غذایی ارزشمند هستند. رژیم‌های غذایی باعث می‌شوند که افراد خود را از برخی مواد غذایی خاص محروم کنند. این عمل سبب می‌شود که احساس محرومیت در شخص به وجود آمده و بدن از پاره‌ای مواد مغذی، تهی گردد. این درحالی است که رژیم غذایی نوجوانان نیازمند تنوع غذایی است.

بهترین راه برای باقی ماندن در یک وزن سالم (یا از دست دادن وزن در صورت نیاز)، این است که در طول روز از غذاهای مناسبی استفاده کنید. برای برخی از ما، این بدان معنی است که طرز فکر خود را در مورد مواد غذایی تغییر دهیم.

### مقدار مصرف مواد غذایی

امروزه مردم بیش از آنچه در قدیم غذا می‌خوردند و بیش از آن مقداری که نیاز دارند،

غذا می‌خورند. این بدان معنی است که آنها به صورت پیوسته کالری‌های بیشتری از آنچه می‌سوزانند، به بدن خود وارد می‌کنند. متأسفانه بیشتر ما، این واقعیت را "که بیش از حد غذا می‌خوریم چون به لقمه‌ها و تکه‌های بزرگ عادت کرده‌ایم" درک نمی‌کنیم.

افرادی که به طور مداوم پرخوری می‌کنند، به طور معمول اضافه وزن پیدا خواهند نمود. این امر تنها یکی از ابعاد این مسئله را نشان می‌دهد، در حالی که خطر جدی، بروز مشکلات عدیده پزشکی برای فرد است (مواردی نظیر: فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع ۲، مشکلات استخوانی، مشکلات تنفسی، اختلال در خواب و در مواردی افسردگی).

آگاهی و رعایت دو عامل، اندازه وعده‌های غذایی و مقادیر توصیه شده مواد غذایی مختلف را می‌توان به غذا خوردن هوشمند تعبیر کرد.

### ◀ مقدار وعده‌های غذایی

نگاهی به برچسب‌های روی محصولات غذایی بسته‌بندی شده بیندازید و بخش اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. بر خلاف باور عموم، مقادیر ذکر شده، میزان غذای مصرفی شما را نشان نمی‌دهد. این مقادیر تنها راهنمایی برای مصرف کننده است که بدانند با خوردن مقدار خاصی از آن ماده غذایی چه مقدار کالری، مواد مغذی، چربی، قند و نمک دریافت می‌کند. برخی مواد غذایی مانند سبزیجات را حتی می‌توان بیش از مقادیر توصیه شده مصرف نمود. اما زمانی که نوبت به غذاهای پرکالری، شیرین یا چرب می‌رسد، مصرف زیاد این گونه مواد غذایی ممکن است سلامتی شما را به خطر بیندازد.

### ◀ مقادیر توصیه شده مواد غذایی

برچسب‌های روی محصولات غذایی به شما می‌گویند که با مصرف آنها، چه مقدار مواد غذایی دریافت خواهید کرد. این مقادیر به شما نمی‌گویند که چه نوع غذاهایی را برای سلامتی خود نیاز دارید. بدین منظور محققان و سازمان‌های بین‌المللی تغذیه برنامه "بشقاب غذایی من" را مطرح کرده‌اند. بشقاب غذایی به چهار بخش میوه‌ها، سبزیجات، غلات و پروتئین تقسیم شده است که با قرار گرفتن مواد لبنی در کنار آن، جمعا ۵ گروه غذایی را شامل می‌شود. در فصل ۶ به صورت جامع در خصوص چگونگی استفاده از "بشقاب غذایی من" اشاره شده است.

## پنج راه برای رسیدن (یا حفظ) وزن سالم

رژیم‌های غذایی روش‌های دائمی برای کاهش یا حفظ وزن نیستند. دلیل آن هم اینست که آنها تنها سبب ایجاد الگوهای غذایی موقت می‌شوند و در نتیجه، نتایج این رژیم‌های غذایی نیز موقتی خواهد بود. بیشتر افرادی که از رژیم‌های غذایی خاصی پیروی می‌کنند، با بازگشت به عادات غذایی خود، به سرعت وزن از دست رفته را به دست می‌آورند. بنابراین بهترین راه برای کاهش وزن، ایجاد یک روش طبیعی خواهد بود. از دست دادن وزن تنها زمانی موفقیت‌آمیز خواهد بود که افراد عادات جدید سالم را جایگزین عادات‌های قدیمی ناسالم خود کنند. در این راستا به ۵ راه، اشاره شده است:

### ۱- ورزش کنید.

فعالیت‌های بدنی منظم، باعث سوزاندن کالری و ساختن عضلات می‌شوند. هر دوی این موارد علاوه بر کمک به داشتن اندام متناسب، در رسیدن به وزن متعادل نیز کارساز هستند. قدم زدن، دوچرخه سواری یا انجام کارهایی که باعث افزایش سطح فعالیت‌های روزانه شما شوند، می‌توانند نیاز شما را به انجام فعالیت‌های بدنی برطرف نمایند. اگر تمایل به سوزاندن مقدار بیشتری کالری دارید، لازم است شدت تمرینات خود را افزایش دهید و با انجام پاره‌ای حرکات قدرتی، به ساختن عضلات خود کمک کنید.

### ۲- زمان استفاده از رایانه و تلویزیون را کاهش دهید.

یکی از دلایل کمبود وقت افراد برای انجام فعالیت‌های بدنی، افزایش تمرکز بر روی صفحات نمایش دستگاه‌هایی نظیر تلویزیون، رایانه و یا بازی‌های ویدئویی است. لازم است زمان اختصاص داده شده به این گونه فعالیت‌ها را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید.

### ۳- به اندازه و تعداد لقمه‌های خود توجه کنید.

تعداد لقمه‌های بیشتر سبب جذب مواد بیشتر و در نتیجه، چاقی خواهد شد. یکی دیگر از عوامل کلیدی در افزایش وزن، استفاده افراد از نوشابه‌های شیرین است. بنابراین سعی کنید این عادت را ترک کرده و به جای آن‌ها به مصرف آب و یا شیر کم چرب روی آورید.



#### ۴- روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزی بخورید.

میوه‌ها و سبزیجات تنها حاوی ویتامین و مواد معدنی نیستند. این گروه‌های غذایی علاوه بر دارا بودن مقادیر قابل توجه فیبر، سبب پرشدن فضای معده نیز می‌شوند. زمانی که این فضا با میوه و سبزیجات پر شود، احتمال کمتری وجود خواهد داشت که به پر خوری پردازیم و به سراغ غذاهای پر کالری برویم.

#### ۵- صبحانه را فراموش نکنید.

صبحانه، زمان شروع سوزاندن کالری در متابولیسم بدن و آغاز تأمین انرژی برای انجام کارهای روزانه است. افرادی که صبحانه را از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند، خیلی زود گرسنه می‌شوند. بنابراین این افراد در طول روز بیشتر غذا می‌خورند و در نتیجه کالری بیشتری دریافت می‌کنند.

## یادداشت

A large rectangular area with a green dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل سوم

### رژیم غذایی

#### آنچه در این فصل می خوانید:

- چگونه می توان به طور سالم وزن کم کرد؟
- راه های عالی برای یافتن سلامت خوب
- علایم خطر رژیم های غذایی
- نکات هشدار دهنده در رژیم های غذایی جدید

اگر لازم باشد وزن خود را کاهش دهید، بهبود عادات غذایی و ورزش نسبت به هر رژیم غذایی دیگر به شما بیشتر کمک خواهد کرد.

### چگونه می‌توان به طور سالم وزن خود را کاهش داد؟

در دوران نوجوانی رژیم گرفتن می‌تواند خطرناک باشد زیرا شما مقادیر لازم مواد مغذی و انواع لازم آنها را به دست نمی‌آورید و این باعث کمبود رشد و دیگر مشکلات سلامتی می‌شود. البته خوردن وعده‌های غذایی سالم و میان وعده به همراه میزان ورزش مناسب می‌تواند به شما در کاهش وزن و احتمالاً رشد همزمان کمک کند. برای بسیاری از افراد، تنها فعال بودن به آنها کمک می‌کند بدون تغییر در مواد غذایی مصرفی، وزن کم کنند. ورزش منظم نیز به آنها کمک می‌کند احساس سلامت بیشتری نمایند و حس بهتری در مورد خود داشته باشند. بهترین راه استفاده از رژیم‌های غذایی این است که به اندازه کافی انواع مواد غذایی را برای برآورد نیازهای بدن خود مصرف کنید. سعی کنید بیشتر میوه و سبزیجات بخورید، گوشت‌های پرچرب، غذاهای سرخ کردنی و شیرینی‌ها را کاهش دهید و به جای نوشیدنی‌های قندی، آب بنوشید. اگر در مورد اندازه بدن خود نگران هستید یا فکر می‌کنید باید وزن کم کنید، با پزشک یا متخصص تغذیه مشاوره کنید، این امر ممکن است به شما این اطمینان را بدهد که وزن سالمی دارید. یا اگر اضافه وزن دارید، او می‌تواند بهترین راه را برای شما به منظور رسیدن به وزن سالم تعیین کند.

### بهبود عادات غذایی در شیوه زندگی

اگر شما بخواهید عادات تغذیه‌ای خود را تغییر دهید، در ادامه نکاتی ارائه شده است:

- شیر بنوشید، به ویژه شیر کم چرب. خیلی از نوجوانان فکر می‌کنند شیر نسبت به دیگر نوشیدنی‌ها کالری بیشتری دارد. یک لیوان شیر کم چرب تنها ۸۰ کالری دارد و دارای پروتئین و کلسیم

است. در حالیکه یک قوطی نوشابه ۱۵۰ کالری انرژی دارد و فاقد مواد مغذی است.

■ مواد غذایی متنوع از جمله میوه و سبزیجات مصرف نمایید.



■ آب زیادی بنوشید.

■ مواد غذایی پروتئین‌دار و فاقد چربی (مانند جوجه، ماهی، سویا و گوشت بدون چربی) مصرف نمایید.

■ غلات کامل که حاوی فیبر، ویتامین B و آهن هستند مصرف نمایید (مانند نان گندم کامل).



- صبحانه بخورید. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند در مدرسه از دقت بالاتری برخوردار هستند.



- تعداد و مقدار مصرف غذاهای فست فود را کاهش دهید.
- از رژیم‌های غذایی موقت دوری کنید. شما ممکن است چند کیلوگرم وزن خود را به صورت موقت کاهش دهید، ولی ممکن است با برگشت به شیوه معمول خود دوباره به وزن اول برگردید.



- از نگاه کردن به مواد غذایی به عنوان غذای خوب یا بد اجتناب کنید و هرگز یک گروه غذایی را از رژیم خود حذف نکنید این کار ممکن است سبب شود مواد مغذی مهمی مانند کلسیم را از دست بدهید.

## علائم خطر رژیم‌های غذایی

چگونه می‌توان پی‌برد که رژیم غذایی شما مناسب نیست و از کنترل خارج شده است؟

علائم اخطار دهنده عبارتند از:

- ادامه رژیم غذایی، حتی در صورت نداشتن اضافه وزن
- علائم جسمی مانند ضعف، سردرد یا سرگیجه
- دوری از خانواده و دوستان
- عملکرد ضعیف در مدرسه
- تفکر در مورد غذا به طور تمام وقت
- غذا خوردن در خلوت
- ترس از غذا
- پوشیدن لباس گشاد به عنوان راهی برای پنهان کردن لاغری
- استفراغ کردن بعد از وعده‌های غذایی یا استفاده از مسهل‌ها

اگر شما یا فرد دیگری که می‌شناسید، یکی از این علائم یاد شده را نشان می‌دهد، با دکتر یا یک فرد مطمئن صحبت کنید. رژیم گرفتن و کنترل وزن می‌تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. با پذیرش بدن خود و انتخاب گزینه‌های سالم، می‌توانید وزن خود را کنترل کنید و همزمان از زندگی لذت ببرید.

## نکات هشداردهنده در رژیم‌های غذایی جدید

بسیاری از رژیم‌های غذایی، از تمایل ما برای کاهش سریع وزن، استفاده می‌کنند. متأسفانه، رژیم‌های غذایی سریع، کارساز نیستند. در ادامه به نکاتی در خصوص رژیم‌های غذایی نامناسب اشاره شده است که نشان می‌دهد این گونه رژیم‌های غذایی علاوه بر عدم کارآیی و اثر بخشی، دارای اثرات مضر بر بدن نیز هستند.

۱- رژیم‌های غذایی براساس حذف شدید کالری‌ها. رژیم‌های غذایی از نوع گرسنگی شدید که بیشتر شبیه روزه گرفتن هستند، مدعی رسیدن سریع به نتیجه مطلوب هستند. ولی باید به این نکته توجه کرد که بدن ما برای از دست دادن سریع وزن، طراحی نشده است. در واقع،

پزشکان بر این باورند که تقریباً غیر ممکن است که یک فرد سالم و دارای سطح فعالیت متوسط، بیش از یک تا یک و نیم کیلوگرم چربی واقعی خود را در مدت یک هفته، کاهش دهد. در این رژیم‌های غذایی ترفندی نهفته است بدین ترتیب که این گونه رژیم‌های کم کالری، بر واکنش طبیعی بدن در برابر گرسنگی یعنی کم کردن آب بدن (نه چربی‌های آن) تکیه می‌کنند. در این حالت بلافاصله با شروع مجدد استفاده از عادات غذایی طبیعی، همانند یک اسفنج، بدن آب از دست داده را جذب می‌نماید و وزن بدن مجدداً افزایش می‌یابد.

۲- رژیم‌های پایه گذاری شده براساس مصرف قرص، پودر و سبزی‌های ویژه. این موارد معمولاً ادعاهایی غیر واقعی برای کسب منفعت بیشتر هستند. بسیاری از قرص‌های رژیمی حاوی مواد مسهل و مواد دیورتیک هستند که بدن را به دفع بیش از حد مجاز آب مجبور می‌سازند. این رژیم‌ها نیز همانند رژیم‌های غذایی محدود کننده کالری، آب بدن فرد را کاهش می‌دهند. برخی از مکمل‌ها مدعی هستند که سرعت سوخت و ساز را افزایش داده، اشتها را سرکوب کرده و از جذب چربی‌ها، قندها و کربوهیدرات‌ها جلوگیری می‌کنند. برای بسیاری از این مکمل‌ها، تحقیقات علمی قابل اعتمادی وجود ندارد. پزشکان بر این باورند که استفاده از این مکمل‌ها برای نوجوانان مخاطره‌آمیز است به این دلیل که تأثیر این مواد در بدن‌های در حال رشد، شناخته شده نیست.

۳- برخی از رژیم غذایی شما را مجبور به خوردن غذاهای خاص یا ترکیبات غذایی خاص می‌نماید. هیچ مدرک علمی قابل اعتمادی وجود ندارد که ترکیبی از غذاهای خاص، می‌تواند در کاهش یا افزایش وزن مؤثر واقع شود. محدود کردن نوع غذای مصرفی، بدان معناست که ممکن است بدن شما قادر به تأمین کلیه مواد غذایی مورد نیاز خود نباشد.

۴- برخی از رژیم‌های غذایی باعث قطع کامل مصرف چربی، قند و کربوهیدرات می‌شود. محروم کردن بدن از گروه‌های مواد غذایی مورد نیاز، ایده مناسبی نیست، به ویژه زمانی که افراد در سنین رشد قرار دارند. بهتر است به جای خوردن یک وعده کامل غذایی، به خوردن مقدار کمتری بسنده کنیم.

۵- برخ از رژیم‌های غذایی باعث می‌شوند که شما از وعده‌های غذایی بپرهیزید و یا آنها را با نوشیدنی‌ها و غذاهای خاص، تعویض کنید. این گونه رژیم‌ها که استفاده از گروه‌های



غذایی مشخصی را ممنوع می‌کنند یا جایگزینی برای آنها تعیین می‌کنند، باعث عدم دریافت مواد مورد نیاز بدن می‌شوند.

## کاهش وزن

از دست دادن وزن موضوع پیچیده‌ای است. بسیاری از مردم از وزن فعلی خود ناراضی هستند ولی بیشتر آنها نمی‌دانند چگونه آن را تغییر دهند. شاید بخواهید شبیه یک مدل، ورزشکار یا هنرپیشه‌هایی که تصاویرشان را در روزنامه‌ها یا تلویزیون دیده‌اید، به نظر برسید. باید بدانید هیچ رژیم یا داروی جادویی وجود ندارد که شما را شبیه فرد دیگری نماید.

## نکاتی برای موفقیت در کاهش وزن

با توجه به موارد ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت که بهترین استراتژی مدیریت وزن، شامل مواردی است که می‌توان برای تمام طول زندگی نگهداری و رعایت نمود. برای این منظور، سعی نموده‌ایم که پیشنهادات ذکر شده در نهایت سادگی، ارائه شوند:

- تبدیل موضوع به یک مسئله خانوادگی. از مادر یا پدر خود بخواهید که در این راستا، به شما کمک کنند و در ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و شیوه زندگی، حمایت‌های لازم را اعمال نمایند. در نهایت، این مسئله به نفع تمامی خانواده خواهد بود. نوجوانانی که در این راه از حمایت خانواده‌هایشان، برخوردار هستند نتایج بهتری در اجرای برنامه‌های مدیریت وزنشان خواهند داشت. به یاد داشته باشید که همگی شما با هم و به صورت کاملاً دوستانه، این موضوع را دنبال کنید چون تبدیل کاهش وزن به نوعی رقابت، فاجعه بار خواهد شد.
- به نوشیدنی‌هایی که می‌خورید توجه کنید. جالب است بدانید که چه مقدار کالری اضافی در نوشابه، آب میوه و سایر نوشیدنی‌های مشابه که به صورت روزانه مصرف می‌کنید، وجود دارد. برای مثال با حذف یک نوشابه از لیست نوشیدنی‌های مصرفی روزانه خود، به راحتی ۱۵۰ کالری یا بیشتر را حذف کرده‌اید. از آب یا دیگر نوشابه‌های بدون قند برای رفع تشنگی خود استفاده کنید و آب میوه‌های شیرین نیز مصرف نکنید. استفاده از شیر کم چرب می‌تواند ایده خوبی باشد.

- با تغییرات کوچک آغاز نمایید. تغییرات کوچک به مراتب آسان تر هستند. سعی کنید لقمه‌های خود را کوچک‌تر و تعداد آنان را کمتر کنید. برای یک هفته، نوشابه را کنار بگذارید و به تدریج سعی کنید غذاهای سالم‌تر و در کنار آن، ورزش را به زندگی خود وارد کنید.
- زمانی که سیر هستید، غذا نخورید. بسیاری از مردم زمانی که بی‌حوصله، خسته، تنها یا پرتنش هستند، غذا می‌خورند. برخی افراد نیز علیرغم سیر شدن، کماکان به خوردن غذا ادامه می‌دهند. حدود بیست دقیقه طول می‌کشد تا مغز شما، پر بودن معده را تشخیص دهد. بنابراین بهتر است غذا را با آرامش میل کنید تا از خوردن بیش از حد، جلوگیری شود. زمانی که احساس ناراحتی یا خستگی می‌کنید، از خوردن غذا اجتناب کنید. در این گونه مواقع، سعی کنید خود را به کار دیگری مشغول سازید. اگر عادت به پرخوری یا انجام سایر رفتارهای ناسالم غذایی دارید، پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند در اصلاح این موارد، به شما کمک کند.
- مواد غذایی را در وعده‌های بیشتر و به مقدار کمتر مصرف کنید. بسیاری افراد دریافته‌اند که خوردن چند میان وعده کوچک در طی روز، می‌تواند در انتخاب سالم وعده‌های غذایی به آنها کمک کند. همراه داشتن تنقلات سالم (انواع میوه و خشکبار)، به شما در اضافه نمودن میان وعده‌های سالم در برنامه غذایی کمک می‌کند. افزودن تنقلات سالم و کمتر خوردن، سبب می‌شود زمانی که بر سر سفره قرار دارید، بدون هر گونه احساس محرومیت، کالری کمتری مصرف نمایید. مواد غذایی نامناسب را از برنامه غذایی خود حذف کنید و آنها را با میوه و سبزیجات، جایگزین نمایید. صرف پنج وعده میوه و سبزیجات در روز، نه تنها ایده خوبی برای کاهش وزن است، بلکه در سلامت قلب و سایر اعضای بدن شما نیز مؤثر خواهد بود.



در جوامع امروزی، بیشتر مردم فکر می‌کنند که داشتن اضافه وزن تنها یک موضوع مربوط به ظاهر بدن است. اما اضافه وزن یک نگرانی پزشکی است زیرا می‌تواند به طور جدی بر سلامت فرد تأثیرگذار باشد. مشکلات ناشی از اضافه وزن فراتر از بیماری‌های شناخته شده‌ای مانند دیابت و بیماری قلبی و عروقی است. اضافه وزن می‌تواند همچنین بر مفاصل فرد، تنفس، خواب، خلق و خو و سطح انرژی تأثیر بگذارد. بنابراین این اضافه وزن می‌تواند بر کل کیفیت زندگی فرد تأثیرگذار باشد.

## یادداشت

A large rectangular area with a green dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل چهارم

### اضافه وزن

آنچه در این فصل می خوانید:

- اضافه وزن
- چرا افراد اضافه وزن پیدا می کنند.
- مشکلات سلامتی اضافه وزن

## اضافه وزن

وقتی افراد بیش از مقدار مورد نیاز کالری دریافت نمایند، بدن آنها این مازاد کالری را به صورت چربی ذخیره می‌کند. یک کیلو چربی اضافه برای اکثر افراد خطری ندارد اما هنگامی که این عدم تعادل در میزان کالری ادامه یابد، بیش از پیش چربی در بدن این افراد تشکیل می‌شود. در نهایت، بدن به نقطه‌ای می‌رسد که این میزان چربی زیاد می‌تواند بر سلامت فرد تأثیر منفی بگذارد. پزشکان از عبارت اضافه وزن یا چاقی زمانی استفاده می‌کنند که فرد در بالاترین خطر افزایش مشکلات سلامت مرتبط با وزن باشد. همانطور که احتمالاً شنیده‌اید، تعداد افراد دارای اضافه وزن نسبت به گذشته رشد چشم‌گیری داشته است. متخصصان این وضعیت را اپیدمی چاقی می‌نامند. این مشکل سلامتی بر افراد جوان مانند بزرگسالان تأثیر می‌گذارد، یک سوم کودکان و نوجوانان بین ۲ تا ۱۹ سال چاق هستند یا اضافه وزن دارند.

## چرا افراد اضافه وزن پیدا می‌کنند.

چاقی در خانواده‌ها رو به افزایش است. بعضی افراد از نظر ژنتیکی آسان‌تر چاق می‌شوند چون آنها آهسته‌تر کالری می‌سوزانند. طی دورانی که کمبود غذا وجود داشته است، این یک مزیت واقعی بوده است. البته اکنون که مواد غذایی در بسیاری از کشورهای صنعتی و در حال توسعه موجود است، یک متابولیسم کارآمد که زمانی حیات ما را تضمین می‌نمود، به ضرر ما کار می‌کند. امروزه افراد ممکن است به خاطر انتخاب ناسالم مواد غذایی و عادات خانوادگی ناسالم چاق شوند. میان وعده‌های پرکالری و دارای مواد مغذی کم، مصرف غذای بیشتر و سبک‌های زندگی کم تحرک همگی به اپیدمی چاقی کمک می‌کنند.



### مشکلات سلامتی اضافه وزن

چاقی یک خبر بد برای بدن و روان افراد است. نه تنها این امر می تواند باعث حس خستگی و ناراحتی شود، بلکه اضافه وزن بر بدن فشار اضافه وارد می کند، به ویژه بر استخوان ها و مفاصل پا. هنگامی که کودکان و نوجوانان مبتلا به اضافه وزن بزرگتر می شوند احتمالاً بیشتر به بیماری قلبی و دیابت مبتلا می شوند. مشکلات سلامتی که ناشی از اضافه وزن هستند عبارتند از:

- **آرتروز:** ساییدگی مفاصل در نتیجه اضافه وزن می تواند باعث این مشکل مفصلی دردآور در سن جوانی شود.
- **وقفه تنفسی هنگام خواب:** این وضعیت که فرد به صورت موقت در هنگام خواب دچار توقف تنفس می شود، یک مشکل جدی برای بزرگسالان و کودکان مبتلا به اضافه وزن است. نه تنها این وضعیت باعث بیدار شدن می شود، بلکه می تواند باعث حس خستگی گردد و بر توانایی فرد در تمرکز کردن و یادگیری تأثیر بگذارد. این اختلال همچنین می تواند منجر به مشکلات قلبی نیز گردد.
- **فشار خون بالا:** هنگامی که فشار خون بالا باشد، قلب باید سریعتر پمپاژ کند و رگ ها باید خونی با فشار بالاتر را حمل کنند. اگر این مشکل برای طولانی مدت ادامه داشته باشد، ممکن است کارآیی قلب و رگ ها کاهش یابد. اگر چه در بیشتر نوجوانان این امر نادر است اما فشار خون در نوجوانان چاق و مبتلا به اضافه وزن بیشتر از معمول است.
- **کلسترول بالا:** مدت ها قبل از بیمار شدن، نوجوانان چاق ممکن است مبتلا به افزایش غیر طبیعی چربی های خون شوند که همه این عوامل خطر حملات قلبی را در بزرگسالی افزایش می دهد.

- **سنگ صفراوی:** چنانچه صفرا در کیسه صفرا تجمع یافته و سفت شود باعث تشکیل سنگ صفراوی می شود. این سنگ ها درد آور هستند و درمان آنها به اعمال جراحی نیازمند است.
- **کبد چرب:** هنگامی که چربی در کبد تجمع یابد این امر می تواند باعث آسیب دائمی به کبد گردد.
- **سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS):** دختران مبتلا به اضافه وزن ممکن است عادت ماهیانه نشوند و سطوح تستوسترون در آنها بالا رود. هرچند داشتن مقداری تستوسترون در خون برای دختران طبیعی است، اما مقدار بالای آن می تواند با تخمک گذاری نرمال تداخل پیدا نماید و باعث رشد زیاد مو و تشدید جوش های صورت گردد.
- **مقاومت در برابر انسولین و دیابت:** هنگامی که چربی بدن بالا باشد، انسولین در فراهم سازی گلوکز برای سلول ها به عنوان منبع اصلی انرژی کمتر موثر بوده و برای حفظ قند نرمال خون به انسولین بیشتری نیاز است. برای بعضی نوجوانان چاق، مقاومت در برابر انسولین ممکن است به دیابت ختم گردد.



## فصل پنجم

### گرسنگی و سوء تغذیه

آنچه در این فصل می خوانید:

- گرسنگی و سوء تغذیه چیست؟
- دلایل گرسنگی و سوء تغذیه کدامند؟
- چه افرادی در خطر گرسنگی و سوء تغذیه قرار دارند؟
- عوارض سوء تغذیه
- اقدامات درمانی در سوء تغذیه

ما در مورد افرادی که در کشورهای مبتلا به جنگ یا قحطی گرسنگی می‌کشند اخباری شنیده‌ایم. متأسفانه، خیلی افراد دنیا گرسنه هستند زیرا آنها بیشتر وقت‌ها به اندازه کافی غذا نمی‌خورند. بر اساس آمار برنامه غذایی سازمان ملل، بیش از یک بیلیون انسان در دنیا به اندازه کافی غذا نمی‌خورند. این تعداد بیش از کل جمعیت کشور امریکا، کانادا و اتحادیه اروپا است. این در حالی است که در هر ۶ ثانیه یک بچه به سبب سوء تغذیه و دلایل مربوط به آن می‌میرد.

### گرسنگی و سوء تغذیه چیست؟

ما در زمان‌هایی احساس گرسنگی می‌کنیم. گرسنگی راهی است که بدن نشان می‌دهد نیاز به غذا دارد. به محض غذا خوردن و رفع نیازهای بدن، گرسنگی ما متوقف می‌شود. نوجوانان زیاد احساس گرسنگی می‌کنند زیرا بدن رو به رشد آنها غذای بیشتری را می‌طلبد. افراد مبتلا به سوء تغذیه فاقد مواد مغذی لازم برای رشد بدن و سالم ماندن هستند. فرد می‌تواند برای کوتاه مدت یا طولانی مدت مبتلا به سوء تغذیه بشود و این وضعیت می‌تواند شدید یا ملایم باشد ضمن آن که سوء تغذیه می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی فرد تأثیرگذار باشد. افراد مبتلا به سوء تغذیه احتمالاً بیشتر مریض می‌شوند، در موارد شدید، آنها حتی در نتیجه تأثیرات سوء تغذیه می‌میرند. کودکان مبتلا به سوء تغذیه رشد قدی مناسبی ندارند و دچار کم وزنی می‌شوند.



### دلایل گرسنگی و سوء تغذیه کدامند؟

- افراد از گرسنگی رنج می‌برند چون غذای کافی دریافت نمی‌کنند، و غذای کافی نخوردن برای طولانی مدت می‌تواند منجر به سوء تغذیه شود.

- افراد پرخور ممکن است در صورت عدم مصرف مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی دچار سوء تغذیه شوند.
- برخی افراد نیز به علت ابتلا به بیماری و یا وضعیتی که مانع هضم و جذب غذای مصرفی آنها می‌شود به سوء تغذیه مبتلا می‌شوند. برای مثال بیماری سلیاک توانایی روده را در جذب مواد مغذی دچار مشکل می‌کند، که ممکن است منجر به کمبودهای تغذیه‌ای گردد.
- اگر شما یک ماده مغذی خاص را به اندازه کافی مصرف نکنید، این امر کمبود تغذیه یا سوء تغذیه نامیده می‌شود هرچند این امر به این معنا نیست که شما بیمار می‌شوید. رایج‌ترین فرم سوء تغذیه در جهان کمبود آهن است که می‌تواند به کم خونی منجر شود. سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می‌زند که بالای ۲ بیلیون انسان در دنیا در رژیم غذایی خود آهن کافی ندارند. آهن از مواد غذایی چون گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، نان و غلات بدست می‌آید.

### چه افرادی در خطر گرسنگی و سوء تغذیه قرار دارند

مهم نیست ما در چه کشوری زندگی کنیم، افراد فقیر احتمالاً بیش از همه از گرسنگی و سوء تغذیه رنج می‌برند. در کشورهای فقیر، بلایای طبیعی مانند خشکسالی شدید که کشورهای آفریقایی تجربه می‌کنند، می‌تواند در سوء تغذیه دخیل باشد. در ایران، تولیدکنندگان مواد غذایی برخی از مواد غذایی عمومی را با ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی می‌کنند تا از کمبودهای تغذیه‌ای جلوگیری شود. برای مثال افزودن ید به نمک کمک می‌کند از بعضی مشکلات غده تیروئید جلوگیری شود، اسید فولیک که به برخی از مواد غذایی اضافه می‌شود نیز می‌تواند به پیشگیری از نقص‌های تولد کمک کند و آهن افزوده می‌تواند از کم‌خونی حاصله از کمبود آهن پیشگیری نماید. سوء تغذیه بر افراد در هر گروه سنی تأثیر می‌گذارد، هرچند کودکان، نوزادان و نوجوانان ممکن است بیش از سایر گروه‌ها در خطر باشند. افراد بزرگسال نیز ممکن است به سبب بیماری، سن و دیگر عوامل دچار کم‌اشتهایی و سوء تغذیه شوند. افراد معتاد به الکل یا مواد مخدر نیز به علت اختلال در دریافت مواد غذایی ممکن است مبتلا به سوء تغذیه یا کم‌وزنی شوند. افراد مبتلا به کم‌اشتهایی، یا اختلالات دیگر غذاخوردن نیز در خطر سوء تغذیه

هستند. اگر شما در یک رژیم خاص هستید، لازم است در مورد خوردن وعده‌های غذایی متعادل و انواع مواد غذایی دقیق باشید تا مواد مغذی را به مقدار مناسب دریافت نمایید. گیاه خواران برای مثال لازم است مطمئن شوند که به اندازه کافی پروتئین و ویتامین‌ها از جمله ویتامین B<sub>۱۲</sub> دریافت می‌کنند.

### عوارض سوء تغذیه

سوء تغذیه از نظر جسمانی و روانی به افراد آسیب می‌رساند. هرچه افراد با شدت بیشتری مبتلا به سوء تغذیه باشند، به عبارت دیگر، مواد مغذی بیشتری از دست دهند. این احتمال بیشتر است که این افراد دارای مشکلات شدیدتری باشند. علایم و نشانه‌های سوء تغذیه به کمبودهای تغذیه‌ای فرد بستگی دارد، هرچند به صورت کلی می‌توانند شامل:

- خستگی و انرژی کم
- سرگیجه
- خونریزی و تورم در لثه‌ها
- دندان‌های پوسیده
- کم وزنی
- کاهش رشد
- ضعف ماهیچه
- شکم برآمده
- استخوان‌هایی که به آسانی می‌شکنند
- مشکلات مربوط به عملکرد اندامها
- مشکلات یادگیری

کمبود ویتامین A بزرگترین علت کوری قابل پیشگیری در دنیای رو به پیشرفت است. بچه‌های کشورهای عقب مانده که کمبود ویتامین A شدیدی در نتیجه سوء تغذیه دارند بیشتر مریض می‌شوند یا در نتیجه عفونت‌هایی چون اسهال و سرخک می‌میرند.

## اقدامات درمانی در سوء تغذیه

خوشبختانه، بسیاری از اثرات مضر سوء تغذیه قابل برگشت است، به ویژه اگر فردی به سوء تغذیه مختصری مبتلا باشد. اگر والدین شما یا شما فکر می کنید به اندازه کافی مواد مغذی دریافت نمی کنید، می توانید با پزشک مشورت کنید. در بررسی سوء تغذیه، پزشکان ممکن است یکی از این موارد زیر را انجام دهند:

- به قد و وزن فرد یا شاخص توده بدنی فرد توجه می کنند تا بفهمند وزن در دامنه سلامت قد و وزن قرار دارد.
- از تست خون برای سنجش برخی شاخص ها استفاده می کنند.
- به کمک اشعه X یا دیگر روش های تصویربرداری به جستجوی علایم سوء تغذیه در استخوان ها و اندام ها پی می برند.
- بیماری هایی را بررسی می کنند که ممکن است علت اصلی سوء تغذیه باشند.
- برای رفع مشکلات مربوط به سوء تغذیه، یک پزشک یا متخصص تغذیه تغییرات خاص در انواع و مقادیر مواد غذایی که فرد می خورد را پیشنهاد می کند. گاهی او مکمل های رژیمی مانند ویتامین ها و مواد معدنی را تجویز می کند. درمان دیگر ممکن است برای افرادی لازم شود که معلوم می شود سوء تغذیه آنها به علت ابتلا به بیماری خاصی است.

## یادداشت

A large rectangular area with a green dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل ششم

### راهنمای ظرف غذایی من

آنچه در این فصل می خوانید:

- بشقاب غذایی من
- گروه های غذایی
- بشقاب غذایی در تغذیه روزانه
- ورزش

برای کمک به مردم در انتخاب هوشمندانه مواد غذایی، وزارت کشاورزی امریکا (U.S. Department of Agriculture) (USDA) نمادی به نام بشقاب من طراحی نموده است. شکل بشقاب، با گروه‌های غذایی متفاوت خود، یادآور مواد غذایی است که ما باید برای سالم ماندن در بشقاب خود قرار دهیم.

### بشقاب من

شکل بشقاب من بخش‌هایی برای سبزیجات، میوه‌ها، غلات و مواد غذایی دارد که غنی از پروتئین هستند همچنین یک لیوان در گوشه بشقاب برای لبنیات وجود دارد. هر بخش اندازه و رنگ متفاوتی دارد که معنای خاص خود را نیز دارا می‌باشد (سبز برای سبزیجات، قرمز برای میوه‌ها، نارنجی برای غلات، بنفش برای پروتئین و آبی برای لبنیات) بنابراین شما می‌توانید در یک نگاه از میزان مواد غذایی مصرفی خود آگاهی یابید.



### تصویر بشقاب به ما نیازهای تغذیه‌ای زیر را یادآور می‌شود:

- متنوع انتخاب کنید: بهترین وعده‌های غذایی دارای یک تعادل اقلام از گروه‌های غذایی متنوع هستند.



- نیمی از بشقاب شما را باید سبزیجات و میوه‌ها تشکیل دهند.
- حدود یک چهارم بشقاب شما باید غلات و یک چهارم پروتئین باشد.
- شیر کم چرب (۱ درصد) یا بدون چربی و آب را به جای نوشیدنی‌های ورزشی، نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های قندی بنوشید.
- از خوردن مقدار زیاد غذا اجتناب کنید.

## یادداشت

A large rectangular area with a green dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل هشتم

### ویتامین‌ها و مواد معدنی

آنچه در این فصل می‌خوانید:

- ویتامین‌ها و مواد معدنی
- نقش ویتامین‌ها و مواد معدنی
- کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن
- موضوعات عمومی

## گروه‌های غذایی

گروه‌های غذایی متفاوت نیازهای تغذیه‌ای متفاوت را برآورده می‌کنند. اگر شما به طور منظم یک گروه غذایی را کاهش دهید، در بلند مدت تعادل تغذیه مورد نیاز بدن خود را از دست خواهید داد.



### ۱- سبزیجات

بخش سبزیجات بشقاب من با رنگ سبز نشان داده می‌شود. این بخش یکی از بزرگترین بخش‌های بشقاب من است سبزیجات به سبب تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای سلامتی از گروه‌های مهم غذایی محسوب می‌گردد. سبزیجات به طور طبیعی کم کالری هستند و فیبر آنها کمک می‌کند ما احساس سیری نماییم. هنگام مصرف سبزیجات به سبب تنوع در مواد مغذی (سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج و گل کلم نسبت به سبزیجات قرمز و نارنجی مواد مغذی متفاوتی فراهم می‌کنند)، انتخاب متنوع این گروه غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است.

### ۲- میوه‌ها

میوه، مانند سبزیجات، محتوی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند. بخش قرمز بشقاب من نسبت به قسمت سبز مقداری کوچکتر است، اگر چه میوه و سبزیجات در کنار هم باید نصف

بشقاب شما را پر کنند. در حالی که میوه بهترین انتخاب است، آب میوه‌ها در هر بار مصرف نسبت به میوه‌ها کالری بیشتری دارند و شما فیبر دریافت نمی‌کنید. همانند گروه سبزیجات، بهتر است گزینه‌های میوه خود را مخلوط کنید: یک لیوان میوه رنگی علاوه بر جنبه زیبایی، منبعی مناسب از مواد مغذی متفاوت است.

### ۳- غلات

بخش نارنجی نمودار بشقاب من غلات مصرفی شما را نشان می‌دهد. بیشتر مواد غذایی موجود در گروه غلات مغذی هستند و دارای فیبر بسیاری می‌باشند که می‌توانند در ایجاد سیری بیشتر به شما کمک کنند. غلات اصلاح شده (مانند آرد سفید) فرآوری شده‌اند که در این صورت ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر آنها از دست رفته است. بیشتر غلات تصفیه شده غنی سازی می‌شوند، که این بدان معنی است که برخی مواد مغذی (البته نه فیبر) بعد از عمل فرآوری، مجدداً به غلات اضافه می‌شوند. پس سعی کنید حداقل نیمی از غلات روزانه خود را از منابع غلات کامل انتخاب کنید مانند نان گندم سفید، برنج قهوه‌ای یا آرد جو سبوس‌دار.

### ۴- پروتئین

غذاهای غنی از پروتئین به ساخت بدن، حفظ و بهبود بافتها کمک می‌کنند. آنها همچنین دارای مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B و آهن می‌باشند. بخش بنفش نمودار بشقاب من، نسبت پروتئین مورد نیاز شما را نشان می‌دهد. مواد غذایی غنی از پروتئین عبارتند از گوشت گاو، غذای دریایی، ماکیان، سویای خشک و نخود، تخم مرغ و گردو. موقع خوردن گوشت‌ها، قسمت‌های کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید.

### ۵- لبنیات

دایره آبی نمودار بشقاب من محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر را نشان می‌دهد که غنی از کلسیم هستند. کلسیم برای رشد و ساخت استخوان‌ها لازم است. در بیشتر مواقع محصولات لبنی کم چرب را انتخاب کنید. دایره آبی لبنیات به عنوان یک گوشه وعده غذایی

(مانند یک لیوان شیر) نشان داده شده است. البته لبنیات می‌تواند به وعده غذایی شما اضافه شود (مانند پنیر) یا به عنوان یک میان وعده یا دسر مصرف شود.

پیروی نمودن از نمودار بشقاب من در صورتی آسان است که شما در یک وعده غذایی گوشت، نشاسته و حبوبات را مصرف نمایید. جایی که همه چیز به صورت مجزا آماده می‌شود، چه اتفاقی خواهد افتاد اگر شما یک ساندویچ یا یک وعده غذایی که همه مواد غذایی آن مخلوط شده است (مانند سالاد) داشته باشید. در این زمان شما لازم است از اصول پشت پرده بشقاب غذایی به عنوان یک راهنما استفاده کنید. برای یک ساندویچ، اجازه بدهید نمودار بشقاب من، شما را راهنمایی کند که چه مواد غذایی را انتخاب کنید. یک ساندویچ سالم ممکن است دارای تکه نان گندم کامل، یک تکه گوشت یا پروتئین دیگری باشد. سپس ساندویچ خود را با سبزیجات مثل کاهو و گوجه فرنگی پر کنید. یک تکه میوه و یک لیوان شیر کم چرب را اضافه کنید بدین ترتیب یک وعده غذایی متوازن بدست می‌آید. برای وعده غذایی یک ظرفی (یا سالادها)، مطمئن شوید نصف آنچه می‌خورید سبزیجات و میوه‌ها هستند، حدود یک چهارم پروتئین بی‌چربی و یک چهارم غلات (به ویژه گندم کامل) است. از سس‌های پرچرب در وعده‌های غذایی یک ظرفی اجتناب کنید یا کم مصرف کنید نمودار بشقاب من تنها یک راهنما است. هر وعده غذایی که شما می‌خورید تمام گروه‌های غذایی را ندارد، اما سعی کنید حداقل سه گروه غذایی در بشقاب شما موجود باشد.

## ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث می‌شوند بدن شما به درستی کار کند. هر چند شما از مواد غذایی که هر روز می‌خورید ویتامین‌ها و مواد معدنی را دریافت می‌کنید، بعضی مواد غذایی نسبت به برخی دیگر ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند. ویتامین‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند: محلول در چربی و محلول در آب. ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E و K) که می‌تواند در بدن شما ذخیره شود و ویتامین‌های محلول در آب (C و ویتامین‌های B) که نیاز است قبل از این که بدن شما بتواند آنها را جذب کند در آب حل شود. در حالیکه ویتامین‌ها مواد آلی هستند که به وسیله گیاهان یا حیوانات ساخته می‌شوند، مواد معدنی عناصر معدنی هستند که از خاک

و آب به دست می‌آیند و به وسیله گیاهان جذب می‌شوند یا به وسیله حیوانات خورده می‌شوند. مواد معدنی نیز به دو گروه زیاد مقدار و کم مقدار تقسیم می‌شوند. برخی از این مواد همانند کلسیم در مقادیر بالا مورد نیاز بدن انسان می‌باشند. برخی مواد معدنی دیگر مثل کرومیوم، مس، ید، آهن، سلنیوم و روی مواد معدنی کم مقدار نامیده می‌شوند چون شما به مقادیر روزانه کمی از آنها نیازمند هستید.

### نقش ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها و مواد معدنی سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند، از رشد بدن حمایت می‌کنند و به سلول‌ها و اندام‌ها کمک می‌کنند وظایف خود را انجام دهند. برای مثال، شما احتمالاً شنیده‌اید هویج ماده غذایی مناسبی است. هویج متشکل از موادی به نام کاروتنوئید می‌باشد که در بدن شما به ویتامین A تبدیل می‌شود و مانع ایجاد مشکلات و بیماری‌های چشم می‌شود. ویتامین دیگر، ویتامین K، به انعقاد خون کمک می‌کند. شما ویتامین K را از طریق سبزیجات برگ سبز، گل کلم و سویا دریافت می‌کنید. برای داشتن استخوان‌هایی محکم، شما لازم است غذاهایی مثل شیر، ماست و سبزیجات برگ سبز بخورید که غنی از کلسیم معدنی هستند.

انسان طی سال‌های نوجوانی خود دچار تغییرات بدنی بسیاری می‌شود. درست خوردن در این زمان عاملی حیاتی است زیرا بدن به تنوعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی برای رشد و سالم ماندن نیاز دارد. خوردن مواد غذایی متنوع بهترین راه برای کسب ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز روزانه همچنین تعادل درست کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها و کالری‌ها می‌باشد. مواد غذایی کامل مانند سبزیجات و میوه‌های تازه، غلات کامل، محصولات لبنی کم‌چرب، گوشت بی‌چربی، ماهی و ماکیان- بهترین گزینه‌ها به منظور فراهم سازی مواد مغذی مورد نیاز برای سالم ماندن و رشد هستند. برای انتخاب غذاهای سالم، برچسب‌های غذا را چک کنید و اقلامی را بردارید که پر از ویتامین و مواد معدنی هستند. لازم است با دقت یک رژیم غذایی را طراحی کنید که ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز شما را تأمین نماید. بهترین منابع برای مواد معدنی روی و آهن گوشت‌ها، ماهی و ماکیان هستند. البته، شما می‌توانید روی و آهن را از غلات خشک، بذرها، میوه‌های هسته‌دار و سبزیجات برگ سبز چون کلم پیچ بدست آورید. ویتامین

B<sub>۱۲</sub>، که برای تولید سلول‌های قرمز خون مهم است، در مواد غذایی گیاهی یافت نمی‌شود. اگر شما گوشت نمی‌خورید، شما می‌توانید با خوردن تخم مرغ، شیر و دیگر مواد غذایی لبنی و حبوبات، ویتامین B<sub>۱۲</sub> را برای بدن خود فراهم کنید. گیاه خوارانی که محصولات حیوانی از جمله محصولات لبنی را نمی‌خورند ممکن است نیاز شود مکمل‌های ویتامین را مصرف نمایند.

### کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن

آهن برای ساخت گلبولهای قرمز به کار می‌رود. اگر برای ساختن گلبولهای قرمز خون، آهن به میزان کافی در دسترس نباشد، ابتدا فرد از ذخایر بدن خود استفاده می‌کند، در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن بدن کاهش می‌یابد. اگر کمبود آهن ادامه پیدا کند، فرد مبتلا به کم‌خونی فقر آهن می‌شود.

در دوران نوجوانی به دلیل رشد، بدن به آهن بیشتری نیاز دارد. در صورتی که در این دوران از مواد غذایی حاوی آهن به میزان کافی استفاده نشود، خطر ابتلا به عوارض ناشی از کمبود آهن وجود دارد.

### برخی علل کمبود آهن در زیر آمده است:

- عادت ماهیانه در دختران و از دست دادن خون
- کم‌اشتهایی در دوران بلوغ
- عدم رعایت بهداشت و آب آشامیدنی ناسالم و عدم شستشو و ضدعفونی صحیح سبزیجات خام و در نتیجه ابتلا به بیماریهای انگلی که سبب ایجاد کم‌خونی می‌شود.
- مصرف کم گوشت قرمز، چراکه گوشت قرمز منبع خوب آهن با جذب بالا است.
- مصرف نان‌هایی که در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده شده باشد. جوش شیرین موجب باقی ماندن اسید فیتیک در نان می‌شود که سبب کاهش جذب آهن غذایی مصرفی می‌شود.
- مصرف چای قبل یا بلافاصله پس از مصرف غذا. تانن موجود در چای سبب کاهش جذب آهن غذا می‌شود.



## علائم کم خونی فقر آهن

موارد زیر می‌تواند از علائم کم خونی فقر آهن باشد:

احساس خستگی و ضعف، سرگیجه، رنگ پریدگی مخاط داخل پلک و لبها، کم رنگ شدن خطوط کف دست، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن کف دست و پاها، خستگی زودرس در هنگام فعالیت، بی‌حوصلگی، کاهش قدرت تمرکز و یادگیری و افت تحصیلی و در موارد شدید نیز تپش قلب و تنگی نفس.

## درمان کم خونی فقر آهن

مصرف مواد غذایی حاوی آهن به تنهایی نمی‌تواند در درمان این نوع کم‌خونی موثر باشد. در این مورد با نظر پزشک باید از داروهای حاوی آهن استفاده کرد. نکته مهم اینست که گاه براساس نظر پزشک برای تکمیل ذخایر آهن بدن باید به مدت چند ماه مصرف این داروها به طول انجامد.

## پیشگیری از کم‌خونی ناشی از کمبود آهن

یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از کم‌خونی‌های ناشی از فقر آهن استفاده از آهن یاری است. آهن یاری عبارتست از توزیع قرص آهن بین گروه‌های آسیب‌پذیر و در معرض خطر کم‌خونی فقر آهن مانند زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال، کودکان سن مدرسه و دختران نوجوان. براساس توصیه وزارت بهداشت در کشور ما در دختران ۱۴ تا ۱۹ سال و پسران ۱۵ تا ۱۹ سال مصرف یک عدد قرص فرسولفات، یک بار در هفته، به مدت ۴ ماه متوالی در هر سال می‌تواند از ابتلای این گروه سنی به کم‌خونی فقر آهن پیشگیری نماید.

## موضوعات عمومی

این سؤال برای بسیاری از نوجوانان مطرح است که آیا باید مکمل‌های معدنی یا ویتامین مصرف کنند. اگر رژیم غذایی شما شامل مواد غذایی متنوعی، از جمله محصولات غلات کامل، میوه تازه و سبزیجات، محصولات لبنی، میوه‌های هسته‌دار، تخم مرغ، گوشت است، پس

شما احتمالاً ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را به دست می‌آورید. اما اگر شما به راحتی وعده‌های غذایی را کنار می‌گذارید (مانند سبزیجات یا محصولات لبنی) در این موارد لازم است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. این متخصصان به شما در تدوین برنامه غذایی متعادل و مناسب کمک می‌کنند. قبل از خوردن مکمل‌های مواد معدنی یا ویتامین با پزشک مشورت کنید. برخی از افراد گمان می‌کنند که اگر چیزی برای آن‌ها خوب است، پس هرچه بیشتر از آن مصرف کنند، سالم‌تر خواهند بود. این در موارد ویتامین‌ها و مواد معدنی صدق نمی‌کند. اگر شما از مکمل‌ها استفاده می‌کنید، باید مواظب باشید بیش از ۱۰۰ درصد حد مجاز رژیم غذایی (RDA) برای یک ویتامین خاص یا ماده معدنی دریافت نکنید. یک نوجوان سالم در صورت استفاده از یک رژیم غذایی متعادل نیاز به مصرف مکمل‌ها ندارد. بهترین راه برای کسب ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز این است که مواد غذایی سالم و متنوعی بخورید، شما در این حالت احساس بهتری دارید و خطر جذب بیش از حد مواد معدنی و ویتامین وجود ندارد.



## فصل هشتم

### کلسیم

آنچه در این فصل می خوانید:

- کلسیم
- نیاز به کلسیم و منابع تأمین آن
- توزیع کلسیم در رژیم غذایی
- عدم تحمل لاکتوز
- ملاحظات دیگر مربوط به شکل گیری استخوان

## کلسیم

استخوان‌ها در دوران نوجوانی دارای رشد سریعی هستند به همین دلیل نوجوانان به کلسیم کافی نیاز دارند تا استخوان‌های قوی داشته باشند و با پوکی استخوان در زندگی مبارزه کنند. البته بسیاری از افراد میزان کلسیم توصیه شده روزانه را دریافت نمی‌کنند. به علاوه، افراد سیگاری و آنهایی که نوشابه یا قهوه مصرف می‌کنند ممکن است میزان‌های کمتری از کلسیم دریافت کنند زیرا این مواد مانع جذب و مصرف کلسیم می‌شود. کلسیم استخوان در بزرگسالی کاهش می‌یابد و افراد به تدریج با بالا رفتن سن، تراکم استخوان خود را از دست می‌دهند، به ویژه دخترانی که رژیم غذایی آنها فاقد مواد مغذی لازم برای ساخت استخوان‌ها است، در بزرگسالی بیشتر در خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان هستند، که می‌تواند خطر شکستگی استخوان‌های ضعیف را افزایش می‌دهد. کلسیم همچنین نقش مهمی در انقباض ماهیچه ایفا می‌کند. در این صورت اگر افراد از رژیم غذایی خود به اندازه کافی کلسیم دریافت نکنند، بدن آنها کلسیم را از استخوان‌ها می‌گیرد تا عملکرد نرمال سلول را ممکن کند، این امر می‌تواند باعث ضعیف شدن استخوان گردد. اگر شما به اندازه کافی در کودکی کلسیم دریافت کرده و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید و در نوجوانی آن را ادامه دهید شما با قوی‌ترین استخوان‌ها وارد دوره بزرگسالی خود می‌شوید.



## نیاز به کلسیم و منابع تأمین آن

دختران و پسران نوجوان هر روز به ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند. از جمله منابع مهم دریافت این کلسیم می توان به موارد زیر اشاره نمود:

**محصولات لبنی:** شیر کم چرب، ماست و پنیر منابع خوب کلسیم هستند.

**سبزیجات:** شما همچنین می توانید کلسیم را از سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند کلم و شلغم دریافت نمایید.

**لوبیا:** شما می توانید مقادیر کمی کلسیم از لوبیای پخته، لوبیای سفید و غیره دریافت کنید.

## عدم تحمل لاکتوز

این اختلال به سبب کمبود یا نبود آنزیم لاکتاز ایجاد می شود. لاکتاز برای هضم همه انواع شیر غیر از شیرمادر ضروری است. بدون این آنزیم، قندشیر آب جذب کرده، باعث بروز اسهال می گردد. اگرچه برخی شیرخوران با این اختلال متولد می شوند، عدم تحمل لاکتوز معمولاً در بزرگسالی بروز می کند. نوجوانانی که تحمل لاکتوز را ندارند، ممکن است بعد از نوشیدن شیر یا خوردن محصولات لبنی دچار اسهال و درد شکم گردند. خوشبختانه، محصولات لبنی کم لاکتوز و بدون لاکتوز در دسترس قرار دارد، پنیرهای سفت لاکتوز کمتری دارند و کمتر منجر به مشکلات لاکتوز می شوند.

## ملاحظات دیگر مربوط به شکل گیری استخوان

- ویتامین D برای جذب کلسیم لازم است بنابراین مهم است به اندازه کافی از این ماده مغذی کسب کنیم. ویتامین D از طریق تماس پوست بدن با نور خورشید و نیز در محصولات لبنی غنی شده و دیگر محصولات مانند ماهی و زرده تخم مرغ یافت می شود.
- ورزش برای سلامت استخوان بسیار مهم است. ورزشهایی چون طناب بازی و پیاده روی می توانند به رشد استخوانهای قوی و حفظ آنها کمک کند. در حقیقت، شواهد علمی فعلی نشان می دهد که برای نوجوانان، ورزش ممکن است بیش از جذب کلسیم به سلامت بهتر استخوان منجر شود.

## یادداشت

A large rectangular area with a green dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل نهم

### کلسترول

آنچه در این فصل می خوانید:

- کلسترول
- چرا مردم در مورد کلسترول بالا نگران هستند؟
- عوامل افزایش سطح کلسترول LDL کدامند؟
- کاهش کلسترول

## کلسترول

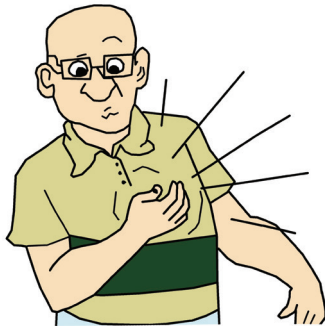
کلسترول، یک ماده حاصله از کبد است و همچنین در برخی مواد غذایی خاص موجود است، کلسترول برای ساخت ویتامین D و بعضی هورمون‌ها، دیواره‌های سلولی و تولید نمک صفرا (مؤثر در فرآیند هضم چربی) مورد نیاز است. در حقیقت، کبد شما حدود هزار میلی گرم کلسترول در روز تولید می‌کند این میزان، کلیه نیازمندی شما را به کلسترول برآورده می‌سازد. اجتناب کامل از مصرف کلسترول سخت و غیر ممکن به نظر می‌رسد زیرا بسیاری از مواد غذایی محتوی کلسترول است. کلسترول بسیار زیاد در بدن می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند بیماری قلب گردد. عوامل بسیاری می‌تواند در افزایش میزان کلسترول نقش داشته باشد. لیپیدها چربی‌هایی هستند که در سرتاسر بدن یافت می‌شوند. کلسترول به عنوان یکی از انواع لیپیدها، در مواد غذایی حاصله از منابع حیوانی یافت می‌شود. این بدان معنی است که تخم مرغ، گوشت، و محصولات لبنی پرچرب از جمله شیر، پنیر و بستنی سرشار از کلسترول هستند - و سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات فاقد هر گونه کلسترول می‌باشند. کبد حدود هزار میلی گرم کلسترول در روز تولید می‌کند و احتمالاً شما حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ میلی گرم کلسترول موجود در مواد غذایی را مصرف می‌کنید. چون کلسترول نمی‌تواند در جریان خون جاری باشد، باید با پروتئین‌های خاصی ترکیب شود. این پروتئین‌ها همانند ماشین‌های حمل بار عمل می‌کنند، آنها کلسترول را حمل و آن را به بخش‌های متفاوت بدن منتقل می‌کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد، کلسترول و پروتئین با هم یک لیپوپروتئین را تشکیل می‌دهند. دو نوع لیپوپروتئین مهم عبارتند از لیپوپروتئین‌های غلظت بالا (HDL) و لیپوپروتئین‌های غلظت پایین (LDL)، شما احتمالاً شنیده‌اید مردم کلسترول LDL را کلسترول بد و HDL را کلسترول خوب می‌نامند و علت آن تأثیرات متفاوت آنها بر بدن است. اکثر کلسترول‌ها، کلسترول LDL است و این نوعی کلسترول است که رگ‌های خونی را مسدود می‌کند و اجازه نمی‌دهد خون در بدن به شیوه مناسب جاری



شود. از طرف دیگر، کلسترول HDL از مجاری خون کلسترول را برمی‌دارد و آن را به کبد برمی‌گرداند و سپس این کلسترول به بیرون بدن فرستاده می‌شود.

### چرا مردم در مورد کلسترول بالا نگران هستند؟

وقتی کلسترول شما بالا است، این امر می‌تواند برای سلامت شما خطرناک باشد. وقتی سطوح کلسترول LDL بالا باشد، کلسترول بر دیواره‌های رگ‌ها رسوب می‌کند و یک ماده سخت به نام پلاک تشکیل می‌دهد. طی زمان این پلاک باعث می‌شود سرخرگ‌ها باریک‌تر شوند که در این حالت جریان خون کاهش می‌یابد و وضعیتی به نام تصلب شرایین یا سفت شدن رگ‌ها به وجود می‌آید. وقتی تصلب شرایین بر رگهای خونی که ماهیچه‌های قلب را تأمین می‌کنند، تأثیر می‌گذارد، این وضعیت سبب می‌شود که شخص در معرض خطر حمله قلبی قرار گیرد. وقتی تصلب شرایین بر رگهای خونی که مغز را تأمین می‌کند تأثیر می‌گذارد، این وضعیت فرد را در معرض خطر سکته مغزی قرار می‌دهد. تصلب شرایین ممکن است جریان خون به دیگر اندام‌های حیاتی را مسدود کند، از جمله کلیه‌ها و روده‌ها به همین علت مهم است که اگر به سطوح کلسترول از نوجوانی توجه شود شما می‌توانید مانع از بروز مشکلات مهم در سلامت بدن خود در آینده شوید.



## عوامل سطوح بالای کلسترول LDL کدامند؟

- بعضی عوامل که منجر به کلسترول بالا می‌شوند عبارتند از:
- اضافه وزن: اضافه وزن با سطوح کلسترول بالا رابطه دارد.
  - وراثت: اگر مشکلات کلسترول یا بیماری قلبی در خانواده شما موروثی است، شما در خطر بالاتر ابتلا به این اختلالات قرار دارید.
  - رژیم غذایی: از غذاهایی که کلسترول بالا و چربی اشباع شده دارند، اجتناب کنید این مواد غذایی باعث افزایش سطوح کلسترول و خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌شوند.
  - سن: خطر کلسترول بالا با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.
  - فعالیت بدنی سطوح HDL را افزایش می‌دهد و شانس ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

## کاهش کلسترول

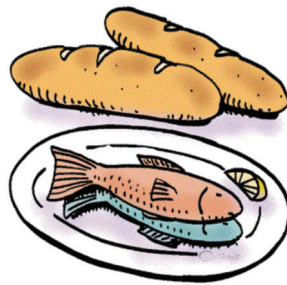
برخی از افراد مبتلا به سطوح بالای کلسترول لازم است به منظور کاهش کلسترول دارو مصرف کنند. هرچند اکثر نوجوانان لازم نیست برای کاهش کلسترول دارو بخورند، مهم است کلسترول آنان مورد بررسی قرار گیرد. زیرا پلاک‌ها می‌توانند طی سالهای نوجوانی تشکیل شوند. برای فهمیدن این موضوع که کلسترول بالایی دارید، با پزشک مشورت کنید. پزشک با انجام آزمایش خون می‌تواند سطوح کلسترول شما را بررسی نماید. سازمان قلب امریکا پیشنهاد می‌کند که جذب کلسترول باید روزانه کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم باشد، مصرف چربی باید شامل ۳۰ درصد کل کالریهای شما یا کمتر از این مقدار باشد، چربی اشباع شده باید ده درصد کل کالریهای روزانه یا کمتر باشد، و چربی‌های ترانس باید کمتر از یک درصد کالریهای مصرفی شما باشد.

گذشته از این، وزن سالم را حفظ کنید و حرکت داشته باشید. ورزش هوازی منظم (دوچرخه سواری، راه رفتن و شنا) قلب شما را قوی می‌کند، کلسترول را پایین می‌آورد و کمک می‌کند اضافه وزن شما کاهش پیدا کند. برای افراد سیگاری، ترک کردن سیگار می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

## نکات بهداشتی

در ادامه نکاتی ذکر شده است که رعایت آن‌ها توصیه می‌گردد:

- از یک رژیم غذایی محتوی مواد غذایی کم کلسترول (میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات کامل، ماهی و لویا) استفاده کنید
- در رژیم غذایی خود، چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس را با چربی‌های اشباع نشده تعویض کنید. از روغن مایع گیاهی یا مارگارین عاری از چربی ترانس به جای کره استفاده کنید. از محصولات محتوی روغن‌های گیاهی هیدروژنی اجتناب کنید.
- اگر شما گوشت می‌خورید، از گوشت‌های بی‌چربی و ماکیان بدون پوست استفاده کنید. مطمئن شوید قبل از پختن، چربی جدا می‌شود.
- به جای سرخ کردن، بجوشانید، بپزید، بخارپز یا آب پز کنید.
- به جای شیر کامل، از شیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
- محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید از جمله ماست و پنیر.
- از مارگارین فاقد چربی ترانس استفاده کنید.
- از منابع متفاوت پروتئین از جمله ماهی، حبوبات، نخود و میوه‌های هسته‌دار استفاده کنید.
- از کالاهای پخته تجاری که اغلب با روغن‌های هیدروژنی یا چربی‌های ترانس تهیه می‌شوند، چشم‌پوشی کنید.



- به دنبال میان وعده‌های کم چرب و کم کلسترول هستید؟ از میوه، سبزیجات خام و مایعات کم چرب، کلوچه‌های کم چرب و غلات کامل، ذرت بو داده بی‌نمک یا ماست کم چرب استفاده کنید.

## یادداشت

A large rectangular area with a green dotted border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

## فصل دهم

### اختلالات تغذیه

آنچه در این فصل می خوانید:

- بی اشتهایی
- بیماری جوع
- اختلال بی اشتهایی
- علائم بی اشتهایی و بیماری جوع
- دلایل اختلالات غذا خوردن کدامند؟
- ورزشها و اختلالات غذا خوردن
- تأثیرات اختلالات غذا خوردن
- درمان اختلالات غذا خوردن

هر سال، هزاران نوجوان مبتلا به اختلالات غذا خوردن، رفتارها و گرایشات غیرعادی می‌شوند. در بیشتر این نوجوانان، اختلالات غذا خوردن از سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی آغاز می‌شود. این مشکل در میان دختران رواج بیشتری دارد، اما پسران نیز ممکن است دچار آن شوند. معمول‌ترین اختلالات مربوط به غذا خوردن عبارتند از بی‌اشتهایی و بیماری جوع.

### بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia Nervosa)

افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی از اضافه وزن می‌ترسند و نسبت به وزن و شکل بدن خود تصویری نامناسب دارند. در نتیجه، آنها نمی‌توانند یک وزن نرمال را حفظ کنند. بسیاری از نوجوانان مبتلا به بی‌اشتهایی با رژیم گرفتن یا ورزش زیاد جذب غذای خود را محدود می‌کنند.

### بیماری جوع (Bulimia)

بیماری جوع مشابه کم‌اشتهایی است. فرد مبتلا به جوع ممکن است زیاد بخورد و سپس سعی می‌کند به شیوه‌هایی افراطی مانند استفراغ یا ورزش زیاد از اضافه وزن جلوگیری کند. طی زمان، این مراحل از نظر جسمی و روحی خطرناک هستند. این افراد همچنین ممکن است به رفتارهای اجباری مبتلا شوند. شخص مبتلا به جوع حداقل دو بار در هفته طی دو ماه از مواد مسهل و یا استفراغ آور استفاده می‌کند. افراد مبتلا به جوع مقدار زیادی غذا در یک بار و معمولاً در خلوت می‌خورند. گاهی آنها غذایی می‌خورند که پخته نشده است یا ممکن است منجمد باشد. آنها احساس می‌کنند نمی‌توانند خوردن را متوقف کنند و تنها زمانی که بسیار می‌خورند می‌توانند این خوردن را متوقف کنند. اکثر افراد مبتلا به جوع دست به استفراغ می‌زنند، البته ممکن است از مسهل‌ها یا ورزش با زمان‌های بسیار زیاد نیز استفاده کنند. هرچند جوع و کم‌اشتهایی بسیار مشابه هستند، افراد مبتلا به کم‌اشتهایی معمولاً لاغر و کم‌وزن هستند البته افراد مبتلا به جوع ممکن است وزن نرمال داشته یا اضافه وزن داشته باشند.

## علائم بیماری کم‌اشتهایی عصبی و جوع

گاهی یک فرد مبتلا به جوع یا بی‌اشتهایی سعی می‌کند وزن خود را کاهش دهد و یا به شکل دلخواه برساند. البته اصرار به کم خوردن یا ورزش اضافه و خوردن مسهل اعتیادآور هستند و به سختی قابل ترک می‌باشند. نوجوانان مبتلا به کم‌اشتهایی عصبی یا جوع اغلب از چاق شدن می‌ترسند و در حالی که ممکن است وزن این افراد در سطوح طبیعی قرار گرفته باشد خود را چاق تصور می‌کنند. افراد مبتلا به کم‌اشتهایی عصبی ممکن است غذا را قبل از خوردن آن وزن کنند یا کالری هر ماده غذایی را محاسبه کنند. افرادی که کم‌اشتهایی عصبی را طبیعی می‌دانند یا افرادی که کمک دیگران را در این زمینه نمی‌پذیرند با مشکلی جدی روبه‌رو هستند.

### فرد مبتلا به کم‌اشتهایی عصبی ممکن است:

- بسیار لاغر و شکننده باشد.
- فشار بالایی را در خصوص تغذیه، کنترل مواد غذایی و کنترل وزن تحمل کند.
- مکرر خود را وزن کند.
- غذا را به دقت شمارش یا قسمت‌بندی می‌کند.
- غذاهای خاصی را می‌خورد، از غذاهایی مثل لبنیات، گوشت، گندم و غیره اجتناب می‌کند.
- زیاد ورزش می‌کند.
- احساس چاقی می‌کند.
- از فعالیت‌های اجتماعی کناره می‌گیرد، به ویژه وعده‌های غذایی و جشن‌هایی که با غذا پذیرایی می‌شود.
- افسرده و بی‌حال است و احساس سرما می‌کند.

### موارد زیر ممکن است در مورد فرد مبتلا به جوع رخ دهد:

- از وزن اضافه کردن بترسد.
- در مورد اندازه بدن، شکل و وزن خود ناراحت باشد.
- تنها از مواد غذایی کم‌چرب مصرف نماید.

- به صورت منظم از مواد مسهل و یا استفرغ آور استفاده نماید.
- بیشتر زمان خود را به کار بیرون یا مصرف کالری‌ها سپری کند.
- از فعالیت‌های اجتماعی به ویژه جشن‌هایی که با غذا پذیرایی می‌شود، اجتناب کند.

### دلایل اختلالات تغذیه کدامند؟

تاکنون علت مشخصی برای اختلالات تغذیه ذکر نشده است. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال تغذیه در سنین ۱۳ تا ۱۷ سال هستند. در این زمان تغییرات بدنی و هیجانی، فشارهای تحصیلی و درجه بالاتری از فشار همسالان وجود دارد.

هنگامی که فشار برای ایجاد شباهت ظاهری به بازیگران و مدل‌های معروف با این حقیقت که بدن در طی دوران بلوغ رشد و تغییر می‌کند ترکیب می‌کنید، فهمیدن این موضوع سخت نیست که چرا بعضی از نوجوانان نسبت به ظاهر خود احساس و نگرشی منفی پیدا می‌کنند. بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات غذا خوردن می‌توانند افسرده یا مضطرب هم باشند یا دارای مشکلات سلامت روان دیگری مانند اختلال وسواس اجباری (OCD) باشند. همچنین مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد اختلالات غذا خوردن ممکن است ژنتیکی باشد.

### اثرات اختلالات خوردن

اختلالات غذا خوردن از جمله موارد و بیماری‌های مهم پزشکی محسوب می‌شود. آنها اغلب با مشکلات دیگر مثل استرس، اضطراب، افسردگی و مصرف مواد مخدر همراه می‌شوند. اختلالات خوردن می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی یا نارسایی کلیوی گردد. در موارد جدی، اختلالات غذا خوردن می‌تواند به سوء تغذیه جدی و حتی مرگ منجر شود.

با کم‌اشتهایی عصبی، بدن وارد مرحله گرسنگی می‌شود و عدم تغذیه می‌تواند به شیوه‌های مختلف بر بدن تأثیر بگذارد از جمله مهمترین این عوارض می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- افت فشار خون، ضربان و سرعت تنفس
- ریزش مو و شکستن ناخن
- فقدان عادت ماهیانه در دختران



- ناتوانی در تمرکز و گیجی
- کم خونی
- تورم مفاصل
- استخوان‌های شکننده

جوع به همراه استفراغ دائم و نبود مواد مغذی می‌تواند باعث مشکلات مختلفی گردد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- درد مداوم معده
- آسیب به معده و کلیه‌ها
- پوسیدگی دندان به خاطر اسید معده



### درمان اختلالات خوردن

خوشبختانه، اختلالات غذا خوردن قابل درمان هستند. افراد مبتلا به این اختلالات می‌توانند خوب بشوند و به تدریج یاد بگیرند خوب بخورند و شیه خانواده و دوستان خود بشوند. اختلالات غذا خوردن جسم و روان افراد را درگیر می‌نماید. بنابراین پزشکان، متخصصان سلامت روان و متخصصان تغذیه اغلب در درمان و بهبود فرد درگیر می‌شوند. درمان یا مشاوره نقش مهمی در بهبود مبتلایان ایفا می‌کند و نیاز به صرف زمان زیادی دارد بنابراین صبور باشید. به یاد داشته باشید در بسیاری از موارد، درمان خانوادگی یکی از عوامل مهم درمان محسوب می‌گردد.

با تشکر از افراد زیر در دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراسر کشور

۱. الهه جهاننیده
۲. پریدخت شهرکی
۳. نرگس دیمه ور
۴. نصرت زمانی پور
۵. مریم چوپانی
۶. فاطمه اسلامی نژاد
۷. سیده سمیه اصغری
۸. زهرا وحدانی نیا
۹. دکتر محمد احمدیان
۱۰. معصومه شاه پسند
۱۱. فوزیه نقیبه
۱۲. عفت مسلم
۱۳. فاطمه باقرنژاد حصاری
۱۴. دکتر محمد حسن نوین
۱۵. ناهید بازرگانیان
۱۶. کافیه خلقی
۱۷. ثریا تیموری
۱۸. زهرا بیگم سید اقا میری
۱۹. ازیتا اجلالی
۲۰. اعظم انعامی عراقی
۲۱. سعیده قنبری
۲۲. دکتر علیرضا دلاوری
۲۳. دکتر امید خیر خواه
۲۴. دکتر زهرا فرج زاده بی بالان
۲۵. فاطمه جدیدی
۲۶. دکتر زادهوش
۲۷. سیده فاطمه مطلبی طبایی
۲۸. دکتر منصور شیری
۲۹. دکتر یاسر رستگاری
۳۰. دکتر رضا همتی
۳۱. دکتر احسان اقا بابایی
۳۲. راضیه امیدی
۳۳. شکوه اقتداری نائینی
۳۴. زهرا ابتین
۳۵. ندا البرزی
۳۶. شهناز نصیر گلی
۳۷. دکتر مهشید عصار
۳۸. سهیلا هادیان
۳۹. زیبا ردایی
۴۰. دکتر فخرالسادات امامی اوره
۴۱. دکتر محمد هادی ناصح
۴۲. دکتر عفت هاتف نیا
۴۳. علی کریمی
۴۴. دکتر رزیتا بخشی زاده شیرازی
۴۵. فرزانه حفیظ
۴۶. فرزانه فنایی
۴۷. ازیتا مختاری
۴۸. بلقیس ملک زاده

۴۹. ناصر خسروی

۵۰. دکترایراندخت حیدری

۵۱. علی ضامن صالحی فرد

۵۲. مسعودافضل

۵۳. دکتر پوران ظفیان

۵۴. رضوان رئیسی

۵۵. رضا حاجیلو

۵۶. پروین خواجهات

۵۷. محمد محمودی مقیم

۵۸. ابولقاسم میرزایی

۵۹. فاطمه بختیاری

۶۰. آرزو کاوه ای

۶۱. وهاب اصل رحیمی

۶۲. نیره صادق پور

۶۳. ابولفضل جدی

۶۴. نرگس سمایی رهی

۶۵. دکتر صادق علیمردانی

۶۶. دکتر سعید تاملی

۶۷. زینب حسینی

۶۸. دکتر کامبیز نعمتی

۶۹. صغری علیزاده

۷۰. مهرانگیز سرتیپی

۷۱. مهدیه احمدی زاده

۷۲. جلیل دوروزی

۷۳. مجتبی معتمد

۷۴. رضا حصاری

۷۵. دکتر شهلا نظری

۷۶. دکتر بابک عشرتی

۷۷. زهرا اقدسی

۷۸. مهدی واحد

۷۹. رضا حصاری

۷۳. محترم تشکر