

دکتر سیدضیاءالدین مظہری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
 نایب‌رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
 dr_z_mazhari@yahoo.com



نقش سبک زندگی و تغذیه در تجلی کامل ظرفیت‌های ژنتیکی

باشد به علت دیر خوابیدن بچه یا استرس و اضطراب دوری از پدر و مادر یا محیط مهد کودک، دبستان و حتی دبیرستان سر یعا با بد چاره جویی شود. حفظ آرامش و تمرکز به غذایی که تناول می شود، زمانی شکل گرفته و نهادینه خواهد شد که خود پدر و مادر با آرامش و بدون عجله و یا بدون تماشای تلویزیون و یا خواندن روزنامه یا مشا جره و بگومگو حین غذا خوردن، الگوی مناسبی را برای غنچه‌های زندگی خود به تصویر بکشند.

نظام وعده‌های اصلی غذایی و عدم حذف صبحانه، ناهار، شام، میان وعده نیم روز و عصرانه و در مواردی قبل از خواب، فرصت‌های مناسبی را جهت جبران کمی و کاستی‌های احتمالی ایجاد گردیده، فراهم می‌سازد و این موضوع در قبال کودکانی که به مهد کودک سپرده می‌شوند یا در پیش دبستانی یا دبستان مشغول تحصیل می‌باشند نیز صدق می‌کند. در بین وعده‌های نام برده شده، اثرگذارترین وعده، صبحانه می‌باشد. حذف صبحانه به هر دلیل که

با افزایش سن کودکان و نوجوانان هر روز بیشتر از روز پیش تغذیه روزمره‌شان به تغذیه پدر و مادر شباهت پیدا می‌نماید. گرچه در مراحل ممکن است علاقه مفرط و نفرت بی‌دلیلی به این یا آن ماده غذایی از خود بروز بدهند، ولی در هر دو صورت مهم‌تر از نوع و میزان غذاها، تامین تنوع و تعادل و تناسب ریز و درشت مغذی‌های روزمره کودکان می‌باشند، چراکه با سیری و انباشت شکم تنها به رفع گرسنگی یا سیری ظاهری پرداخته می‌شود، ولی با رعایت نظم و



عدم میل و رغبت به میوه‌ها و سبزیجات

تقریباً اکثریت قریب به ۸۰ درصد کودکان شهری و حتی روستایی به طور مرتب و روزمره از میوه‌جات رنگارنگ و سبزیجات گوناگون بهره‌مند نبوده و بیست درصد باقی مانده نیز هرگز به سبزیجات و میوه‌جات لب نمی‌زنند. در عوض کودکان مابه محصولات رو آورده‌اند که اصلاً قابل توصیه برای کودکان در حال رشد نمی‌باشند، چرا که ترکیبات به کار برده شده در تهیه و عرضه غذاهای دلخواه کودکان که به صورت صنعتی عرضه می‌گردند، اغلب حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع شده کوتاه زنجیر، قندهای تصفیه شده و مواد نگهدارنده به میزان فراتر از ظرفیت تحمل کودکان می‌باشند و متأسفانه اغلب آنها فاقد ریزمغذی‌های مورد نیاز می‌باشند. از این رو نوباوگان سازنده آینده کشورمان، خود در زمان حال از یک سو، به کمبودهای گسترده آهن، ید، روی، کلسیم، سلنیوم و ویتامین‌های A، D، C و غیره مبتلا می‌باشند و از طرف دیگر نیز خورد و خوراک سرشار از انرژی‌های فاقد مواد مغذی کافی و لازم و عدم تحرک و میخکوب شدن آنها جلوی تلویزیون، کامپیوتر، تبلت، موبایل و بازی‌های کامپیوتری موجب گردیده که ۳۰ درصد کودکان دارای اضافه وزن و چاقی گردند. متأسفانه کودکان دارای اضافه وزن فعلی، خیلی بیشتر از کودکان دارای وزن متناسب با سن و قدشان، در معرض ابتلا به چاقی‌های مفرط در دهه‌های بعدی می‌باشند، لذا همین کودکان زیبا و دوست‌داشتنی دارای اضافه وزن فعلی در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری‌های متابولیکی از جمله دیابت، افزایش چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین بعدی می‌باشند.

دریافت بیش از حد مواد قندی توسط کودکان

کودکان و نوجوانان و جوانان را نمی‌توان از میل کردن مواد غذایی شیرین به طور کلی بازداشت، ولی این مسئله نباید موجب اضافه دریافت آنها به قند و شکر گردد، چرا که گرایش به مصرف مواد قندی تصفیه شده و موادی که در ترکیبات خود حاوی قند و شکر می‌باشند، نه تنها از عوامل عمده ایجاد کننده اضافه وزن و چاقی، کرم خوردگی دندان‌ها، زمینه‌ساز ابتلا به آلرژی‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی و افزایش چربی و کبد چرب حتی در سنین کودکی تلقی می‌گردد، بلکه با تحریک مداوم پانکراس به ترشح انسولین جهت حفظ سطح قند خون می‌تواند عملکرد هورمون رشد قندی طبیعی بدن را نیز تحت تأثیر قرار داده و عملکرد آن را مهار نماید.

غذاهای ایده‌آل برای کودکان

الف) غذاهای مخلوط و مرکب با تنوع گوناگون که تا حد امکان به صورت تازه تهیه شده باشند، ایده‌آل‌ترین وسیله برای رشد جسمی و گسترش فکر و اندیشه کودکان و نوجوانان برشمرده می‌شوند. انواع غذاهای آماده و آسان دسترس (فست‌فودها) باید به ندرت در برنامه غذایی کودکان گنجانیده شوند، نه اینکه جای غذاهای سنتی و بومی را صد در صد اشغال نمایند و نباید با عادت دادن کودکان به خوردن هله هوله، اشتها و میل آنها را کاملاً کور کرده و روند رشد قندی و سلامت جسم و ذهن آنها را در مخاطره جدی قرار دهند.

ب) تامین مایعات کودکان و نوجوانان و برطرف کردن نیاز آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. عالی‌ترین منبع رفع تشنگی و تامین نیاز کودکان به مایعات، آب لوله‌کشی تصفیه شده و سالم و نیز آب‌های معدنی بدون گاز و چای‌های شیرین نشده و دمنوش‌های سبزیجات یا میوه‌جات با آب سبزیجات تازه فصل خانگی که با آب رقیق‌تر شده و شکر و قندی به آن افزوده نشده باشد، هستند.

ج) عادت کردن کودکان به نوشیدن انواع نوشابه‌های رنگی یا بی‌رنگ، گازدار یا بدون گاز به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود که خطرات و صدمات متعددی در روند حفظ رشد و سلامتی عمومی کودکان در پی دارند، ولی آمارهای ارائه شده و نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که میزان نوشیدن انواع نوشابه توسط کودکان، نوجوانان و جوانان مان خیلی فراتر از میزان مصرف سرانه کودکان در جهان می‌باشد و اگر زمان شب بیداری و دیر خوابیدن آنها را نیز به این عادات غذایی اضافه نماییم، علت تاخیر و تکامل رشد جسمی و ذهنی تعداد زیادی از کودکان را توجیه می‌نماید.



خطر غذاهای جایگزین مدرن

هرچه استفاده کودکان از غذاهای وارداتی مثل پیتزا، همبرگر، هات‌داگ، چیپس و پنیر حتی سوسیس و کالباس بیشتر باشد، ریسک عدم تامین کافی ریزمغذی‌ها، فیبرهای محلول و نامحلول، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های گوناگون افزون‌تر گردیده و روند رشد قندی را مختل و کندتر و ابتلا به چاقی و عوارض متعدد اضافه وزن و چاقی را افزون‌تر می‌سازد.