



سالمت

چاقی نوجوانان

فاطمه مطلبی
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



| آموزشی فرهنگی گرایشی |

با افزایش سن در نوجوانان میزان ساعت خواب کاهش می‌یابد و نوجوانان با وزن کمتر نسبت به نوجوانان با وزن طبیعی به مراتب زودتر می‌خوابند. مطالعات دیگر نیز حاکی از آن است که به طور متوسط دختران به خاطر زودتر خوابیدن ساعات بیشتری نسبت به پسران می‌خوابند.

۴- سایر بیماری‌ها:

همچین اضافه وزن باعث ایجاد عوارض و ضایعات در سیستم‌های قلبی-عروقی، متابولیکی، ریوی و تنفسی، کبدی و صفوایی و اندام‌های حسی حرکتی و اسکلتی و عضلانی، عصبی و روانی می‌شود. به علاوه زمینه‌ساز بیماری‌های مزمن غیرواگیر خوش‌خیم و بدخیم در سنین بزرگسالی و سالمندی است. از این رو پرداختن به این مشکل رو به گسترش در جوامع شهری و روستایی و چاره‌جویی به موقع، اجتناب ناپذیر است. پس لازم است در راستای مبارزه و کنترل آن به طور جدی و همزمان در دو بعد پیشگیری و درمان اقدامات سریعی برای مهار و درمان اصولی اضافه وزن و چاقی به عمل آورد.

چاقی یعنی چه؟

به طور کلی منظور از چاقی و اضافه وزن، وجود چربی بیش از حد در بدن است. به منظور تعیین میزان چاقی کودکان و نوجوانان از نمودار صدک‌های رشدی استفاده می‌شود که برای دختران و پسران متفاوت است. در این نمودار میزان قد و وزن فرد رسم شده و آن را بمقادیر استاندارد مقایسه می‌کنند. راهنمای انجمن غدد آمریکانشان می‌دهد که تعریف چاقی بر اساس صدک وزنی به صورت زیر است:

■ وزن اضافه یعنی نمایه‌ی توده‌ی بدنی یا BMI بین صدک ۹۵ تا ۸۵

■ چاقی یعنی نمایه‌ی توده‌ی بدنی بیش از صدک ۹۵

تا دو دهه‌ی قبل گستردگی اضافه وزن و چاقی‌های غیرمرضی منحصر به بزرگسالان بود. ولی متأسفانه اخیراً روند تصاعدی اضافه وزن و چاقی در کودکان، نوجوانان و جوانان زنگ خطر جدی را به صدا در آورده است. تحقیقات نشان می‌دهد که علاوه بر افراط در مصرف مواد غذایی و عدم تحرک، استرس نیز در نوجوانان عامل مستقیم بروز چاقی است.

چاقی علاوه بر پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و بیماری‌زاوی، توان با بروز و شیوع بیماری‌های مختلف با عوارض و ضایعات متعدد است. از جمله این عوارض در نوجوانان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- بلوغ زودرس:

اضافه وزن نوجوانان موجب بلوغ زودرس در آنها می‌شود و رشد قدی را محدود می‌کند. برای داشتن وضعیت مناسب هورمونی یکی از عوامل مهم، داشتن وزن مناسب است. زیرا اضافه وزن، بلوغ زودرس را به دنبال خواهد داشت و رشد قدی را محدود خواهد کرد. لذا برای رسیدن به قد مطلوب باید وزن کودکان را در محدوده‌ی طبیعی حفظ کرد. از طرفی ترشح هورمون رشد نیز که تأثیر مهمی در رشد مطلوب دارد کاملاً تحت تأثیر تغذیه فرد است.

۲- ضعف استخوانی:

اضافه وزن، استخوان نوجوانان را ضعیف می‌کند. پژوهشکان هشدار داده‌اند نوجوانانی که اضافه وزن دارند علاوه بر اینکه میزان بسیاری از مشکلات بهداشتی و سلامتی خواهند بود دچار ضعف استخوانی نیز می‌شوند.

۳- اختلالات خواب:

طبق گفته محققان استرالیایی، نوجوانان چاق نسبت به همسالانی که وزن کمتری دارند دیرتر به تختخواب رفته و کمتر از آنها نیز می‌خوابند. در واقع

طبق آمارهای موجود حداقل یک سوم کودکان بین سنین ۲ تا ۱۵ سال اضافه وزن دارند که رقم آن به تفکیک جنس به صورت زیر است:

چاق	دارای اضافه وزن	
۱۸%	۱۷%	دختران
۱۹%	۱۴%	پسران

همیت دارند و این مواد باید متناسب با سن نوجوانان انتخاب شوند. نوشیدنی‌های شیرین باید کمتر خربزداری شود و به جای آن نوجوان را به نوشیدن آب، شیر و آبمیوه‌های طبیعی تشویق کرد.

۳. میان وعده‌های پرانرژی و فاقد مواد مغذی لازم مانند چیپس و پفک و هله هله و نوشابه‌ها بهتر است به صورت تدریجی کاهش یافته و کم کم حذف شوند.

۴. غذاهای سالم باید قابل مشاهده و در دسترس فرار گیرند. همچنین استفاده از سرگرمی‌های بی تحرک باید کنترل شود و والدین تلویزیون، کامپیوتر، بازیهای ویدیویی و دستگاه‌های الکترونیکی را از اتفاق خواب فرزندان دور نگه دارند. به خصوص هنگام غذا خوردن به هیچ وجه نباید از یعن ابزار استفاده کرد. چون این کار منجر به دریافت کالری ضایفی بدون هیچ گونه تحرک کافی می‌شود.

۵ مصرف فیبرهای محلول و نامحلول افزایش یابد و
غذاهای تهیه شده از غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار،
ییسکوئیت سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و ماکارونی فیبردار در
برنامه غذایی گنجانده شود. مصرف سبزیجات مختلف
شامل انواع سبزیجات سبز رنگ (سبزی خوردن، اسفناج)
نارنجی رنگ (هویچ) و فرمز رنگ (گوجه‌فرنگی، تربیچه) و

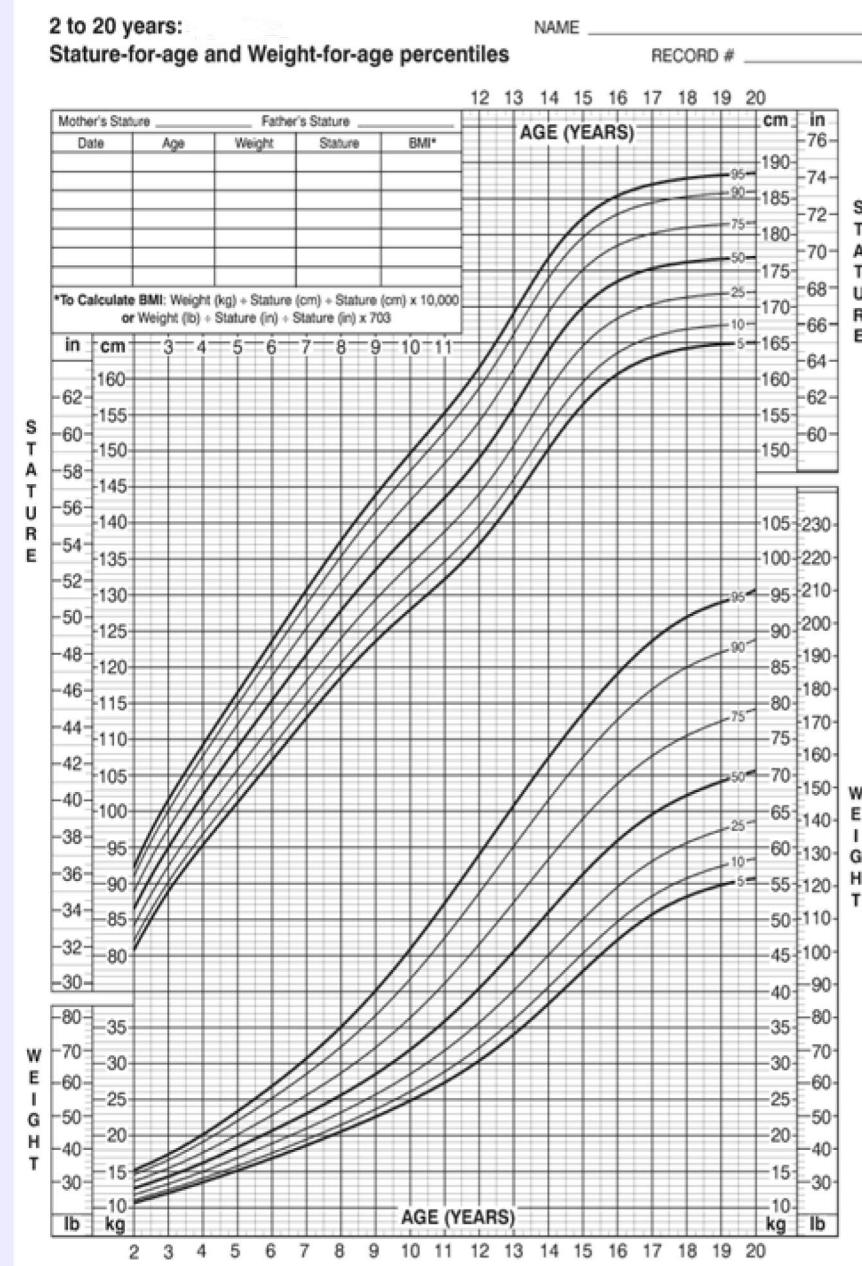
نیاز به مواد مغذی در دوران نوجوانی به دلیل دو برابر شدن توده‌ی بدنی به طور قابل ملاحظه‌ای بالاتر می‌رود. بنابراین توجه به وضعیت تغذیه این گروه از جامعه به دلیل اینکه یکی از بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوران رشد و تکامل را می‌گذرانند ضروری است.

بايد توجه داشت که نوجوان در حال رشد بوده و نباید با به کارگيري روش هاي شتاب زده و نامتعادل آنها را به مشكلات بيشرت چار نمود. كاهش مقدار زيادي از غذاي روزمره و کاستن ناگهانى مواد مغذي انرژي زا، موجب عدم تامين حداقل كالري مورد نياز خواهد شد که در اين شرایط بدن جهت تامين انرژي به تجزيه پروتئين ها و اسيدهای آمينه ضروري و غير ضروري سوق داده می شود. اين مسئله باعث توليد مواد مضر در بدن خواهد شد.

جهت کنترل، جلوگیری و درمان چاقی در نوجوانان اقدامات زیر توصیه می‌شود:

۱ به منظور شناخت و تعیین اشتباهات رایج در تغذیه، برنامه‌های غذایی روزانه نوجوان باید توسط کارشناسان تغذیه بررسی شده و توصیه‌های علمی و کاربردی برای رفع تدریجی روش‌های غلط به خانواده ارائه شود.

۲. کنترل مواد غذایی که وارد خانه می‌شوند بسیار





کنند. به وی غذای وسوسه کننده تعارف نشود و به عنوان محبت به نوجوان خود غذا داده نشود. فراموش نکنید تمام عادات غذایی یک فرد از دوران کودکی و در بستر خانواده شکل می‌گیرد. از لحظه‌ای که یک نوزاد چشم به جهان می‌گشاید و با محیط پیرامون آشنا می‌شود، فرصت مناسبی فراهم می‌گردد تا او را با عادات صحیح غذایی آشنا کنید. پس هیچگاه نقش خود را به عنوان والدین در ایجاد سبک غذایی فرزندان فراموش نکنید.

در انتهای لازم به یادآوری است که نوجوانان به تنها یی نمی‌توانند از پس اضافه وزن خود برآیند. آنها به حمایت والدین خود برای ایجاد یک محیط سالم در خانه نیاز دارند و لازم است از عادات درست آنها الگو بگیرند. والدین می‌بایست از منفی بودن خودداری کنند و نوجوانان خود را سرزنش نکنند. زیرا سرزنش کردن آنها را نسبت به رعایت رژیم دلسردتر می‌کند. همیشه مذکوره مثبت بهترین راه روبرو شدن با مسئله چاقی است. همچنین والدین باید از صحبت کردن با دیگران درباره شکست یک نوجوان در کاهش وزن خودداری

شده و حتی الامکان شرایط زودتر خواهد بود فراهم شود.

■ ۱۱. طی یک برنامه زمانی منظم از وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها استفاده شود و صبحانه حذف نشود.

■ ۱۲. دفعات مصرف غذاهای آمده در خارج از منزل به خصوص فست‌فودها و انواع ساندویچ، هبرگر، پیتزا و سیب‌زمینی سرخ کرده با سس‌های پرچرب و انواع نوشابه‌ها و دسرهای خامه‌ای پر از قندهای ساده و چربی‌های اشباع شده کاهش باید.

■ ۱۳. فعالیت بدنی و ورزشی:

■ بهترین کار این است که نگذارید نوجوانان مدت زیادی را به تماشای تلویزیون، بازی با کامپیوتر یا ویدئو صرف کنند و این زمان را کاهش دهید. زیرا این‌گونه فعالیتها علاوه بر اینکه انرژی کمی در بدن می‌سوزاند نوجوان را نیز به خوردن تنقلات و خوارکی‌های پرکالری تشویق می‌کند.

■ فرزندانتان را تشویق کنید تا ورزش کنند. زیرا هم به مصرف انرژی کمک می‌کند و هم عضلات مختلف بدن را به فعالیت و امید دارد. مانند دویدن، شنا کردن، اسکیت بازی و دوچرخه سواری.

■ بهترین ورزش‌ها آنهاست که باعث افزایش زیر است: میوه تازه یا خشک، ماست و پنیر کم‌چرب، منظم و متوسط ضربان قلب و تعریق ملایم شوند.

■ ورزش نباید طوری باشد که فرزند شما چار خستگی، احسان گرما و تعریق بیش از حد و نفس، نفس زدن شدید گردد.

■ ورزش به طور منظم و پیوسته انجام شود. به طور متوسط حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش شدید لازم است.

میوه‌های تازه افزایش باید. تعديل تدریجی و حذف کامل شکلات، شیرینی، کیک و بستنی و جایگزینی آنها با مواد غذایی سالم و مغزدانه‌ها نیز باید در دستور کار قرار گیرد.

■ ۶. روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنيات کم‌چرب مصرف شود. (یک واحد لبنيات شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ یا نصف لیوان بستنی است).

■ ۷. روزانه ۲ تا ۳ واحد گوشت و حبوبات شامل گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، حبوبات پخته شده و تخم مرغ استفاده شود.

■ ۸. تنها ۳۰ درصد از انرژی مورد نیاز از چربی تامین شود و نه بیشتر. برای این منظور موارد زیر توصیه می‌شود:

■ لبنيات کم‌چرب را به جای انواع پرچرب آن مصرف کنید.

■ چربی گوشت و پوست مرغ را کاملاً از آن جدا کنید.
■ غذاهای سرخ شده را مصرف نکنید.

■ ۹. به جای تنقلات پرچرب و کم‌ازش از خوارکی‌ها و تنقلات سالم و خوشمزه استفاده شود که شامل موارد زیر است: میوه تازه یا خشک، ماست و پنیر کم‌چرب، آجیل، تخمه آفتابگردان یا کدو، نان سبوس‌دار، بیسکوئیت سبوس‌دار، کیک‌های میوه‌ای خانگی، کیک با کره بدام زمینی، دسرهای یخی مثل ماست یخی، آب میوه و...

■ ۱۰. در برنامه زمانی خواب خانواده نظم ایجاد