

سالم و پرانرژی با تغذیه آگاهی

انسان برای رشد و تداوم زندگی نیاز به دریافت مرتب غذا دارد تا بتواند با هضم و جذب آن انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی را به دست آورد، به این روند تغذیه می گویند و علم تغذیه، دانش رساندن مواد مغذی به بدن، به اندازه مناسب و مورد نیاز است.

همانطور که تغذیه و رژیم غذایی مناسب ضروری ترین عامل سلامت است، تغذیه ناسالم هم مهم ترین عامل بروز بیماری است. در دوران کودکی، به خصوص سنین دبستان و همین طور در دوران نوجوانی، به دلیل رشد سریع، انسان بیش از هر زمان دیگر به تغذیه مناسب نیازمند است.

تأثیر تغذیه در رشد، سلامت و هم چنین قدرت یادگیری برکسی پوشیده نیست. کمبود مواد مغذی باعث کاهش قدرت فراگیری می شود. یکی از بهترین راه ها برای اطمینان از تأمین نیازهای تغذیه ای در دوران تحصیل، استفاده از پنج گروه اصلی غذایی است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این پنج گروه استفاده کنید.

گروه های اصلی غذایی عبارت است از:

۱- گروه نان و غلات؛ انواع نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تأمین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن حاوی ویتامین های گروه B و پروتئین نیز هستند.

۲- گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات؛ پروتئین ها مواد مغذی اصلی هر سلول زنده هستند. گوشت، غنی از فسفر، آهن و ویتامین های گروه B و به ویژه B₁ است. ویتامین های B₁، B₂، A و D در زرده تخم مرغ وجود دارند و بیشترین تعادل اسیدهای آمینه در بین تمام مواد غذایی را داراست.

۳- گروه شیر و لبنیات؛ کلسیم موجود در لبنیات بهترین شرایط جذب را دارد و با فسفر متعادل بوده و با مقدار کمی ویتامین D همراه است. کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آن نقش ضروری دارد. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و پروتئین دارای انواع ویتامین های گروه B، A و D هستند. شیر یک ماده غذایی تقریباً کامل است که غنی از کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، کلر و ویتامین های گروه A، B و D است.

۴- گروه میوه ها و سبزیجات؛ انواع میوه و سبزی ها در این گروه قرار می گیرند. سبزی ها و میوه ها حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند و

برای مقاومت بدن در برابر بیماری ها، ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن ضروری هستند.

۵- گروه چربی ها؛ بدن برای حفظ سلامتی و رشد بافت ها نیاز به اسیدهای چرب گوناگون دارد که انواعی از آن ها قابل ساخته شدن در بدن نیستند و باید همراه با منابع مواد غذایی به بدن برسند. همچنین ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین های A، D، E در منابع غذایی حاوی چربی ها وجود دارند. بنابراین لزوم استفاده از منابع مفید اسیدهای چرب به خصوص در سنین رشد واجب به نظر می رسد. دانه های گیاهی چرب نظیر پسته، گردو، فندق و ... در تأمین اسیدهای چرب مورد نیاز برای بدن بسیار کارآمد هستند.

جالب است بدانید غذاها به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر رفتار تأثیر می گذارند؛ در ادامه با تأثیر مثبت برخی مواد غذایی آشنا می شویم:

- آب، سبزیجات، میوه، ماهی های روغنی به جای قند، شکلات و غذاهای شیمیایی باعث ایجاد آرامش و بهبود افسردگی و اضطراب می شود.

- مصرف اسید های چرب موجب کاهش مشکلات عروقی و افزایش کارایی بدنی و مغزی می شود.

- ویتامین A در افزایش قدرت بینایی و بهبود کارکرد دستگاه ایمنی نقش موثر دارد.

- ویتامین D موجب تعادل در میزان کلسیم و فسفر بدن و همچنین غنی سازی استخوان می شود و نقش زیادی در افزایش خلق شاد دارد.

- ویتامین B₁₂ و C برای رشد سریع سلولی مورد نیاز در نوجوانی ضروری است.

- آهن موجب افزایش گلبول های قرمز در جرم ماهیچه ای می شود و با گوشت، دل و جگر و ویتامین C تأمین می شود. کمبود آهن نقش مستقیم در افزایش خستگی و کمبود انرژی دارد.

- روی در تولید اسکلت و بافت ماهیچه ای نقش دارد و کمبود این ماده سبب تأخیر رشد شده و بر هوش و ادراک تأثیر می گذارد. از مواد غذایی حاوی روی می توان به گوشت های قرمز و سفید، تخم مرغ، محصولات لبنی کم چربی و سبزی ها و غذاهای دریایی اشاره نمود.

تهیه و تنظیم: مژده جانه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

C



M