



# انتخاب میان وعده‌ی سالم

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



رواج مصرف تنقلات تجاری در وعده‌های غذایی روزانه‌ی دانش‌آموزان و داوطلبان در سال‌های اخیر، از جمله دغدغه‌های والدین و کارشناسان امور تغذیه است. اهمیت پیروی از الگوهای غذایی مفید به اندازه‌ای است که محققان به طور قاطع، آن را عامل مهم یادگیری، فعالیت و سلامت جسم و روان کودکان و نوجوانان معرفی می‌کنند. میان وعده‌ها، در رژیم غذایی دانش‌آموزان و داوطلبان به‌عنوان مکمل ضروری رشد، نقش ویژه‌ای در توانایی شناختی و یادگیری آنان ایفا می‌نمایند.

**توجه ۱:** دقت در انتخاب نوع میان وعده و توجه به تنوع آن، سبب می‌شود تا علاوه بر تأمین انرژی روزانه، بهبود سلامت رفتاری داوطلبان نیز مورد توجه قرار گیرد.

**توجه ۲:** مطابق با تحقیقات انجام شده، مصرف تنقلات و مواد غذایی حاوی افزونی‌ها، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، رنگ‌های خوراکی و نگهدارنده‌ها نه تنها پاسخگوی نیاز بدن به دریافت انرژی روزانه نخواهد بود، بلکه در روند رشد، یادگیری و سلامت روان داوطلب تأثیری منفی خواهد گذاشت.

**نمونه:** ریزمغذی «تیامین» از مواد ضروری برای حفظ سلامت روانی و پیشگیری از ایجاد اختلالات رفتاری در افراد به شمار می‌آید. مطابق با پژوهش‌های مفصل، فقر «تیامین» در کودکانی که به مصرف میان‌وعده‌های ناسالم مانند تنقلات و مواد غذایی صنعتی علاقه‌مند هستند، شیوع بیشتری دارد. کمبود «تیامین» در کودکان و نوجوانان، احتمال ابتلا به ناتوانی یادگیری و بیش‌فعالی را افزایش می‌دهد.

**گزارش:** نوجوانان به مصرف روزانه‌ی انواع مواد غذایی از پنج گروه اصلی نان، غلات، گوشت کم‌چرب و جایگزین‌های گوشت، سبزیجات، میوه و لبنیات نیاز دارند. متأسفانه مشخص شده‌است تقریباً ۹۰٪ نوجوانان غذاهای دیگری مانند فست‌فودها، اسنک‌ها، تنقلات پرکالری و نوشیدنی‌های شیرین مصرف می‌کنند.

فراموش نکنید که پیروی از الگوهای غذایی سالم سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی، ضروری است و برای تأمین آن، مصرف میان‌وعده‌های غذایی سالم لازم است. این میان‌وعده‌های سالم از عوامل تأثیرگذار در افزایش میزان IQ و به دنبال آن پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و داوطلبان محسوب می‌شوند.

## میان‌وعده

از آنجا که مصرف مواد غذایی در سه وعده‌ی صبحانه، ناهار و شام، پاسخگوی

نیاز طبیعی بدن کودکان به منظور تأمین انرژی و مواد غذایی ضروری بدن نیست، برای دریافت مقادیر کافی از کالری و ریزمغذی‌های مفید، نیاز به مصرف وعده‌های غذایی سالم احساس می‌شود.

بسیاری از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و املاح در قالب مصرف دانه‌های روغنی، ساندویچ ساده نان و پنیر، یک لیوان شیر، میوه و سبزیجات در فواصل وعده‌های اصلی تأمین می‌شوند. پیروی از این قبیل الگوهای غذایی باعث افزایش سطح یادگیری و رشد جسمی دانش‌آموزان خواهد شد.

از طرفی دیگر میان‌وعده‌های غذایی ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی روزانه افراد را تأمین می‌کنند. گنجاندن مواد غذایی در بین وعده‌های غذایی اصلی سبب می‌شود، عملکرد دستگاه گوارش برای هضم و جذب در وضعیت بهتری قرار گیرد. برقراری تعادل در حجم مواد غذایی مصرفی باعث تنظیم سوخت‌وساز بدن می‌شود.

**معرفی:** ساندویچ‌های «نان، پنیر و گردو»، «نان، پنیر و گوجه فرنگی»، «نان، تخم مرغ پخته و گوجه فرنگی» و... میان‌وعده‌های مناسب به‌شمار می‌روند. همچنین ساندویچ مرغ، ماکارونی، انواع کوکو یا کنتلت که در خانه تهیه می‌شوند به همراه سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و کاهو میان‌وعده‌هایی اشتهاآور و مناسب هستند.

**هشدار:** در داوطلبانی که دچار اضافه وزن نیستند می‌توان از مقداری کره یا خامه‌ی پاستوریزه نیز در تهیه انواع ساندویچ استفاده کرد. البته یادتان باشد خواص غذایی این میان‌وعده‌ها را با استفاده‌ی بی‌رویه از سس‌های صنعتی از بین نبرید.

## میان‌وعده‌های کاذب

همان‌گونه که اجتناب از مصرف میان‌وعده‌های غذایی سالم، اثرات منفی در وضعیت سلامت جسم و روان داوطلب بر جای خواهد گذاشت، پیروی از الگوهای غذایی غلط و مصرف مواد غذایی کاذب مانند تنقلات، فست‌فودها و مواد غذایی صنعتی در فواصل وعده‌های غذایی اصلی، سلامت دانش‌آموز و داوطلب را تهدید می‌کند و مانع تمرکز فکری و کارکرد مطلوب دستگاه عصبی وی و جلوگیری‌کننده از تجزیه و تحلیل فکری مسائل مختلف می‌شود. مصرف طولانی‌مدت این مواد بی‌ارزش، باعث فقر ویتامین و ریزمغذی‌های ضروری در دانش‌آموزان و داوطلبان خواهد شد.