

تغذیه، عامل اصلی سوء تغذیه در کودکان

:

با توجه به تلاش های صورت گرفته در جهان در جهت بالا بردن سطح سلامت جامعه، این اقدامات موجب کاهش مرگ و میر مخصوصاً در اطفال، و افزایش طول عمر در اغلب کشورهای جهان شده است. اما سوء تغذیه ی انرژی پروتئین هم چنان مهم ترین مشکل تغذیه ای در اغلب کشورهای در حال توسعه از جمله کشور ما می باشد.

سوء تغذیه از توانمندی و کارایی کشور کم می کند. بر اساس پژوهش ها مصرف تغذیه بی ارزش مانند انواع

پفک، چپیس، نوشابه های گازدار، سس های چرب و ... از جمله دلایل شیوع انواع سوء تغذیه در کودکان کشورمان است.

در ایران ۸۰۰ هزار کودک زیر ۵ سال دچار کوتاه قدی متوسط و شدید هستند. یعنی به دلیل عدم مصرف غذای کافی، دچار سوء تغذیه مزمن هستند. دریافت کم مواد غذایی ابتدا موجب کاهش وزن کودک می شود و اگر این کم غذایی ادامه یابد، به تدریج، کودک خود را با این وضع منطبق می کند. یعنی قد و قامت او کوچک می شود تا بتواند با غذای کم به بقای خود ادامه دهد. به همین دلیل

کوتاه قدی تغذیه ای به عنوان یک شاخص ارزیابی توسعه، در جهان مطرح است.

دوران کودکی از مهم ترین دوران زندگی برای دست یابی به رشد کافی و پایه ریزی برای تأمین سلامت در دوره های بعدی زندگی است. تغذیه ی نامناسب کودک در این دوران عواقب غیر قابل برگشتی به دنبال دارد. کوتاه قدی، کم وزنی، لاغری همراه با کاهش ضریب **هوشی**، کاهش قدرت یادگیری، افزایش ابتلا به بیماری ها و کاهش

توانمندی های جسمی و ذهنی مهم ترین عوارض سوء تغذیه در دوران کودکی است.

حجم معده کودک، کوچک است و به همین دلیل در هر وعده غذایی میزان محدودی غذا می تواند بخورد. از طرفی رشد جسمی کودک سریع و در نتیجه نیاز به مواد غذایی زیاد است. به بیان ساده تر غذای کمکی که کودک در هر میان وعده می تواند استفاده کند باید ارزش غذایی زیادی داشته و حاوی مواد مغذی مورد نیاز برای رشد وی باشد. تغذیه های کم ارزش نظیر چیپس، پفک، **نوشابه** و ... مواد مغذی لازم را برای رشد کودک ندارد. این مواد سیری کاذبی را ایجاد می کنند که موجب محروم شدن کودک از غذاهای اصلی و مواد مغذی و در نهایت موجب بروز لاغری و سوء تغذیه ی وی می شود و از طرفی مصرف مداوم این مواد، می تواند سبب بروز **چاقی** در کودک شود.

تغذیه مناسب و استفاده از میان وعده های با ارزش غذایی نظیر **شیر، میوه، خرما**، نان و پنیر و گردو، **نان** و پنیر و **سیزی** و ... در برنامه ی غذایی کودک، موجب رشد مناسب او می گردد.

مصرف تغذیه کم ارزش به دلیل دارا بودن مقدار زیادی نمک، چربی و شکر زمینه ساز بروز بیماری های مزمن (قلبی - عروقی، چاقی، **فشارخون** و ...) در دوران بزرگ سالی است. این گونه تغذیه های افزودنی های رنگی، نگه دارنده ها و طعم دهنده های مصنوعی هستند. که مصرف بی رویه ی آنها موجب بیش فعالی کودکان می گردد. متأسفانه تغییر الگوی مصرف مواد غذایی در طول دهه های اخیر، موجب جایگزینی تغذیه های کم ارزش به جای میان وعده های مناسب و با ارزش گردیده است. این در حالی است که حدوداً ۹۰ درصد کودکان ۲-۱ سال و ۴ درصد کودکان ۶ ماهه تا یکسال کشورمان در مناطق شهری و روستایی هر روز پفک می خورند. وجود آمار مرگ و میر بیش از ۳۰۰ نفر در روز به علت عوارض **بیماری های قلبی-عروقی** و روند رو به رشد سایر بیماری های مزمن از قبیل انواع **سرطان ها، دیابت** و ... حاکی از لزوم توجه هر

بیشتر به تغذیه ی کودکان کشورمان است. ذائقه ی افراد از دوران کودکی شکل می گیرد. مصرف تغذیه شور یا چرب موجب تمایل آنها به این گونه مواد در سال های بعدی زندگی می شود که این امر زمینه ساز ابتلا به انواع بیماری های مزمن است.

با توجه به اینکه عادات خوب غذا خوردن در سال های اولیه زندگی پایه گذاری می شود. والدین نه تنها باید غذاهای با کیفیت بالا برای تأمین نیازهای تغذیه ای کودکان آماده کنند، بلکه لازم است یک محیط غذاخوری مثبت بوجود آورند. تا بدین طریق کودکان آنها دارای رفتار و دیدگاه های مثبت نسبت به غذاهای با ارزش بالا باشند.

مصرف بی رویه ی نوشابه همراه با غذا، علاوه بر ایجاد سیری کاذب، جذب مواد مغذی مانند **کلیسم** را مختل می کند.

آمارها نشان می دهد که، مصرف تغذیه کم ارزش در کشور روند رو به رشدی داشته، که این امر پیامدهای زیانباری در رشد مطلوب و مناسب کودکان برجای می گذارد.

بررسی ها نشان می دهد مصرف پفک به خصوص قیل از وعده های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب کودکان را از خوردن غذای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد کودک را تأمین کند، باز می دارد. از سویی دیگر نمک آن، ذائقه ی کودک را به خوردن غذاهای شور عادت می دهد. همچنین مطالعات انجام شده رابطه ی بین مصرف نمک و افزایش فشار خون در دوران بزرگسالی را ثابت کرده است.

به جای تغذیه کم ارزش می توان از موادی مانند: **نخودچی، کشمش، گردو، بادام، پسته**، گندم پرشته، برنجک، **عدس** پرشته شده، توت خشک، **انجیر خشک** و **برگه ها** به عنوان میان وعده استفاده کرد. همچنین کودکان را به مصرف **دوغ** و آب میوه ی تهیه شده در منزل به جای نوشابه تشویق کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گرگان

مضرات پفک و چیپس



مضرات پفک و چیپس



تلاش بر این است که در بوفه های مدارس به جای غذاهای بی ارزشی مثل چیپس، پفک و نوشابه، از تنقلاتی همانند نخودچی، شاهدانه، **کنجد** بو داده، برنجک، دوغ و غذاهایی گرم استفاده شود. با یک فرهنگ سازی قوی می توانیم از باورهای غلط و گرایش های ناجزا بکاهیم، زیرا این مواد غذایی فاقد ارزش، نسل را فرسوده، کم توان و کم طاقت می کند.

چرا چیپس و پفک برای کودکان مضر است:

مصرف چیپس و پفک کودکان را از **تغذیه ای سالم** محروم می کند. در مراحل تهیه پفک، پودر ذرت پرس می شود و در حرارت بسیار بالا قرار می گیرد تا به صورت حجیم درآید. در چنین شرایطی روغن موجود در پفک می سوزد و تولید پراکسید می کند که در حرارت و نور، مقدار آن بیشتر است و خوردن آن سلامت کودک را تهدید می کند. همچنین، میزان بالای نمک پفک و شوروی آن موجب عادت دانقه کودکان به شوروی شده و در نتیجه خطر ابتلا به **بیماری فشارخون** را افزایش می دهد که در بزرگسالی زمینه ساز **بیماری های قلبی - عروقی** و **سکته های مغزی** می شود. براساس این مطالعات، پفک ۹ برابر حجم خود آب جذب می کند. کودک با خوردن پفک و به دنبال آن آب احساس سیری کاذب کرده و در نتیجه از خوردن غذای سفره محروم و دچار کمبود تغذیه ای می شود.

مصرف **چیپس** نیز به دلیل شوروی و روغن زیاد، همان خطرات ذکر شده در بالا را برای سلامتی بدن در بر دارد. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند در صورت مصرف اینگونه تنقلات، بسیار کم و از انواع معتبر آنها با بسته بندی بهداشتی استفاده شود. چیپس نیز موجب سیری کاذب می شود و به دلیل اینکه تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد کودکان را در بر ندارد، مصرف مداوم آن قبل از غذا موجب محروم شدن **کودک** از غذاهای اصلی و در نتیجه کمبودهای غذایی می شود.

نمک زیاد، رنگ و افزودنی های خوراکی موجود در چیپس و پفک، دانقه کودکان را به شوروی یا بیش خوری هدایت می کند. این مواد، کودکان را **بی اشتها** کرده و آنها را برای تامین غذاهای روزمره دچار مشکل می کنند و نیازهای رشدی آنها را تحت الشعاع قرار می دهند. اغلب روغن هایی که برای تهیه چیپس به کار می رود، احتمال دارد بازها و بازها بجوشد و در آن ترکیبات سمی ایجاد شود که می تواند تاثیر بسیار بدی بر سلامت جسمی و رشد کودکان داشته باشد.

هرگونه تغییر در روند تغذیه می تواند تغییراتی در پارامترهای بیوشیمیایی خون فرد به وجود بیاورد: توجه به تغذیه صحیح و جلوگیری از تاثیر تبلیغات سوء در جهت تغییر دانقه کودکان در بلندمدت، تاثیر بسزایی در جامعه دارد.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که اگر در دوران میانسالی، افراد دچار **بیماری های قلبی - عروقی** می شوند، ریشه در تغذیه ی دوران کودکی آنها دارد و حتی کودکانی که با وزن خیلی کم به دنیا می آیند، مادران آنها در دوران بارداری از سیگار و مشروب استفاده کرده یا دچار سوءتغذیه بوده اند.

واحد آموزش ضمن خدمت

دکتر محمد کرمانشاهی

تهیه و تنظیم: رستم نیا

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.