

# تغذیه مناسب کودکان و نوجوانان

از دیدگاه طب سنتی انسان ها در سنین مختلف مزاج های متفاوتی دارند. در کودکی و نوجوانی که از بدو تولد تا ۳۰ سالگی است، حرارت و رطوبت بر بدن غالب است. در سن جوانی که از ۳۰ تا ۳۵ سالگی را در بر می گیرد، مزاج گرم و خشک می شود. توجه به مزاج هر سن و تنظیم رژیم غذایی بر اساس آن، شخص را در جاده سلامتی قرار می دهد.

## دوران کودکی و نوجوانی

کودک از آغاز تولد تا پایان سال دوم زندگی با سرعت در حال رشد است. از سال دوم به بعد اندکی از سرعت رشد کاسته می شود و مجدداً در نزدیکی بلوغ رشد سریع می شود.

با توجه به این نکته و در نظر گرفتن تکامل دستگاه ها و اندام های کودک در سال های اول زندگی بخوبی می توان به اهمیت نقش تغذیه در تامین رشد و تکامل کودک پی برد.

مناسب ترین غذا برای کودک در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر است و از آن به بعد غذاهای کمکی به تدریج وارد رژیم غذایی کودک می شوند. حکمای طب سنتی در گذشته دستورات و راهنمایی های مفیدی را در رابطه با تغذیه مادران شیرده ارائه نموده اند تا شیر مادر با بهترین کیفیت در اختیار کودک قرار گیرد.

بهترین مواد غذایی برای مادر شیرده عبارت است از گندم، گوشت بره، بزغاله، ماهی، کاهو، بادام و فندق ... که همانگونه که مشاهده می شود مواد غذایی لطیف، معتدل، در زمره آن قرار دارد استفاده از موادی از قبیل خردل، ادویه جات تند، نعناع، پیاز و سیر در زنان شیرده منع شده است. چرا که به هر نسبت که خون سالم و مناسبی در بدن زن شیرده تولید شود شیر او نیز سالم تر است.

استفاده از شیره انگور در زنانی که از رقیق بودن شیر خود شکایت دارند مفید است. مصرف اسفناج، کرفس، کنجد، چغندر، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، گوشت و مغز گوسفند و استفاده از رازیانه، تخم شوید و سیاهدانه در غذاها برای افزایش شیر و ارتقا کیفیت آن موثر است.

## پس از دوران شیرخوارگی دوران کودکی و نوجوانی قرار دارد.

عوامل زیادی دریافت و عادات غذایی کودکان و نوجوانان را تعیین می کنند. عادت هایی از قبیل دوست داشتن و دوست نداشتن غذا در ابتدای کودکی شکل می گیرند و تا دوران بلوغ ادامه می یابند که در آن زمان هر گونه تغییر همراه با مقاومت خواهد بود.

قبل از اینکه کودک به مدرسه برود خانواده بیشترین نقش را در شکل گیری عادات غذایی کودک ایفا می کند. یک ارتباط غذایی خوب شامل تقسیم مسئولیت بین والدین و کودکان است.

از دیدگاه طب سنتی کودکان و نوجوانان که مزاجی گرم و تر دارند باید از خوردن مواد غذایی خشک کننده پرهیز کنند چراکه ایشان در سن رشد و نمو قرار دارند و وجود حرارت و رطوبت برای این امر ضروری است.

مواد غذایی مانند غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، آبنمیه های صنعتی و... این حرارت و رطوبت را از بین برده و مانع از رشد صحیح می شود.

دریافت زیاد نوشیدنی های فراوری شده و مقادیر بالای فروکتوز در غذاها و نوشیدنی های فراوری شده می تواند باعث افزایش تری گلیسرید پلاسما و مقاومت به انسولین شود.

در چندین مطالعه دریافت میزان پایینی کلسیم و چاقی با دریافت بالایی از نوشیدنی های شیرین شده در کودکان پیش دبستانی مرتبط بوده است. دریافت زیاد سدیم یا نمک نگرانی دیگر است. افزایش دریافت سدیم یا نمک در غذاهای فراوری شده منجر به افزایش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در کودکان می شود.

یک ناهار خوب در مدرسه عبارت است از ساندویچی که از نان کامل و یک غذای غنی از پروتئین (گوشت، تخم مرغ، کره و ...) تشکیل شده و از میوه تازه، سبزی یا هر دو،

## یا شیر به عنوان دسر استفاده شود.

از سوی دیگر امروزه اعضای یک خانواده کمتر با هم غذا می‌خورند که قسمتی به خاطر برنامه کاری آنها، مصرف غذا جلوی تلویزیون و کاهش زمان تهیه غذا در خانه است.

در یک مطالعه، کودکان مدرسه‌ای که همراه خانواده خود شام می‌خورند، مقادیر میوه و سبزی بیشتر و غذاهای سرخ شده کمتری استفاده می‌کردند. محیطی که غذا در آن مصرف می‌شود نیز تاثیر زیادی بر روی اشتها و دریافت کودک خواهد داشت. انتظارات نا به جایی که والدین از فرزندشان دارند نزع بر سر سفره و سایر استرس‌های احساسی، همگی تاثیر نامطلوبی خواهد گذاشت. محیط مناسب غذا به گونه‌ای است که همراه با زمان کافی، آرامش و صحبت‌های خانوادگی باشد.