[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

قدی تاثیر منفی بگذارد و در بزرگسالی باعث بروز مشکلاتی از قبیل درد مفاصل، آرتروز و دیگر مشکلات استخوانی شود . در دوران نوجوانی به منظور رشد نرمال و برخورداری از عملکرد ذهنی خوب باید تاکید براستفاده از مواد غذایی طبیعی و تازه از گروه های غذایی سالم مانند میوه و سبزی تازه در برنامه غذایی روزانه شود، حداقل مصرف دو عدد میوه و دو لیوان سبزیجات مختلف در برنامه غذایی روزانه کمک به تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن می کند همچنین استفاده از لبنیات به دلیل وجود ویتامین های (B2, کلسیم و پروتئین) به عنوان جزء مهمی از رژیم نوجوانان به حساب می آید .

شیر به علت خواص بسیار زیادی که دارد منجر به افزایش رشد قدی، بهبود تراکم استخوان، تامین پروتئین کافی و پیشگیری از بروز بسیاری از مشکلات در سالمندی می شود . متاسفانه نوشابه ها، شربت ها و آبمیوه های صنعتی به خاطر مزه شیرین و دلچسب جایگزین شیر قرار گرفته اند و باعث کم رنگ شدن یا حذف مصرف شیر و لبنیات در برنامه غذایی نوجوانان شده اند، که منجر به تاثیرات بسیار منفی بر قد نوجوان خواهد داشت .

مصرف گوشت های متنوع و سالم در رژیم غذایی نوجوانان به دلیل وجود پروتئین، آهن، روی و مواد معدنی دیگر برای رشد جسمی و ذهنی بسیار ضروری هست، نوجوانانی که پروتئین کافی دریافت می کنند نسبت به نوجوانانی که دریافت کافی ندارند از رشد قدی بیشتری برخوردارند . مصرف ماهی دوبار در هفته علاوه برفراهم کردن پروتئین کافی برای رشد کودک، به دلیل وجود امگا -3 و همچنین مصرف گوشت های سفید به علت داشتن چربی کمتر و پروتئین بیشتر به رشد قدی نوجوانان کمک خواهد کرد و همچنین گوشت قرمز نیز به علت وجود آهن و روی و... می تواند جزء مهم رژیم غذایی باشد، نکته قابل توجه این است که مصرف زیاد گوشت ها (مخصوصا گوشت های قرمز پرچرب) ممکن است با افزایش ریسک مشکلاتی مانند،

3 / 4

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF