



سلامت

انتخاب میان و عده‌های سالم

دکتر علیرضا انبیسی - پزشک



نیاز طبیعی بدن کودکان به منظور تأمین انرژی و مواد غذایی ضروری بدن نیست، برای دریافت مقادیر کافی از کالری و ریزمندی‌های مفید، نیاز به مصرف و عده‌های 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 و عده‌های اصلی تأمین می‌شوند. پیروی از این قبیل الگوهای غذایی باعث افزایش سطح یادگیری و رشد جسمی دانش‌آموزان خواهد شد.

از طرفی دیگر میان و عده‌های غذایی ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی روزانه افراد را تأمین می‌کنند. گنجاندن مواد غذایی در بین و عده‌های 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 سوت و ساز بدن می‌شود.

معزفی: ساندویچ‌های «نان، پنیر و گردو»، «نان، پنیر و گوجه فرنگی»، «نان، تخم مرغ پخته و گوجه فرنگی»... میان و عده‌های مناسب به شمار می‌روند. همچنین ساندویچ مرغ، ماکارونی، انواع کوکو یا کاهو میان و عده‌های تهیه می‌شوند به همراه سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و کاهو میان و عده‌هایی اشتها آور 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 میان و عده‌ها را با استفاده‌ی بی‌رویه از سس‌های صنعتی از بین نبرید.

■ میان و عده‌های کاذب

همان‌گونه که اجتناب از مصرف میان و عده‌های 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 و عده‌های غذایی اصلی، سلامت دانش‌آموز و داوطلب را تهدید می‌کند و مانع تمرکز فکری و کارکرد مطلوب دستگاه عصبی وی و جلوگیری کننده از تجزیه و تحلیل فکری می‌شود.

مصرف طولانی مدت این مواد بی‌ارزش، باعث فقر ویتامین و ریزمندی‌های ضروری در دانش‌آموزان و داوطلبان خواهد شد.

توجه ۱: دقیق در انتخاب نوع میان و عده 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 افزودنی‌ها، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، رنگ‌های خوارکی 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: ریزمندی «تیامین» از مواد ضروری برای حفظ سلامت روانی و پیشگیری از ایجاد اختلالات رفتاری در افراد به شمار می‌اید. مطابق با پژوهش‌های مفصل، فقر «تیامین» در کودکانی که به مصرف میان و عده‌های ناسالم مانند تنقلات و مواد غذایی صنعتی علاقه‌مند هستند، شیوع بیشتری دارد. کمبود «تیامین» در کودکان و نوجوانان، احتمال ابتلاء ناتوانی یادگیری و بیش‌فعالی را افزایش می‌دهد.

گزارش: نوجوانان به مصرف روزانه‌ی انواع مواد غذایی از پنچ گروه اصلی نان، غلات، گوشت کم چرب و جایگزین‌های گوشت، سبزیجات، میوه و لبیات نیاز دارند. متأسفانه مشخص شده‌است تقریباً ۹۰٪ نوجوانان غذایی دیگری مانند فست‌فودها، اسنک‌ها، تنقلات پر کالری 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 میان و عده‌های غذایی سالم لازم است. این میان و عده‌های سالم از عوامل تأثیرگذار در افزایش میزان iq و به دنبال آن پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و داوطلبان محسوب می‌شوند.

■ میان و عده

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