



مروری بر اهمیت تغذیه در دختران جوان

حمیده پرتاوس، کارشناس بهداشت عمومی، مراقبت سلامت، دبستان
پسرانه و دخترانه سما واحد بابل واحد بابل

چکیده

مقاله در ارتباط با اهمیت تغذیه در دوران بلوغ به ویژه دختران می‌باشد. دختران در دوران بلوغ به دلیل آنکه باید برای باروری آمادگی پیدا کنند، توجه به تغذیه آن‌ها در این دوران از اهمیت‌های ویژه‌ای برخوردار است که در متن مقاله به نیازهای تغذیه‌ای و بررسی وضعیت تغذیه در ایران پرداخته می‌شود.

● کلید واژه‌ها: تغذیه، بلوغ، تولیدمثل، نیازهای تغذیه‌ای، دختران

مقدمه

در مکتب انسان‌ساز اسلام هر فرد برابر حفظ سلامتی خود مسئول است و به همین جهت در تأمین تغذیه که یکی از نیازهای اساسی اوست باید با دقت و نظر عمیق بنگرد و متناسب با نیازش تغذیه کند، تا هم روح و هم جسمش بهره‌مند شود. بدیهی است این نیاز از دوران جنینی تا کهولت برحسب شرایط فیزیولوژی متفاوت است. در بین دوران‌های مختلف زندگی انسان، دوره‌ی بلوغ به ویژه دختران اهمیت زیادی دارد زیرا باید برای باروری آمادگی کامل را پیدا کنند و نقش آن‌ها به عنوان مادران آینده است از اهمیت و اولویت بیشتری برخوردار است.

اهمیت تغذیه‌ی دختران نوجوان در هنگام بلوغ

تغذیه به عنوان یک نیاز اساسی در زندگی هر فرد از زمان شکل‌گیری جنین تا دوران کهنسالی و مرگ می‌باشد. این نیاز برحسب شرایط فیزیولوژی متفاوت است که نیازمند توجه خاص، با توجه به دوران‌های مختلف زندگی می‌باشد. در بین دوران‌های مختلف زندگی، دوره‌ی بلوغ اهمیت زیاد دارد. به ویژه در دختران به دلیل آمادگی باروری و نقش اساسی در تولیدمثل و زمینه‌سازی نسل آینده، اولویت بیشتری پیدا می‌کند. یکی از تئوری‌های مرتبط با بلوغ «تغییر در ترکیب بدن است» مطالعات انجام یافته در آمریکای شمالی و اروپا ارتباطی را بین عادت ماهانه و وزن بدن در زنان نشان داده است. به این ترتیب که رسیدن به وزن بحرانی (۴۷/۸) کیلوگرم سبب تغییر در میزان متابولیکی بدن و شروع جهش رشد در دختران و قاعدگی می‌شود. به عبارت دیگر، رسیدن به حداقل

چربی بدن (۱۷ درصد) برای شروع قاعدگی لازم است. بنابراین دختران در سنین بلوغ به علت جهش رشد و قاعدگی نیاز به تغذیه درست دارند. نداشتن برنامه‌های غذایی کافی با توجه به نیازهای روزانه، آن‌ها را در معرض سوءتغذیه قرار می‌دهند و سوءتغذیه آن‌ها سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد. در نتیجه سیکل معیوبی ایجاد می‌گردد.

سوءتغذیه به هر علت که باشد، چه بر اثر کمبود یا افزایش دریافت هر یک از مواد مغذی (پروتئین، انرژی و ریزمغذی) اختلال در رشد و تکامل دوران بلوغ را هم از نظر فیزیکی (وزن، قد، توده بدن) و هم از نظر فیزیولوژیکی (عادت ماهانه و بروز اثرهای بلوغ و آمادگی باروری) و هم از نظر ذهنی (قدرت یادگیری، احساسات و رفتارهای اجتماعی) و در نهایت کارآیی جسمی، فکری، و روانی حتی در دوران بزرگسالی و سالمندی به مخاطره می‌اندازد.

بررسی وضعیت تغذیه در ایران

بررسی‌های مصرف مواد مغذی در کشور نشان می‌دهد که ریزمغذی‌ها از جمله آهن، کلسیم، روی، ید، ویتامین A و B به مقدار مورد نیاز دریافت نمی‌شوند و فرد با داشتن ظاهری سالم دارای نوعی سوءتغذیه پنهان است. که در حال حاضر در سطح بین‌المللی اهمیتی بیش از سوءتغذیه شدید دارد. مطالعات مربوط به آگاهی‌های تغذیه‌ای نشان می‌دهد، دختران در این سن آگاهی کافی ندارند.

در هر حال با نظری اجمالی به مجموع بررسی‌های انجام شده در سطح دنیا و کشور ما می‌توان نتیجه گرفت سوءتغذیه به فرم‌های مختلف، آنی فقر آهن، کمبود ید، PEM و ... وجود دارد.

در مورد علل سوءتغذیه؛ عوامل متعدد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، اکولوژیکی و بیولوژیکی در ایجاد آن نقش دارند که باید در بررسی‌ها به مجموعه این عوامل توجه شود.

با توجه به مطالب فوق مشکلات، علل و راه‌حل‌های مسائل تغذیه‌ای دختران نوجوان و جوان در ایران را می‌توان به شکل زیر بیان کرد و این‌گونه نتیجه گرفت:

۱) دلایل اهمیت تغذیه‌ای دختران نوجوان و جوان:

- الف) افزایش نیاز به دلیل بلوغ و جهش رشد و تحولات سریع‌تر بلوغ دختران نسبت به پسران
 - ب) تأثیر سوءتغذیه بر رشد جسمی و ذهنی دختران
 - ج) داشتن تصویر بدن ناصحیح دختران از خود
 - د) اهمیت سلامت دختران به عنوان مادران آینده و نقش محوری آن‌ها در خانواده
 - ه) مسائل بیولوژیکی خاص در دوران زندگی (بارداری- شیردهی- حاملگی)
 - و) ارجحیت جنسی در خانواده و اهمیت بیشتر پسران در بعد اقتصادی
 - ز) مشکلات تغذیه‌ای دختران نوجوان و جوان
- ۲) دریافت ناکافی، انرژی- پروتئین- کلسیم- آهن و ...
- الف) دریافت نور ناکافی
- ب) فعالیت اجتماعی کمتر دختران از جمله کمبود مکان‌های ورزشی
- ج) بی‌اشتهایی ناشی از مسائل روانی

د) فقر اقتصادی و فرهنگی

- ه) آلودگی‌های انگلی
- و) نبود شناخت منابع غذایی موجود
- ز) نبود مدیریت صحیح غذا در سطح جامعه
- ح) تبعیض جنسی در خانواده و جامعه
- ۳) علل مشکلات تغذیه‌ای دختران نوجوان و جوان
- الف) بی‌سوادی تغذیه‌ای در سطوح مختلف فرد، جامعه و خانواده
- ب) باورهای غلط فرهنگی در مورد عادت‌های غذایی و تبعیض در توزیع غذا در منزل
- ج) بی‌توجهی مسئولین و نبود احساس مسئولیت کافی متخصص تغذیه
- د) نبود امنیت غذایی و در دسترس نبودن غذای کافی و سالم
- ه) گران بودن مواد غذایی
- و) تبلیغات نادرست در مورد برخی غذاها
- ز) عادت‌های نامناسب غذایی و روش‌های نامناسب تغذیه‌ای
- ح) تغذیه ناصحیح در دوره شیرخوارگی و کودکی

نیاز به پروتئین

نیاز به پروتئین در دوران بلوغ افزایش می‌یابد و به نوجوانان توصیه می‌شود (۲۰-۱۵ درصد حدود ۷۲-۴۵ گرم) کل انرژی مصرفی خود را از پروتئین به دست می‌آورند. بهتر است متوسط دریافت پروتئین در نوجوانان از میزان توصیه شده بالاتر باشد. گوشت، پنیر، تخم‌مرغ، ماهی، شیر، ماست، حبوبات، گردو، پسته، بادام و فندق از منابع غنی پروتئین هستند. پروتئین‌های حیوانی از نظر کیفیت بر پروتئین‌های گیاهی برتری دارند و توصیه می‌شود $\frac{1}{3}$ پروتئین مصرفی در روز از منابع حیوانی تأمین گردد.

نیاز به کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها

توصیه‌ها رایج برای مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها به نوع مواد غذایی و درصد کالری روزانه بستگی دارد. نوجوانان باید کمتر از ۳۰ درصد انرژی خود را از چربی‌ها تأمین کنند که در این میان باید کمتر از ۱۰ درصد انرژی را از چربی‌های اشباع شده و حدود ۵۵ درصد از کل انرژی را از کربوهیدرات‌ها به دست آورنده در برنامه غذایی نوجوان مصرف چربی؛ از جمله چربی حیوانی نباید محدود شود زیرا ممکن است منجر به مصرف ناکافی انرژی شود.

نیاز به ویتامین و مواد معدنی

در دوران بلوغ نیاز به ویتامین‌ها و مواد معدنی افزایش می‌یابد. برای مثال، بدن جهت آزادسازی انرژی از کربوهیدرات‌ها به ویتامین، ریبوفلاوین ویتامین، و به دلیل افزایش سوخت و ساز بافتی به موادی مانند فولاسین و یا دیتامین B۱۲ نیاز دارد. ویتامین D برای رشد سریع بافت اسکلتی که در دوران بلوغ رخ می‌دهد ضروری است و نیز برای حفظ عملکرد سلول‌های جدیدی که در دوران رشد به وجود می‌آیند، بدن به افزایش مصرف ویتامین‌های A و B و C نیازمند است. در طی رشد سریع دوران بلوغ، نیاز به مواد معدنی از جمله کلسیم برای رشد استخوانی، آهن برای افزایش حجم خون و روی، برای تولید بافت استخوانی و ماهیچه‌ای افزایش می‌یابد. در حالی که در سن بلوغ احتمال ناکافی بودن موادی از قبیل آهن، کلسیم، ویتامین A وجود دارد. کمبود آهن در طول دوران بلوغ، بیشتر به علت رشد سریع در این دوران است. افزایش سریع حجم خون، حجم بدن و حجم سلول‌های خونی، نیاز به آهن را افزایش می‌دهد و این آهن صرف ساختن میوگلوبین در عضله و هموگلوبین در خون خواهد شد.

راه‌حل‌های پیشنهادی

- بررسی میزان آگاهی و نگرش خانواده‌ها به جنسیت (تبعیض جنسیتی)
- شناخت و بررسی مشکلات تغذیه ای دختران
- انجام مطالعات سلامت خانواده در بعد تغذیه، بهداشت جسمانی و روانی
- و....
- در بخش ارائه خدمات:
- ارائه راهکارهایی جهت دریافت کافی مواد غذایی
- تخصیص بودجه خاص به تغذیه این گروه
- ارائه تبلیغات درست جهت بکارگیری عادات غذایی مناسب
- و....

به دنبال طرح موارد فوق سه راه‌حل عمده آموزش، پژوهش، و ارائه خدمات جهت بهبود وضع تغذیه دختران نوجوان و جوان پیشنهاد می‌شود. بنابراین آموزش تغذیه صحیح و اصلاح عادات‌های غذایی در سنین دبستان و بلوغ امری ضروری به نظر می‌رسد. در بخش آموزش: آموزش و ارتقای سطح آگاهی دختران نوجوان و مربیان آن‌ها اولین قدم در پیشگیری و ارتقای سطح سلامت آنهاست. همچنین ایجاد و گسترش برنامه‌های وسیع سازمان یافته آموزشی در مدارس، خانواده‌ها، دانشگاه‌ها و رسانه‌های گروهی در زمینه بهداشت عمومی جهت اصلاح عادات غذایی از اولویت‌ها بشمار می‌رود. در بخش پژوهش: پژوهش و تحقیقات باید در راستای فرهنگ غنی ملی و اعتقادی ما استوار باشد مانند:

منابع و ماخذ

۱. کتاب حمایت تغذیه‌ای انترال، تغذیه پارانتال (EN-PPN) نویسنده: دکتر ابوالفضل سنجافی. فر. سال ۱۳۸۲
۲. کتاب اصول تغذیه کراوس، تغذیه دوران بارداری و شیردهی. نویسنده: آل کاتلین ماهان. مترجم: دکتر فرزاد شیدفر - ناهید خلدی. سال نشر ۱۳۸۳
۳. تغذیه اساسی، دکتر حیدری.
۴. تغذیه در دوران بارداری، شیردهی، شیرخواری، کودکی، دکتر فروزانی.
۵. کتاب آموزش بهداشت مادر و کودک، نویسنده: احمدرضا زمانی. سال نشر ۱۳۹۳