

راهکارهای تغذیه‌ای برای حمایت از رشد قدی نوجوانان

2 آذر 1404

رشد قدی نوجوانان یک فرآیند متأثر از عوامل تغذیه‌ای است. در این دوران برای رشد بهینه و به ویژه در زمینه قد، بدن فرد به سرعت در حال تغییر و نیازمند تأمین مناسب مواد مغذی است.

در این مجال راهکارهای تغذیه‌ای برای حمایت از رشد قدی نوجوانان به نقل از فاطمه جهانی مهر، کارشناس واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان زرقان می‌خوانیم.

در این یادداشت آمده است:

۱- اهمیت پروتئین در رشد قدی

انواع پروتئین از اجزای اصلی ساختار بدن است و در رشد عضلات و استخوان‌ها نقش اساسی دارد. بنابراین لازم است نوجوان از منابع پروتئین مثل گوشت قرمز کم چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات، نخود، عدس به میزان کافی استفاده کند.

۲- کلسیم و ویتامین D

رشد قدی به طور مستقیم به سلامت استخوان‌ها و تراکم استخوانی بستگی دارد. کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که استفاده از آن در برنامه غذایی، برای تقویت و رشد استخوان‌ها ضرورت دارد.

منابع غنی از کلسیم شامل شیر و فراورده‌های لبنی، سبزی‌های برگ سبز تیره (مانند کلم بروکلی و اسفناج)، ماهی‌های چرب (مانند سالمون و ساردین) و محصولات غنی‌شده با کلسیم مانند آب‌میوه و غلات است.

ویتامین D نیز به جذب بهینه کلسیم کمک می‌کند و نقش کلیدی در سلامت استخوان‌ها دارد. این ویتامین در اثر تابش آفتاب به پوست و یا مصرف مواد غذایی غنی‌شده مانند ماهی چرب، زرده تخم‌مرغ و محصولات لبنی قابل دریافت است. در مناطقی که دسترسی به نور خورشید محدود است، مصرف مکمل‌های ویتامین D ممکن است ضروری باشد.

۳- آهن و زینک

آهن و زینک نیز از مواد معدنی مهم برای سلامت عمومی بدن و رشد قدی محسوب می‌شود. منابع غنی از آهن شامل گوشت قرمز، جگر، عدس، اسفناج، و غلات غنی‌شده با آهن و منابع خوب زینک شامل گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات، آجیل‌ها و دانه‌ها است. کمبود زینک می‌تواند منجر به اختلال در

رشد قدی شود.

۴- چربی‌های سالم

چربی‌های غیراشباع امگا-۲ برای تنظیم هورمون‌های رشد و حفظ سلامت عمومی بدن در دوران بلوغ ضروری است.

منابع غنی از چربی‌های سالم شامل ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ساردین و تن)، روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و آووکادو، مغزها و دانه‌ها می‌شود.

۵- حفظ هیدراتاسیون بدن

در دوران نوجوانی که سرعت متابولیسم بالا است، بدن به مقدار زیادی آب نیاز دارد تا فرایندهای فیزیولوژیکی مانند رشد، جذب مواد مغذی و دفع سموم به‌طور مؤثر انجام شود. بنابراین نوجوانان باید روزانه مقدار مناسبی آب مصرف کنند.

۶- رعایت رژیم غذایی متعادل و پرهیز از غذاهای مضر

رعایت یک رژیم غذایی متعادل و متنوع که شامل تمامی گروه‌های غذایی باشد، از جمله سبزی‌ها، میوه‌ها، پروتئین‌ها و غلات کامل، برای رشد قدی و سلامت کلی بدن نوجوانان ضروری است. در عین حال، باید از مصرف زیاد غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فودها و شیرینی‌ها پرهیز شود، زیرا این غذاها ممکن است موجب اضافه‌وزن و اختلال در هورمون‌های رشد شود.

نتیجه‌گیری

تأمین مواد مغذی از قبیل پروتئین، کلسیم، ویتامین D^۳ آهن، زینک، چربی‌های سالم در دوره نوجوانی حیاتی است تا رشد بهینه‌ای در قد و سلامت کلی بدن حاصل شود.

از این‌رو، رعایت رژیم غذایی متعادل و توجه به نیازهای تغذیه‌ای در دوران نوجوانی می‌تواند به حفظ سلامت و رشد طبیعی کمک و از بروز مشکلات رشدی جلوگیری کند.