

اهمیت تغذیه مناسب در رشد و تکامل جامعه

16 دی 1403

دبیر اجرایی بیستمین همایش ملی تغذیه کودکان و نوجوانان، توسعه یافتگی هر کشوری را مبتنی بر آموزش، تغذیه و سلامت انسان دانست.

دکتر ناصر کلانتری گفت: زیربنای توسعه جامعه، توسعه انسانی آن است، انسان توسعه یافته، انسانی است که سالم و آموزش پذیر باشد؛ زیربنای سلامت هر انسان، شرایط تغذیه‌ای است.

این متخصص سلامت کودکان با بیان اینکه باید بتوان با تغذیه مناسب و جبران کمبود ویتامین‌ها، ابتلا به بیماری را در کودکان کاهش داد، گفت: سوتغذیه کودکان در ابتدا به شکل کم‌وزنی خود را نشان می‌دهد که با طولانی شدن آن، کودکان دچار کوتاه قدی تغذیه‌ای می‌شوند و از نظر تکامل روانی، رفتاری دچار اختلال خواهند شد.

ناصر کلانتری افزود: شایع‌ترین کمبودهای ویتامین در گروه‌های سنی متفاوت است؛ در کودکان زیر دو سال کمبود ویتامین آ، د، آهن و روی دیده می‌شود که برای رشد کودک و بخصوص تکامل سیستم عصبی کودک حیاتی است.

دبیر اجرایی بیستمین همایش ملی تغذیه کودکان و نوجوانان گفت: با توجه به آلودگی هوا، شهرنشینی و مسائل لایه آزون، سرطان‌زا بودن اشعه تابش خورشید، تامین ویتامین (د) با استفاده از نور خورشید دیگر توصیه نمی‌شود از این رو هر کودکی باید ویتامین (د) را از طریق مکمل دریافت کند.

ناصر کلانتری افزود: مساله (زینک) روی در گروه‌های سنی بالاتر یعنی از ۷ تا ۱۰ سال و کمبود دریافت آهن و روی و همچنین ویتامین (د) در ۱۰ تا ۱۹ سالگی مطرح است که در مدارس برنامه مکمل‌یاری آهن داریم، اما روی (زینک) باید از منابع حیوانی و دانه‌های روغنی و برخی از منابع گیاهی کسب شود.



این متخصص بیماری‌های کودکان گفت: برای کودکان زیر دو سال روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین (د) و برای کودکان بالای دو سال تا ۱۲ سال ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد روزانه، همچنین برای بقیه گروه‌های سنی ۵۰ هزار واحد ویتامین (د) به صورت ماهانه، برای افراد بالای ۶۰ سال ماهانه دو نوبت ویتامین (د) ۵۰ هزار واحدی توصیه می‌شود.

ناصر کلانتری افزود: دلیل عمده کمبود ویتامین‌های آ، آهن و روی، در دریافت ناکافی غذای سالم و مفید مورد توجه است، استفاده از مواد غذایی غیرمفید که بیشتر حاوی قند و چربی هستند، برای کودکان مناسب نیستند.

دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان همچنین با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۲۶ لغایت ۲۸ دی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان گفت: بررسی و تبیین شایع‌ترین معضلات تغذیه‌ای کودکان کشور، دلایل مشکلات و ارائه آخرین یافته‌های علمی حل این معضلات هدف اصلی این همایش است که با حضور متخصصان مرتبط شامل حوزه‌های اطفال و متخصصان تغذیه برگزار می‌شود.