



بسمه تعالی

لَوْ أَنَّ النَّاسَ فَصَدُوا فِي الْمَطْعَمِ لَأَسْتَقَامَتِ أُمَّةَانِهِمْ

هر گاه مردم در خوراک خود میانه رو باشند، بدن هایشان پایدار و محکم است (امام کاظم ع)

گزارش وینار تغذیه نوجوانان و افزایش وزن در دوره کرونا دبیرستان فرزانه خان دو هجدهم آذر ماه ۱۳۹۹

ازروزی که کرونا به کشور قدم گذاشت و زندگی همه را تحت تأثیر قرارداد شست و شوی مداوم دست‌ها، استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی توسط متخصصان پیشنهاد شد، اما یکی از نکاتی که نسبت به آن تأکید فراوان شده است، قرنطینه خانگی، همچنین جلوگیری از حضور در اجتماعات است تا زنجیره ویروس کرونا قطع شود. اما در خانه ماندن و عدم تحرک، مشکل چاقی به همراه دارد؛ مشکلی که منجر به بروز بیماری‌های مختلف در آینده هر فرد می‌شود، در نتیجه دبیرستان فرزانه خان دو وینار "تغذیه نوجوانان و افزایش وزن در دوره کرونا" را با حضور سرکار خانم مرتضوی کارشناس تغذیه ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۹/۱۸ از طریق فضای مجازی، سامانه کارسنج برای اولیا دبیرستان به صورت آنلاین برگزار کرد.

جلسه ابتدا با بخش تلاوت آیات قرآن و سرود ملی آغاز شد سپس مدیریت محترم سرکار خانم صفایی به دانش آموزان "سارا شعبانی" و "غزل حاتمی" که رتبه دوم خوارزمی کشور در رشته علوم اعصاب شناختی را کسب نمودند و باعث افتخار خود، خانواده و جامعه بزرگ سمیاد شدند تبریک عرض نمودند. همچنین با اظهار تشکر و قدردانی از پذیرفتن دعوت سرکار خانم مرتضوی و نیز شرکت اولیا محترم دانش آموزان در وینار، در مورد مشکلات کرونا و حضور نداشتن دانش آموزان در مدرسه و کمی تحرک که مشکلاتی را برای ایشان بوجود آورده صحبت فرموده سپس از خانم مرتضوی بابت راهنمایی در امر تغذیه نوجوانان دعوت به سخنرانی کردند.

در ادامه خانم مرتضوی عوامل مؤثر و زمینه ساز چاقی و اضافه وزن را اینگونه معرفی کردند:

عامل ژنتیک، کم کاری تیروئید، سفره خانواده (مشخص نکردن حجم غذا برای نوجوانان خصوصاً در سنین بلوغ)، خوردن نوشابه (با عت پوکی استخوان و تخلیه کلسیم از بدن میشود)، مصرف شیرینی زیاد، خوردن فست فودها به میزان زیاد

وی همچنین بر نیازهای غذایی برای بدن نظیر: مصرف ویتامین D برای چربی سوزی و ایمنی بدن، استفاده از گروه سبزیجات در وعده های غذایی، استفاده از ۲-۴ واحد میوه در طول شبانه روز، استفاده از املاح و مواد معدنی (آهن و اسید فولیک، ویتامین گروه E،A،B)، خوردن غذاهای دریایی حداقل دو بار در هفته، استفاده از میان وعده های مناسب نظیر انواع آجیل را تأکید داشتند.

خانم مرتضوی افزودند کالری دریافتی نوجوانان در این سنین بین ۲۰۰۰-۲۴۰۰۰ کیلو کالری در شبانه روز است که بستگی به قد؛ وزن، نوع استخوان بندی نیز دارد که شامل: کربو هیدراتها (برنج، انواع نان، پاستا.....) پروتئین (گوشت سفید و قرمز، تخم مرغ، حبوبات) چربی توصیه به روغن (کنجد، زیتون، آفتا بگردان) و نیز کلسیم شامل لبنیات و مغزها و سبزی های برگ سبز می باشد.

ایشان افزودند خوردن صبحانه از افزایش وزن بدن جلوگیری می کند و قدرت یادگیری فرد و قدرت حافظه را نیز بالا می برد و نخوردن آن باعث ایجاد استرس و عصبی بودن میشود گنجاندن مواد غذایی همچون ارده شیره - تخم مرغ - پنیر، گردو - عسل در وعده صبحانه پیشنهاد شد.

در ضمن تأکید بر خواب شبانه به علت اینکه ترشح هورمون رشد در دوران بلوغ و اضافه شدن تراکم استخوانها و چربی سوزی طی این ساعات انجام میگردد بنابراین حداقل سه ساعت قبل از خواب شام خورده شود و ۸ ساعت خواب توصیه شد.

فعالیت های بدنی حداقل هفته ای ۲-۳ بار پیاده روی در هوای آزاد که خود نیز برای شاداب شدن روحیه کمک میکند و همچنین طناب بازی - بارفیکس و... از توصیه های دیگر ایشان بود.

ایشان خاطر نشان کردند از رژیم های تک خوری در شبانه روز و یا کتوژنیک دوری شود و رژیم های بر پایه کالری شماری را توصیه فرمودند البته بهتر است زیر نظر کارشناس تغذیه انجام پذیرد .

در انتها، جلسه با پرسشی و پاسخ اولیا به پایان رسید.

