

اختلالات وزن در نوجوانان

شاخص های ارزیابی سلامت جسمانی دانش آموزان

- شاخص وزن به سن (کم وزنی)
- شاخص قد به سن (کوتاه قدی)
- نمایه توده بدنی (نسبت وزن به کیلوگرم به مجذور قد به متر)

مشکلات تغذیه در نوجوانان

- ۱- وعده های غذایی
- ۲- افراط در مصرف شکلات و شیرینی جات
- ۳- مصرف بی رویه تنقلات کم ارزش
- ۴- تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی

وعده های غذایی :

الف : نا منظم بودن وعده های غذایی : ((صبحانه (شایع ترین) ---- نهار ---- شام (گاهی))

ب : حذف وعده های غذایی

ج : حذف یک نوع ماده غذایی

A : خودداری از مصرف شیر و لبنیات ((اهمیت مصرف شیر : افزایش نیاز به کلسیم برای حفظ تراکم طبیعی استخوان ها - پیشگیری از استئوپروز))

B : عدم مصرف سبزیجات تازه

علت مصرف نکردن صبحانه

- عدم عادت غذایی خانواده به خوردن صبحانه
- صرف دیر وقت شام
- خوابیدن دیر وقت و دیر بلند شدن در صبح

مشکلات صبحانه نخوردن

کاهش تمرکز حواس	اختلال در یادگیری	کاهش سطح قند خون و گلوکز مغز
کاهش میزان خلاقیت و ابتکار	کاهش میزان کارآیی	کمبود کالری - ویتامین - املاح

افراط در مصرف شکلات و شیرینی جات :

عوارض سیری کاذب و بی اشتهايي

عوارض مصرف بی رویه تنقلات کم ارزش :

- سیری کاذب و کاهش دریافت مواد غذایی اصلی
- عادت به مصرف غذاهای شور و ایجاد فشار خون در بزرگسالی
- خطر سرطان زایی این ترکیبات
- کاهش دریافت فیبر
- کمبود ویتامین A , Ca , Fe

ایجاد چاقی

مضرات تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی :

- ناکافی بودن میزان مواد مغذی : آهن ، کلسیم ، ویتامین C . B . A اسید فولیک
- غیر بهداشتی بودن این مواد (افزایش احتمال آلودگی)
- میزان چربی بالا
- کمبود میزان سبوس در ترکیبات نشاسته ای این مواد
- خطر سرطان زایی
- افزایش مصرف و افزایش خطر چاقی
- ایجاد فشار خون در بزرگسالی

استفاده از روش های غلط کنترل وزن

ترس از چاقی در دختران بیشتر است

سن بروز ۱۴ تا ۲۰ سالگی است

عامل ایجاد کننده این وضعیت توجه خاص به ظاهر فیزیکی و تناسب اندام

عوارض :

- کاهش دریافت کالری و مواد مغذی مورد نیاز
- کاهش وزن
- کوتاه قدی
- تاخیر بلوغ
- کم خونی
- استئوپروز
- کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریها
- عوارض عمومی بصورت احساس ضعف ، خستگی ، گیجی ، افسردگی ، یبوست ، عدم تمرکز حواس ، اشکالات خواب ، ریزش مو ، خشکی پوست

چاقی Obesity

■ معضل قرن حاضر

■ شیوع چاقی رو به افزایش است (در تمام نقاط دنیا و در تمام گروه های سنی)

عوامل ایجاد کننده چاقی

عوامل ژنتیکی و فامیلی -- عوامل محیطی -- عوامل عاطفی و روانی

عوامل محیطی: کم تحرکی به دلیل شرایط خاص زندگی امروزه

تماشای طولانی مدت تلویزیون

استفاده از وسایل راحت حمل و نقل و مسافرت

دسترسی بیشتر به مواد غذایی

مصرف غذاهای Fast food و یا آماده

- دیابت
- بلوغ زودرس
- افزایش ریسک عفونت پذیری
- هیپرلیپدمی
- هیپرتانسیون
- سنگ کیسه صفرا
- افزایش ریسک سکته قلبی MI
- افزایش ریسک بدخیمی
- دررفتگی مفصل
- افسردگی

- چاقی در کودکان ارتباط مستقیم با افزایش کلسترول LDL، VLDL و ارتباط معکوس با کلسترول HDL دارد.
- بلوغ زودرس در کودکان چاق وجود دارد و به همین علت دوران رشد استخوان‌های طولی در آن‌ها کوتاه‌تر است که منجر به کوتاهی قد خواهد شد.

این نکات به والدین و دانش‌آموزان باید آموزش داده شود :

- ۱- برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنند که کالری حاصل از چربی بیش از ۳۰ درصد نباشد.
- ۲- برنامه غذایی خود را تعدیل کنند اما چون در دوران رشد هستند مصرف چربی را نباید حذف کنند.
- ۳- به جای تنقلات پر چربی، از میان وعده‌های سالم مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنند.
- ۴- فعالیت بدنی خود را با ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی و دوچرخه سواری افزایش دهند.
- ۵- غذا نباید به عنوان پاداش و جایزه به کودکان داده شود.
- ۶- هر روز بر اساس یک برنامه منظم، ورزش کنند.
- ۷- وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنند.
- ۸- والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیت‌های ورزشی باشند.
- ۹- والدین باید از تناسب اندام تصویری واقع بینانه داشته باشند، هم‌چنین انتظاری منطقی از فرم بدن کودک و نوجوانان با توجه به وضعیت بدنی خود، اقوام و سابقه فAMILIاری داشته باشند،
- ۱۰- اضافه وزن در هنگام رشد، امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیر طبیعی است، باید کنترل شود.