

# ۱۱ پیشنهاد برای کاهش مصرف قند در رژیم غذایی کودکان و نوجوانان

پوش ملی تغذیه، اسنال از پانزدهم تا سی ام دی، با شعار «تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا» در سراسر کشور برگزار می شود.

## ۸. فرزندان خود را تشویق کنیم میان وعده های جدید تهیه کنند

از فرزندان خود بخواهیم میان وعده خود را با مخلوط کردن غلات خشک مانند گندم پرشته یا برنجک، میوه های خشک، مغزها و دانه های بی نمک درست کنند. تمام مواد را آماده کنیم و به فرزند خود اجازه دهیم انتخاب کند برای درست کردن میان وعده جدید خود چه چیزهایی می خواهد.

## ۹. در مورد قند و کالری مواد غذایی بسا فرزندان صحبت کنیم

بسه فرزندان خود نشان دهیم چگونه می توانند از مقدار قند موجود در محصولات غذایی مختلف آگاه شوند. آنها را به رقابت واداریم تا بین محصولاتی که خودشان دوست دارند مقدار قند را مقایسه کرده و هر کدام را که قند کمتری دارد انتخاب کنند.

## ۱۰. از تنقلات به صورت روزانه استفاده کنیم

تنقلات اگر گاه مصرف شوند خوب است، ولی نباید آنها را در صورت روزانه استفاده کرد. لازم است خوردن تنقلات شیرین و شور را محدود کنیم.

## ۱۱. میان وعده را جایگزین غذای اصلی نکنیم

به خاطر داشته باشیم که بیسکویت، کیک، کلوچه و چیپس نمی توانند جایگزین وعده های اصلی غذایی شوند.

## ۵. از شیرینی به عنوان جایزه استفاده نکنیم

بسا پیشنهاد دادن خوراکی به عنوان جایزه و پاداش برای رفتار بهتر، آنها گمان می کنند بعضی خوراکی ها از سایر غذاها بهترند. به کودکان خود با جملات پر مهر و در آغوش گرفتن پاداش دهیم یا به آنها چیزی به جز خوراکی دهیم. مانند برچسب های متنوعی که به آنها حس خاص بودن می دهد.

## ۶. از میوه ها به عنوان دسر روزانه استفاده کنیم

برای بچه ها سالاد میوه درست کنیم. همچنین می توان آبمیوه طبیعی یا میوه های خشک شده را جایگزین دسرهای تجاری یا کالری بالا کرد.

## ۷. غذای سالم را از فرزند کنیم

مواد غذایی شیرینی که برای بچه ها تولید می شوند اغلب به شکل جذاب و سرگرم کننده ای ارائه می شوند. ما می توانیم برای فرزند خود از مواد مغذی و سالم، میان وعده هایی زیبا درست کنیم که هم سرگرم کننده به نظر بیاید و هم خلایق فرزند ما را شگوقا کند.

## ۲. وعده های کوچک مصرف کنیم

نیازی نیست به طور کامل شیرینی و دسرها را حذف کنیم. به فرزند خود نشان دهیم که با مقدار کمی تنقلات هم می نشود میل به شیرینی را برطرف کرد. همچنین بهتر است از ظرف های کوچک برای این نوع غذاها استفاده کنیم.

## ۳. آگاهانه از نوشیدنی ها استفاده کنیم

به طور کلی نوشابه ها و آبمیوه های تجاری حاوی مقادیر بسیار زیادی قند بوده و کالری بالایی دارند. وقتی فرزندان تشنه است آب، آبمیوه طبیعی و تازه و یا شیر ساده در اختیار او قرار دهیم. شیرهای طعم دار، شیر کائو و شیر شکلات حاوی مقادیر زیادی قند هستند.

## ۴. در زمان خرید مواد غذایی بیشتر دقت کنیم

از ابتدا در زمان خریداری مواد غذایی به برچسب غذایی محصول

## گروه تغذیه و سلامت - در استان فارس نیز همزمان با این پوش ملی، برنامه های ویژه ای در راستای تحقق این شعار و ارتقای سلامت غذایی خانواده ها آغاز شده است.

## کاهش مصرف قند در کودکان و نوجوانان

امروزه مشکل اضافه وزن و چاقی محدود به بزرگسالان نبوده و این مشکل روندی صعودی و رو به رشد در کودکان نیز یافته است. به طوری که چاقی کودکان در قرن حاضر به یکی از چالش های جهانی تبدیل شده است. اگر روند کنونی اضافه وزن و چاقی در کودکان بدون هیچ گونه افزایشی پیش رود در کمتر از ۱۰ سال آینده بیش از ۷۰ میلیون کودک در سطح جهان دارای اضافه وزن یا چاقی خواهند بود. از آنجا که سنین رشد و کودکی در بستر سازی سلامتی و بیماری فرد دارای اهمیت ویژه ای است، کنترل چاقی و اضافه وزن در این سنین از اهمیتی دو چندان برخوردار بوده و می بایست مورد توجه والدین و مسوولان قرار گیرد. توصیه های زیر برای کاهش این معضل سلامتی پیشنهاد می شود:

## ۱. محدود کردن غذاهای دارای شکر افزودنی

غذاها و نوشیدنی هایی که دارای شکر افزودنی هستند را در برنامه غذایی فرزندان خود محدود کنیم. اگر والدین این مواد غذایی را خریداری نکنند، فرزندان نیز به آنها دسترسی نخواهند داشت. لازم است به یاد داشته باشیم تنقلات و نوشابه ها، کالری بسیار زیاد اما مواد مغذی کمی دارند، به اغلب نوشیدنی های گازدار مانند کولا، نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا، آبمیوه ها، کیک، بیسکویت، بستنی،

# جرم گیری دندان چند بار در سال باید انجام شود؟

از خمیری دندان ضد حساسیت می تواند به رفع سریع تر حساسیت پس از جرم گیری کمک کند.

## تعداد دفعات جرم گیری در سال

بسیار تصور که برای سفید شدن دندان ها هر ماه جرم گیری انجام شود، اشتباه است و این کار در کمتر از ۶ ماه باعث حساسیت و آسیب رساندن به دندان ها می شود. ناراحتی های لثه ای باید تحت نظر دندانپزشک درمان شود و از نظر زمان سالی یکبار با نظر دندانپزشک توصیه می شود. اگر جرم دندان بر طرف نشود، به مرور به بافت های عمقی لثه نفوذ کرده و در نهایت منجر به تحلیل لثه و از بین رفتن زیبایی دندان ها می شود، در محیط دهان، میکروارگانیسم های مختلفی وجود دارد که پس از صرف هر وعده غذایی، همراه مواد قندی روی سطح دندان تجمع می کنند و باعث تشکیل لایه ای چسبنده و بی رنگ به نام «پلاک میکروبی» می شود که به راحتی با استفاده از مسواک و نخ دندان برداشته می شود. در صورتی که پلاک میکروبی به مدت طولانی روی سطح دندان باقی بماند، تبدیل به لایه ای سخت به نام جرم دندان تبدیل می شود. در صورت عدم بیکیری و درمان، لثه و استخوان اطراف دندان تحلیل می رود و در نهایت باعث لقی و از دست رفتن دندان می شود. خیلی اوقات می شنویم که فرد می گوید دندانم سالم بود، ولی لقی شد و افتاد که این موضوع مربوط به بافت نگهدارنده اطراف دندان می شود که مانند التهاب و خونریزی لثه، به دندانپزشک مراجعه کند. لایه جرم دندان، دندان را از تحریک های سرما و گرما حفظ می کند. با برداشتن جرم ها، دندان در معرض سرما و گرما قرار می گیرد و به طور موقت دچار حساسیت دندان می شود. این حساسیت گذراست و پس از مدت کوتاهی از بین می رود، استفاده



نکردن بهداشت دهان و دندان باعث ایجاد جرم دندانسی و بیماری های دهان می شود و مشکلات زیادی به دنبال دارد. اگر جرم دندان بر طرف نشود، به مرور به بافت های عمقی لثه نفوذ کرده و در نهایت منجر به تحلیل لثه و از بین رفتن زیبایی دندان ها می شود، در محیط دهان، میکروارگانیسم های مختلفی وجود دارد که پس از صرف هر وعده غذایی، همراه مواد قندی روی سطح دندان تجمع می کنند و باعث تشکیل لایه ای چسبنده و بی رنگ به نام «پلاک میکروبی» می شود که به راحتی با استفاده از مسواک و نخ دندان برداشته می شود. در صورتی که پلاک میکروبی به مدت طولانی روی سطح دندان باقی بماند، تبدیل به لایه ای سخت به نام جرم دندان تبدیل می شود. در صورت عدم بیکیری و درمان، لثه و استخوان اطراف دندان تحلیل می رود و در نهایت باعث لقی و از دست رفتن دندان می شود. خیلی اوقات می شنویم که فرد می گوید دندانم سالم بود، ولی لقی شد و افتاد که این موضوع مربوط به بافت نگهدارنده اطراف دندان می شود که مانند التهاب و خونریزی لثه، به دندانپزشک مراجعه کند. لایه جرم دندان، دندان را از تحریک های سرما و گرما حفظ می کند. با برداشتن جرم ها، دندان در معرض سرما و گرما قرار می گیرد و به طور موقت دچار حساسیت دندان می شود. این حساسیت گذراست و پس از مدت کوتاهی از بین می رود، استفاده

## کدام شکلات ها برای بدن مضر هستند؟

چنین روغنی می تواند منجر به ایجاد بیماری های قلبی - عروقی، تصلب شریانی و ایجاد لخته های خون در بدن شود. همچنین شکلات های حاوی روغن پالم باعث افزایش کلسترول بد و رسوب نمکی در بدن می شوند. قبل از خرید شکلات، باید ترکیبات آن ها را با دقت بخوانید و سعی کنید شکلات هایی را خریداری کنید که

می شوند، برخی از آن ها چنین فوایدی ندارند. شکلات های وجود دارد که بسیار ناسالم است. به شکلات جایگزین روغنی اضافه شود، به یک بمب شیمیایی تبدیل می شود. این جایگزین کره کاکائو معمولاً روغن پالم (نخل) است که در بدن به میزان کمی جذب می شود. استفاده

## هشت ماده غذایی، ایمنی بدن را تضعیف می کنند!

گلات پرادش شده: انتخاب گلات سبوس دار بهتر از دانه های پرادش شده است چون این دانه ها اثر سوء بر قند خون دارند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کنند. روغن های فرآوری شده: این روغن ها شامل روغن سویا، ذرت، کلزا، آفتاب گردان، بادام زمینی و ... سبب کاهش سطوح کلسترول می شود که از بیماری های قلبی جلوگیری می کند.



کند با این حال مصرف کنسرو شده این غذا اگر چه راحت است اما بهترین گزینه نیست. بسیاری از این سوپ ها حاوی مواد تشکیل دهنده مصنوعی و سطوح بالای سدیم هستند. غذاهای شور: در حالی که غذاهای شور مانند کلم ترش عطر و طعم زیاد و کالری کمی دارند، اما سدیم بالای موجود در آنها می تواند منجر به کم شدن آب بدن و احتباس مایعات شود. حتی در شرایطی مانند بیماری های کلیوی مصرف این غذاها اصلاً مناسب نیست. اضافه هستند که سالم بودن آنها را زیر سوال می برد. نوشابه های کافئین دار: مقدار کافی از خواب برای حفظ سیستم ایمنی سالم ضروری است و مصرف نوشابه های کافئین دار به ویژه قهوه و نوشابه های گازدار درست اثر بر عکس برای سیستم ایمنی بدن دارد. سطوح اسیدهای در قهوه ممکن است منجر به افزایش التهاب در بدن شود. سوپ های کنسرو: سوپ غذایی است که به راحتی می تواند فیبر و پروتئین مورد نیاز بدن را فراهم

## خطر هایی که به دنبال حذف وعده های غذایی بدن را تهدید می کند

ناراد. مصرف سه وعده غذایی اصلی و دو میان وعده در روز برای عملکرد صحیح متابولیسم و سیستم گوارشی بدن ضروری است.

افزایش چربی در بدن: نخوردن وعده های غذایی باعث می شود بدن برای جلوگیری از کمبودهای تغذیه ای به جای مصرف چربی های بدن، آنها را ذخیره کند نه مصرف. همین روند، چاقی و بخصوص بروز چاقی شکمی را افزایش می دهد که خود خطری برای ابتلا به سندرم متابولیک، بیماری های قلبی، سکتة مغزی و دیابت است.

تخلیلات رفتن بدن: بدن حذف وعده های غذایی، متابولیسم بدن کند می شود و بیشتر احساس خستگی و کج خلقی می کنید. نتایج پژوهش ها نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه کاملی مصرف می کنند خواب خفنی تر و مثبت تر از افراد دیگر هستند.



پرمیز از هر کدام از وعده های غذایی، منجر به افزایش هورمون کورتیزول در بدن می شود. هورمونی که اضطراب و استرس را در بدن افزایش می دهد. در این میان عدم تعادل هورمون انسولین در بدن نیز، منجر به نوسانات قند خون و بی ثباتی آن خواهد شد. مشکلات گوارشی: با حذف وعده های غذایی، بدن به مواد مورد نیاز برای تامین انرژی و فعالیت دسترس

# د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
توسعه هر زمان در دستور کار و اولویت دولت قرار دارد

**صبح سال**  
توقیف شناور کره جنوبی توسط نیروی دریایی سپاه

**آفتاب**  
شورای شهر یا شورای شعار؟!  
توضیح استانیاری زد در مورد یک گزارش

**انتخاب**  
جش ارز ترجیحی به ۱۷۵۰۰  
فروش رسید

**آرمان**  
مجلس، نباید جناحی عمل کند

**منتخب**  
مازوت عامل ۳۷ درصد آلودگی هوا

**سای دا**  
انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات