

باید ها و نبایدهای تغذیه و رژیم غذایی نوجوانان ؛ هم دختر و هم پسر

خوردن غذای سالم در هر سنی مهم است، اما برای نوجوانان اهمیت بیشتر و ویژه ای دارد. همانطور که بدن شما در حال رشد است، بسیار مهم است که غذای کافی و با کیفیت خوب و پر انرژی به بدنتان برسانید. نوجوانی میتواند جالب باشد، اما همچنین به دلیل تغییر شکل بدن میتواند دشوار نیز باشد و این تغییرات فیزیکی ممکن است از آن چیزی که انتظارش را دارید، کمی دشوارتر باشد که این ممکن است فشار از طرف دوستان باشد و یا روی غذاهایی که میخورید، تاثیر بگذارد. این زمان، وقت مناسبی برای گرفتن رژیم غذایی نیست، زیرا شما مواد مغذی کافی دریافت نمیکنید و ممکن است بر روی پتانسیل تان تاثیر بگذارد و در آینده به مشکل بر بخورید.

پس از یک رژیم معقول و متعادل، در زمان حال و در آینده نیز از آن استفاده می کنید به عنوان یک نوجوان شروع به مستقل شدن کنید و غذاییتان را خودتان انتخاب کنید. سعی کنید که یک شغل نیمه وقت برای خودتان پیدا کنید، تا بتوانید چیز های که دوست دارید را برای خودتان بخرید. از آن جایی که شما همچنان در حال رشد هستید، نیاز به مراقبت های اضافی برای بدست آوردن ویتامین ها و مواد معدنی مهم به دلیل داشتن احساس خوب و سلامتی دارید.

نوجوانان چه بخورند و چه نخورند؟

برنامه غذایی سالم و تغذیه مناسب برای نوجوانان

من به عنوان نوجوان چه چیزی باید بخورم؟

خوردن 3 وعده غذایی منظم در روز و چندین میان وعده غذایی به شما برای تامین نیاز های مواد مغذی کمک خواهد کرد. حذف کردن هر یک از وعده های غذایی به این معنی است که شما ویتامین ها، مواد معدنی و کربوهیدرات ها را از دست میدهید، که باعث پایین آمدن انرژیتان میشود و تمرکز کردن برایتان دشوار میشود. در این بخش مهم از نمناک راهنمایی های برای درک ارزش چیزی که میخورید، وجود دارد:

کلسیم:

کلسیم برای رشد استخوان مهم است ، اگر نوجوانان در دوران بلوغ استخوان هایشان را محکم کنند خطر ابتلا به شکستگی و پوکی استخوان در دوران بزرگی را کاهش میدهد. زنان باید هزار میلیگرم در روز در هر گروه سنی کلسیم مصرف کنند و مردان نیز حدود هزار و صد میلی گرم به آن نیاز دارند.

رشد استخوان ها در نوجوانی با مصرف کلسیم

فیبر و کربوهیدرات ها

نان ها ، حبوبات و غلات ، کربو هیدرات های هستند که انرژی را برای مغز و عضلات شما فراهم میکند. همچنین منبع عالی فیبر و ویتامین B می باشد. بدون کربوهیدرات کافی ، ممکن است که مدام احساس خستگی و خواب آلودگی کنید. سعی کنید که در هر وعده غذایی مقداری کربو هیدرات مصرف کنید. مصرف مواد غذایی غنی از فیبر برای کاهش مصرف میزان کالری اضافی بسیار مهم است.

ویتامین ها

میوه ها و سبزیجات حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی هستند. که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک میکند و باعث میشوند که بیمار نشوید. آنها برای داشتن چشم و پوستی ظاهر بسیار مهم هستند. توصیه میشود که دوبار در روز میوه و پنج بار در روز سبزیجات میل کنید.

تقویت سیستم ایمنی بدن نوجوانان با میوه و سبزیجات

آهن

آهن برای ساخت گلبول های قرمز که مسئولیت اکسیژن به اطراف بدن را دارند مورد نیاز است. در طول دوران نوجوانی که قاعدگی شروع میشود، این باعث میشود که از ، از دست دادن آهن جلوگیری کنید. اگر به

اندازه کافی آهن دریافت نکنید ممکن است دچار کم خونی شوید. وضعیتی که باعث میشود شما احساس خستگی، سر گیجه و یا تنگی نفس داشته باشید.

آهن در منابع غذایی از جمله گوشت گاو، مرغ، صدف و تخم مرغ یافت می شود. از منابع غیر گوشتی آهن نیز میتوان اسفناج، نخودسبز، مارچوبه، لوبیاهای مغزهای آجیل، غلات غنی شده، برنج و پاستا را نام برد. همچنین گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، آجیل و حبوباتی مثل لوبیا و عدس منبع خوبی از آهن و پروتئین میباشد.

پسران نوجوان روزانه به 12 میلی گرم آهن نیاز دارند، درحالیکه میزان مورد نیاز آهن برای دختران در سنین 14 تا 18 سال روزانه 15 میلی گرم است.

گوش و مرغ برای افزایش آهن در بدن دختران نوجوان

پروتئین و امگا 3

پروتئین برای رشد، به خصوص رشد عضلات شما ضروری است. نخوردن پروتئین کافی در زمانی که هنوز در حال رشد هستید، میتواند منجر به تاخیر در افزایش قد یا وزن یا خستگی های مزمن شود. زمانی که شما رژیم های سخت گیرانه بگیرید، پروتئین های کافی دریافت نمیکنید.

حداقل دوبار در روز گوشت، مرغ، ماهی یا تخم مرغ را در رژیم غذایی خود بگنجانید. ماهی برای مغز، چشم و پوست بسیار مهم است، سعی کنید 2 الی 3 بار در هفته ماهی بخورید. اگر شما گیاه خوار هستید و گوشت نمیخورید راه های دیگری برای جذب آهن وجود دارد، برای مثال: اسفناج، لوبیای پخته، عدس و آجیل.

لبنیات

لبنیاتی مثل شیر، پنیر و ماست به ساختن استخوان ها و دندان ها و سالم نگه داشتن قلب، عضلات و اعصاب کمک میکند. شما نیاز به سه و نیم وعده خوردن لبنیات در طول یک روز دارید.

لبنیات برای سالم ماندن دندان های نوجوانان

مایعات

مایعات همچنین بخش مهمی از رژیم غذایی شما هستند. آب بنوشید تا بدنتان هیدراته بماند که اینگونه احساس خستگی و تشنگی نخواهید کرد ، همچنین میتواند به جلوگیری از یبوست هم کمک کند. بهتر است که از آب آشامیدنی استفاده کنید و از نوشیدنی های انرژی زا بپرهیزید چرا که خود باعث افزایش وزن میشود.

چربی

خوردن بیش از حد چربی و روغن میتواند باعث افزایش وزن شود. سعی کنید که از مقادیر کمی روغن برای پخت و پز و یا سس سالاد استفاده کنید. سایر مواد غذایی با چربی بالا مانند شکلات ، چیپس، کیک و غذا های سرخ شده میتوانند بدون ذره ای مواد مغذی، باعث افزایش وزنتان شوند.