

زنان مدیران تغذیه خانواده

همانگونه که انسان‌های مختلف نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند که برحسب نوع فیزیکی بدن و میزان فعالیت از فردی به فرد دیگر، فرق می‌کند، زنان و دختران نیز بر حسب جنسیت خود، نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند. از جمله اینکه زنان و دختران به آهن نیاز بیشتری دارند و در صورتی که نیاز آنها تأمین نشود، به سرعت در معرض ابتلا به کمخونی و فقر آهن قرار می‌گیرند. هم چنین بدلیل مستعد بودن بیشتر برای ابتلا به پوکی استخوان، توجه به مصرف کلسیم و ویتامین D در آنها ضروری است.

۱. تأمین «آهن» ماده مورد نیاز دختران و زنان و راه افزایش جذب آهن

برای پیشگیری از ابتلا به کمخونی و فقر آهن، زنان و دختران باید در برنامه غذایی خود روزانه خود از منابع غذایی آهن‌دار مانند انواع گوشت قرمز (گوساله، گوسفند و شترمرغ)، مرغ (باید توجه داشت که ران مرغ در مقایسه با سینه آن، از نظر آهن غنی‌تر است) و ماهی و نیز حبوباتی نظیر عدس و لوبیا و سبزیجات دارای رنگ سبز تیره مانند اسفناج، جعفری و کلم بروکلی استفاده نمایند.

از آنجایی که ویتامین C موجب افزایش توان بدن در جذب آهن غذا می‌شود، مصرف میوه‌ها و سبزیجات - که حاوی این ویتامین هستند - همراه با مواد غذایی حاوی آهن می‌تواند به جذب بیشتر آهن کمک نماید. به طور نمونه، استفاده از سالاد حاوی گوجه‌فرنگی، کلم، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای سبز یا رنگی و آب لیمو یا نارنج همراه با انواع غذا (که حاوی گوشت یا حبوبات است) می‌تواند منجر به استفاده بهینه از این مواد غذایی شود. خودداری از مصرف چای (خصوصاً چای پررنگ) بلافاصله پس از خوردن غذا موجب می‌شود آهن غذا با ترکیبات موجود در چای باند شده و از جذب آهن جلوگیری کند. این در حالی است که این عادت غذایی نادرست در کشور ما ایران رایج است و خود می‌تواند یکی از دلایل بروز کمخونی و فقر آهن در دختران و زنان شود.

در دوران بارداری نیز با توجه به نیاز جنین به آهن، نیاز مادر به مصرف آهن بالا می‌رود. از این رو، توصیه می‌شود که زنان باردار از پایان ماه چهارم تا سه ماه پس از زایمان، روزانه یک عدد قرص فرسولفات مصرف کنند تا از بروز کمخونی و فقر آهن در دوران بارداری جلوگیری بعمل آورند. برای پیشگیری از بروز کمخونی و فقر آهن در کودکان زیر ۲ سال، نیز با توجه به اینکه شیر مادر از نظر آهن فقیر است، مادران بایستی از پایان شش ماهگی که غذای کمکی کودک شروع می‌شود تا پایان ۲۴ ماهگی، به غذای کودک پانزده قطره آهن اضافه کنند. فقط باید دقت نمایند که قطره آهن در ته دهان کودک ریخته شود و حتماً بعد از آن به کودک آب داده شود تا دندان‌های کودک سیاه نشود. مصرف تخم‌مرغ به دلیل غنی بودن زرده آن از آهن در برنامه غذایی هفتگی، به میزان سه عدد برای زنان و چهار تا پنج عدد برای کودکان می‌تواند مناسب باشد.

۲. «کلسیم» ماده حیاتی برای زنان در تمامی بازه‌های سنی

پوکی استخوان از مشکلات شایع در دوران سالمندی و پس از یائسگی در زنان است و برای پیشگیری از بروز این مشکل، دختران بایستی از دوران کودکی و نوجوانی نسبت به دریافت کافی کلسیم توجه نمایند. در دوران نوجوانی مصرف روزانه سه تا چهار واحد شیر و لبنیات می‌تواند بطور مناسبی تأمین‌کننده نیاز بدن به کلسیم باشد. این میزان را می‌توان با مصرف یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و به اندازه یک قوطی کبریت پنیر تأمین نمود.

امروزه شاهد آن هستیم که دختران اغلب در سنین نوجوانی و جوانی با پیروی از رژیم‌های غذایی غلط و بسیار سخت، برای لاغری‌های مفرط، بدن خود را از دریافت ریزمغذی‌ها از جمله کلسیم محروم می‌کنند. اگر کلسیم دریافتی روزانه اندک باشد منجر به تخریب سریع استخوان‌ها می‌شود. باید توجه داشت که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، علاوه بر مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم از جمله شیر و لبنیات، انجام روزانه فعالیت‌های ورزشی نیز توصیه می‌شود. انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه، علاوه بر اینکه به جذب کلسیم کمک می‌کند، می‌تواند به حفظ سلامت عمومی بدن خصوصاً بهبود عملکرد قلب منجر شود.

۳. ضرورت گنجانیدن «ماهی» در برنامه غذایی زنان و دختران

زنان باید به منظور حفظ سلامت خود و اعضای خانواده جهت جلوگیری از ابتلا به افسردگی و آلزایمر، در برنامه غذایی خود از روغن ماهی و گوشت ماهی استفاده نمایند. مصرف حداقل یک تا دو بار ماهی در برنامه غذایی هفتگی، خصوصاً انواع ماهی‌های چرب مانند ماهی تن و ماهی سالمون، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. جایگزین کردن روغن ماهی بجای روغن‌های جامد و حیوانی می‌تواند منجر به پیشگیری از ابتلا به امراض قلبی و عروقی شود.

با توجه به آنکه زنان اغلب عهده‌دار طبخ و تنظیم غذای خانواده هستند، باید به منظور تأمین سلامت خانواده، از سرخ کردن زیاد غذاها و استفاده از روغن‌های جامد در غذاها پرهیز کنند. شیوه‌هایی نظیر آب‌پز کردن، بخارپز کردن و نیز کبابی کردن مواد غذایی بجای سرخ کردن می‌تواند بیش از پیش به حفظ سلامت خانواده کمک نماید. در مورد سرخ کردن نیز باید توجه شود که حتماً از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی استفاده شده و حتماً روغن مایع در ظروف در بسته و در محیطی خنک و به دور از نور و هوا نگهداری شود.

۴. سوءتغذیه زنان و دختران و پیامدهای آن

سوءتغذیه به دریافت نامناسب انرژی، پروتئین، و ریزمغذی‌ها اطلاق می‌شود که به دو صورت کم و ناکافی و یا بیش از حد نیاز بدن

می‌تواند بروز کند. در کشور ما، سوءتغذیه انرژی- پروتئین از شایع‌ترین مشکلات در دوران کودکی است که موجب کوتاه قدی و کم‌وزنی کودکان و نیز کاهش توان سیستم ایمنی بدن و افزایش ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌شود.

همچنین ابتلا به این نوع سوءتغذیه خصوصاً در دو سال اول می‌تواند بر رشد و تکامل مغزی تأثیرات منفی و جبران‌ناپذیری داشته و موجب کاهش بهره هوشی شود و در نتیجه در قدرت یادگیری و اکتساب تحصیلی دختران تأثیر داشته باشد. سوءتغذیه علاوه بر آثار نامطلوب بر رشد ذهنی کودک، می‌تواند دارای آثار سوء بر سلامت و رشد جسمانی باشد؛ و این امر خصوصاً در مورد دختران می‌تواند بیش از پیش مشکل‌ساز شود. کوتاه قدی و اختلال در رشد استخوان می‌تواند در سنین باروری برای زنان مشکلاتی را بدنبال داشته باشد. بطور نمونه کوچک بودن لگن و احتمال بدنی آوردن نوزادان کم وزن (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) می‌تواند برای نوزاد و مادر، خطر آفرین باشد.

کمبود دریافت ریزمغذی‌ها (املاح و ویتامین‌ها) از جمله موارد سوءتغذیه‌ای است که عمدتاً زنان و دختران به آن مبتلا هستند. املاحی همچون آهن، کلسیم، ید و روی و ویتامین‌هایی مانند A و D در تأمین سلامت زنان و دختران می‌تواند بسیار مؤثر باشد. غنی کردن نمک مصرفی با ماده ید و عرضه نمک پیدار از جمله اقداماتی است که در سالیان اخیر به منظور پیشگیری از ابتلا به کمبود ید صورت گرفته است. اگر مادر در دوران بارداری با کمبود ید مواجه باشد، جنین ممکن است دچار صدمات جبران‌ناپذیر ذهنی و جسمی شود، از جمله می‌توان به عقب‌ماندگی ذهنی و جسمی، کر و لال شدن، لوچی و حتی احتمال سقط جنین به عنوان برخی از مهم‌ترین عوارض کمبود ید اشاره نمود. با مصرف مواد غذایی حاوی ید از جمله انواع ماهی و دیگر غذاهای دریایی می‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.

کمبود ویتامین D از دیگر کمبودهای شایع در دختران و زنان است. ویتامین D مورد نیاز بدن از دو طریق می‌تواند تأمین شود: یکی از راه مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین و دیگر از راه تابش مستقیم نور خورشید بر پوست بدن. این ماده جذب کلسیم را در بدن افزایش می‌دهد، لذا جهت استحکام و رشد استخوان‌های بدن ضروری است و کمبود آن می‌تواند منجر به نرمی و پوکی استخوان شود. لازم به توضیح است که استفاده مداوم از کرم‌های ضد آفتاب از جمله عواملی است که می‌تواند منجر به نرسیدن نور خورشید به پوست و در نتیجه مانع از تشکیل ویتامین D در زیر پوست شود. قرار دادن دست‌ها و پاها در زیر نور مستقیم خورشید بمدت ۲۰ دقیقه جهت ساختن ویتامین D مورد نیاز بدن کافی است.

از دیگر کمبودهای تغذیه در دختران نوجوان، کمبود ویتامین A و روی است. ویتامین A در حفظ سلامت پوست، رشد و قدرت بینایی نقش دارد و کمبود عنصر روی نیز اغلب موجب تأخیر در بلوغ جنسی دختران می‌شود. منابع مهم تأمین ویتامین A عبارتست از: انواع میوه‌ها و سبزیجات سبز تیره، زرد و نارنجی رنگ (بدلیل داشتن پیش‌ساز ویتامین A)، شیر و لبنیات، زرده تخم مرغ و جگر. با گنجاندن گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها (مانند گردو و بادام) نیاز بدن به روی برطرف می‌شود.

رژیم‌های غذایی سخت و یا تک‌خور می‌شود که بدن آنها در دوران جهش رشد از مواد مغذی مورد نیاز خود محروم شود و در نهایت سوءتغذیه بصورت اختلال در رشد قدی، قدرت یادگیری و تمرکز و کمبودهای ویتامینی و املاح بروز کند.

در این دوره حساس، بهتر است با کمک گرفتن از متخصصین تغذیه و گرفتن رژیم‌های غذایی مناسب و نیز با حذف کردن مواد غذایی مضر از جمله مواد بسیار چرب و سرخ کرده فراوان، مواد قندی بی‌خاصیت از جمله انواع نوشابه‌ها، انواع شیرینی‌های خامه‌ای و شکلات‌ها از افزایش وزن و چاقی جلوگیری نمود. بی‌تردید، در کنار یک رژیم غذایی مناسب، انجام ورزش و تحرکات بدنی از جمله پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری می‌تواند به کاهش وزن کمک شایانی کند.

زیاده‌روی در خوردن نیز نوعی سوءتغذیه محسوب می‌شود. متأسفانه در حال حاضر، چاقی یکی از معضلات جدی زنان در کشور ما محسوب می‌شود. با توجه به رابطه مستقیم میان چاقی و ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت و انواع سرطان، رعایت تعادل و تنوع در مصرف غذا و حفظ وزن بدن در محدوده سالم و استاندارد ضروری بنظر می‌رسد.

سخن پایانی

بطور کلی می‌توان گفت دخترانی که در کودکی و نوجوانی تغذیه صحیح و اصولی داشته باشند، مادران سالم و قوی‌تری خواهند بود و نسل سالم و قوی‌تری ایجاد خواهند کرد. از این رو، توجه به تغذیه صحیح دختران از دوران کودکی در واقع می‌تواند تضمینی برای سلامت تمام جامعه در آینده باشد. همچنین ارتقای آگاهی دختران و زنان از نیازهای تغذیه‌ای بدن و ارائه راهکارهای تأمین کننده این نیازها، می‌تواند ضامن حفظ سلامت خانواده‌ها شود؛ چرا که مادران، مدیران سفره غذایی خانواده‌اند.