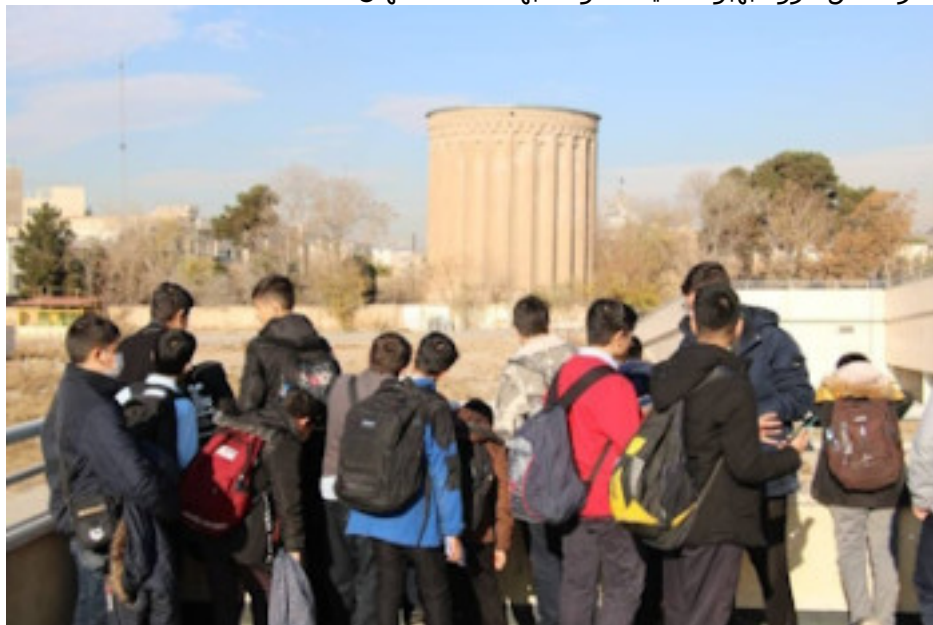


این آمار که از مرکز بهداشت استخراج شده است در مقایسه با سال‌های قبل حاکی از روند رو به افزایش سوء تغذیه در این قشر سنی است.

کارشناس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت اصفهان،



محمد سعید صادقی کارشناس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت اصفهان گفت:

سوء تغذیه در باور مردم به لاغری، وزن پایین و غذا نخوردن محدود می‌شود اما منظور از این عبارت «بد غذا خوردن» است که شامل چاقی و اضافه وزن هم می‌شود.

به گزارش اسپادانا خبر و به نقل از ایرنا، او با بیان این که نزدیک به یک سوم دانش‌آموزان استان دچار سوء تغذیه هستند اعلام کرد که این اختلال در آنها رو به افزایش است.

وی اضافه کرد:

۲۱.۱ درصد از دانش‌آموزان اصفهان چاق هستند اما در کنار آن ۱۲.۳ درصد از افراد ۵ تا ۱۸ سال مشکل لاغری شدید دارند که جمع این دو آمار نشان می‌دهد که ۳۳.۴ درصد از دانش‌آموزان این رده سنی با مشکل سوء تغذیه مواجهند. هرچند کم وزنی و کوتاهی قد هم نتیجه سوء تغذیه است اما نزدیک به یک سوم نوجوانان استان دچار اختلال و سوء تغذیه هستند که این آمار که از مرکز بهداشت استخراج شده است در مقایسه با سال‌های قبل حاکی از روند رو به افزایش سوء تغذیه در این قشر سنی است.

صادقی تاکید کرد:

سیاستگذاران حوزه سلامت باید توجه ویژه‌ای به این موضوع داشته باشند چرا که سوء تغذیه عامل و زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت، فشار خون، چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی در آینده است.

وی، «کفایت»، «تنوع» و «تعادل» را سه فاکتور مهم برای یک تغذیه مناسب دانست و گفت:

در فاکتور کفایت باید غذا به میزان کافی مصرف شود و کم‌خوری و پرخوری هر دو در سلامت جسم تأثیرگذار است اما تنوع هم باید در برنامه غذایی دیده و هرم غذایی و مقدار مصرف روزانه گوشت، حبوبات، لبنیات، سبزی و میوه رعایت شود. لبنیات کم‌چرب و پاستوریزه و پروتئین‌ها مانند گوشت، تخم‌مرغ، نان کامل و غلات نیز به بهبود تغذیه سالم کمک می‌کند همچنین در این برنامه غذایی باید تعادل هم رعایت شود تا دانش‌آموز دچار لاغری یا چاقی شدید نشود.

صادقی به مصرف مواد غذایی مقوی مانند گوشت سفید، ماهی، انواع پروتئین از جمله لبنیات کم‌چرب و نان سبوس‌دار نیز اشاره کرد و گفت:

مصرف آبمیوه‌های صنعتی ممنوع است و تغذیه با میوه کامل می‌تواند کمک‌کننده باشد.

وی در باره تأثیر سوءتغذیه بر روان دانش‌آموزان گفت:

اگر روند تغذیه دانش‌آموزان دچار اشکال باشد در سن رشد و بلوغ که مغز و اندام‌های بدن در حال تکامل است با مشکلاتی همچون اختلال قدرت یادگیری مواجه می‌شوند و عملکرد تحصیلی آنها قابل قبول نخواهد بود، افزایش کالری از خوراکی‌های کاذب دارای چربی اشباع و قند و شکر بسیار زیاد نیز باعث اختلال در تمرکز و یادگیری می‌شود. قراردادن لبنیات کم‌چرب، گوشت سفید بویژه ماهی، بوقلمون و بلدرچین، تخم‌مرغ، حبوبات و میوه و سبزیجات و همچنین استفاده از روغن زیتون و کانولا نیز می‌تواند به تکامل رشد و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند. سوءتغذیه باعث افزایش استرس، عدم یادگیری، افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان می‌شود و اختلال در رشد مغزی و روانی آنها را به همراه دارد و مزمن شدن آن همچنین می‌تواند به گیجی و اختلال حواس منجر شود.

این کارشناس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت تأکید کرد:

در شهر صنعتی اصفهان اگر سیاستمداران سیاست‌گذاری صحیحی در اقتصاد سلامت داشته باشند و در این زمینه هزینه کنند پیشگیری از بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه ممکن خواهد بود. هزینه‌های زیادی که برای بیمه و ساخت بیمارستان پرداخت می‌شود باید برای آگاهی و سلامت دانش‌آموزان و خانواده‌ها صرف شود تا در آینده جمعیت و جامعه سالمی داشته باشیم.

صادقی، توزیع شیر، راه‌اندازی بوفه تغذیه سالم و توزیع میوه خشک با تأییدیه بهداشت را از مهمترین کارهایی دانست که آموزش و پرورش برای تامین سلامت دانش‌آموزان باید در دستور کار خود قرار دهد. این اقدامات تا حد زیادی می‌تواند به رفع سوء تغذیه و افزایش قدرت یادگیری و سلامت روان دانش‌آموزان کمک کند.

برچسب‌ها: [سلامت](#) [1]

[وزارت بهداشت](#) [2]

[آموزش و پرورش](#) [3]

[زاینده‌رود](#) [4]