

مقوی و مغذی سازی غذا



مهتاب فیروزنیا

مریی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی قم



لیلاخلیفه قلی

رابط فصلنامه بهورزی و مدیر مرکز آموزش
بهورزی دانشگاه علوم پزشکی قم



فهیمة ناظران پور

کارشناس تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است بهورزان محترم پس از مطالعه این مقاله:

- اصول تغذیه و اهمیت مقوی سازی و مغذی سازی در دوران های مختلف سنی را بیان کنند.
- بتوانند توصیه های تغذیه ای مناسب جهت مقوی سازی و مغذی سازی بر اساس گروه سنی به مراجعان را ارائه کنند.



بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و تندرستی انسان به اندازه ای مؤثر است که هیچ کس نمی تواند آن را انکار کند. در حقیقت به عقیده بسیاری از دانشمندان یک برنامه غذایی خوب، متعادل و متنوع می تواند علاوه بر افزودن نشاط و نیروی حیاتی، عمر انسان را به میزان بسیار فراوانی افزایش دهد. در حالی که محروم ماندن از مواد غذایی، اساس تندرستی را سست می کند و حتی روی نسل های آینده انسان نیز تأثیر گذار است.

اصول تغذیه کودکان و مقوی سازی و مغذی سازی

در برنامه غذایی کودکان

موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را بیشتر می کند (مغذی سازی):

در صورت امکان کمی گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و...، انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس و ماش که کاملاً پخته شده و له شده را بعد از ماه هشتم به غذای شیرخوار اضافه کنید. تخم مرغ آب پز سفت شده را نیز می توان داخل سوپ یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد یا می توان آن را با کمی شیر مخلوط و نرم کرده و به غذای شیرخوار اضافه کرد. با استفاده از پوره جوانه غلات و حبوبات هم می توان غذای کودک را مقوی و مغذی کرد. یعنی می توانید جوانه کامل یا پودر آن ها را به سوپ یا آش کودک اضافه کنید. جوانه غلات و حبوبات به هضم غذای کودک کمک می کند و می توانید جوانه گندم را پس از خشک کردن، پودر کرده و به همراه ماست یا آبمیوه به کودک بدهید.

اصول تغذیه نوجوانان و مقوی سازی و مغذی سازی غذا

دوران تحصیل دانش آموزان یکی از حساس ترین دوره ها چه از لحاظ رشد شخصیتی و چه از لحاظ رشد جسمانی است. بنابراین تغذیه دانش آموز باید طوری باشد که همه نیازهای او را برطرف کند. کارشناسان معتقدند تغذیه

تغذیه سالم یکی از دغدغه های والدین برای کودکان است. مراقبت تغذیه ای در کودکان به ارتقای شاخص های رشد، دریافت غذای سالم و مغذی و ایجاد باورها و عادت های صحیح غذایی در کودکی و بزرگسالی منجر می شود. یکی از راه های بهبود کیفیت مواد غذایی مصرفی در کودکان، مقوی سازی و مغذی سازی غذای کودک است. مقوی و مغذی کردن غذا برای همه کودکان بخصوص کودکان بیمار، دچار اختلال رشد، سوءتغذیه یا نارس توصیه می شود.

- * مقوی سازی یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که انرژی آن را بیشتر کند.
- * مغذی کردن یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که پروتئین، ویتامین مانند ویتامین C ، A ، و... و املاح مانند کلسیم، آهن، روی و... آن را بیشتر کند.

موادی که انرژی غذا را بیشتر می کنند (مقوی سازی):

برای مقوی سازی غذای کودک می توانید به هر وعده غذای او یک قاشق مرباخوری روغن مایع یا روغن زیتون یا مقداری آرد گندم اضافه کنید.



غذایی مادر منشأ مواد مورد نیاز جنین است. غذای مصرفی توسط مادر ابتدا به شکل ذخیره‌ای در کبد و عضلات و بافت چربی مادر ذخیره شده و به طور مداوم و منظم نیازهای مربوط به تأمین انرژی و ترمیم بافتی و رشد بافت‌های جدید و نیازهای مادر را در دسترس قرار می‌دهد.

سوءتغذیه و کمبود ریزمغذی‌ها در دوران بارداری می‌تواند بسیار خطرناک باشد. تمام خانم‌های باردار مانند سایر افراد باید روزانه از ۵ گروه غذایی اصلی استفاده کنند. آنچه در تغذیه آن‌ها اهمیت دارد، رعایت تنوع، تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی است.

مقوی و مغذی کردن مواد غذایی در بارداری و شیردهی

در آموزش و مشاوره برای مقوی و مغذی کردن مواد غذایی به‌ویژه در مادران باردار لاغر و دچار سوءتغذیه، باید ضمن تأکید بر استفاده از گروه‌های غذایی اصلی از طریق انتخاب و مصرف مواد غذایی مناسب در وعده‌های اصلی و میان‌وعده، انرژی و مواد مغذی دریافتی افزایش یابد. مقوی کردن یعنی اضافه کردن مواد انرژی‌زا مثل مواد قندی و نشاسته‌ای و چربی و روغن. مغذی کردن

سالم و اصولی نه‌تنها با سلامت و رشد جسمی رابطه مستقیم دارد، بلکه فعالیت‌های ذهنی و فکری افراد هم تا حدی به آن وابسته است. این موضوع زمانی اهمیت پیدا می‌کند که بسیاری از کودکان و نوجوانان همزمان با شروع فصل مدرسه تغذیه درستی ندارند یعنی سه وعده‌غذای اصلی و میان‌وعده‌هایی با ارزش تغذیه‌ای مناسب مصرف نمی‌کنند و به مشکل برمی‌خورند. دانش‌آموزان برای تأمین نیازهای تغذیه خود باید از ۵ گروه اصلی غذایی یعنی گروه شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات و گروه میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند.

نخوردن صبحانه به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات خانواده‌ها می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری دانش‌آموزان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه‌مدت، مکانیسم هموستاتیک، گلوکز خون را در سطح ثابت نگه می‌دارد که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود. اگر مدت ناشتایی طولانی‌تر باشد نگهداری قند خون در سطحی که مغز بتواند فعالیت طبیعی داشته باشد مختل شده و یادگیری و تمرکز حواس کمتر خواهد شد.

دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده اصلی غذایی به دو میان‌وعده با ارزش غذایی خوب نیاز دارند. دانش‌آموزان هر ۴ تا ۶ ساعت یک‌بار به یک میان‌وعده سالم نیاز دارند. میان‌وعده‌های سالم مانند: میوه‌های طبیعی و سالم شسته شده و ضدعفونی شده، سبزی‌ها مانند هویج، کاهو و خیار و...، انواع مغزها و خشکبار بدون نمک، انواع لقمه‌های خانگی، شیر و فرآورده‌های آن.

اصول تغذیه در دوران بارداری و شیردهی و مقوی‌سازی

و مغذی‌سازی غذا

یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین دوران‌های زندگی زنان، زمان بارداری و شیردهی است. نقش تغذیه مناسب در پیشگیری از عوارض و بیماری‌های مختلف در این دوران و ارتقای سلامتی مادر باردار و شیرده بخوبی روشن شده است. بر اساس نتایج مطالعات مختلف، وزن مناسب قبل از بارداری و افزایش مناسب وزن در طول بارداری با استفاده از تغذیه صحیح و کافی دو راهکار مؤثر برای پیشگیری از عوارض در مادر و جنین و نوزاد است. رژیم

- * استفاده از روغن زیتون برای سالاد
- * استفاده از قلم گوسفند و گاو در پخت غذا

راه‌های مغذی کردن غذا (دریافت پروتئین و ویتامین‌ها و مواد معدنی)

- * افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات
- * افزایش دریافت گروه گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات و مغزها
- * افزایش دریافت انواع میوه و سبزی

اصول تغذیه در سالمندی و مقوی‌سازی و مغذی‌سازی

غذای سالمندان

یکی از دوران‌های مهم زندگی دوران سالمندی است. پیری فرآیندی است که متوقف نمی‌شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت‌های ویژه می‌توان این دوران را به دورانی مطلوب و توأم با سلامتی تبدیل کرد. در دوران کهولت، نوع تغذیه مهم است زیرا:

- * تنهایی، محدودیت خرید، کاهش توان مالی و جسمی و بیماری‌های زمینه‌ای در بسیاری از سالمندان باعث عدم دسترسی به مواد غذایی شده و سوءتغذیه در آن‌ها را ایجاد می‌کند.
- * سوءتغذیه نیز منجر به کم‌اشتهایی شده و خستگی و ضعف و فراموشی و ناراحتی‌های عصبی را به دنبال دارد.
- * اضافه‌وزن، پوکی استخوان، فشارخون بالا، چربی خون بالا و دیابت از مشکلات شایع سالمندی است که با تغذیه مناسب قابل کنترل است.
- * با افزایش سن، تحرک و توده عضلانی و سوخت‌وساز بدن کاهش یافته و مصرف غذا کمتر می‌شود و با کاهش آنزیم‌های گوارشی و اسیدمعدده، ظرفیت هضم و جذب غذا نیز کم می‌شود.
- * در این دوران مشکلات دندانی نیز سبب می‌شود برخی از مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزی‌ها از غذای روزانه حذف شود.

مقوی و مغذی کردن مواد غذایی در سالمندان

- * مصرف حداقل سه میان وعده غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم‌مرغ آب پز سفت، نان و خرما، خشکبار و

یعنی اضافه کردن مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت‌ها و انواع حبوبات و همچنین افزودن منابع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند انواع سبزی‌ها و میوه‌ها و لبنیات به رژیم غذایی.

راه‌های مقوی کردن غذا (دریافت انرژی)

- * استفاده از عسل، مربا، خرما، شیره انگور، شیره خرما، سرشیر، خامه و کره در وعده صبحانه
- * استفاده از حداقل دو میان وعده در فواصل وعده‌های اصلی غذایی مانند نان و پنیر، نان و سیب‌زمینی، نان و تخم‌مرغ، خرما و انواع میوه
- * مصرف بیشتری از گروه نان و غلات روزانه تا ۱۱ سهم در روز
- * استفاده از بستنی‌های پاستوریزه و خشکبار و میوه‌های شیرین
- * استفاده از لبنیات پرچرب و پنیر خامه‌ای
- * افزودن مقداری کره به غذا در هر وعده غذایی

مغذی کردن یعنی اضافه کردن مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت‌ها و انواع حبوبات و همچنین افزودن منابع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند انواع سبزی و میوه‌ها و لبنیات به رژیم غذایی.



- * استفاده از طعم‌دهنده‌ها مثل ادویه و آبلیمو برای افزایش اشتهای سالمند
- * مصرف روغن‌های گیاهی مانند روغن‌زیتون، کلزا، ذرت، سویا و کنجد همراه سالاد و غذا و استفاده بیشتر از گروه نان و غلات به‌ویژه نان‌های سبوسدار برای افزایش انرژی غذا (مقوی کردن)
- * توجه بیشتر به وعده صبحانه
- * استفاده از مواد پروتئینی و جوانه غلات و حبوبات در آش و سوپ و شیر و لبنیات کم‌چرب به‌منظور مغذی کردن غذا
- * استفاده از میوه و سبزی‌ها برای کاهش یبوست و تأمین بیشتر ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی
- * پرهیز از نوشیدن چای و قهوه از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا
- * مصرف انواع پروتئین‌های گیاهی باهم مانند عدس، پلو و لوبیاپلو و...
- * مصرف سویا به علت داشتن میزان کافی از آهن و کلسیم و امگا ۳ و ویتامین‌های گروه B (جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز است)



میوه‌های تازه و پخته، انواع مغزها و لبنیات و حبوبات و شیربرنج و فرنی

نتیجه‌گیری +

در تعیین الگوهای غذایی مطلوب و کافی، علاوه بر میزان انرژی دریافتی، میزان دریافت مواد مغذی کلیدی توسط همه افراد خانواده در نظر گرفته می‌شود، لذا با توجه به اینکه انسان با دریافت انرژی احساس سیری می‌کند تأمین انرژی را بتنهایی به‌عنوان شاخص «سیری شکمی» و تأمین انرژی همراه با مواد مغذی کلیدی را به‌عنوان شاخص «سیری سلولی» نام می‌برند. یکی از وظایف به‌روزان در آموزش اصول تغذیه، آموزش برخورداری از رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل و سرشار از مواد مغذی است.

منابع

- * مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- * کتاب راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- * کتاب شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی و بسته خدمات نوین سلامت سالمندان، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- * بهبود رشد و تغذیه کودک، مجموعه آموزشی ویژه پزشکان، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه.

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰). کد موضوع ۱۰۰۴. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۰۴)