



نقش میان وعده ها

در دوره‌های مختلف زندگی

دکتر مزگان فائزی

عضو هیئت علمی دانشگاه

تغذیه مناسب برای رشد و سلامتی در دوره زندگی حیاتی است. خوب غذا خوردن قبل از بارداری دارای اهمیت بوده که این مسئله تا هنگام مرگ ادامه می‌یابد. مقادیر توصیه شده برای هر یک از ما بر اساس نیازهای روانی و سن مان تغییر می‌کند. اطلاعات کلی درباره اینکه چه موادی در رژیم غذایی بدن ما را در هر مرحله از چرخه زندگی سلامت نگه می‌دارد می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی (Quality of Life) نقش بسزایی داشته باشد.

نیازهای تغذیه‌ای در طول زندگی

بسی از تولد	جنینی
نوزادی	تولد تا ۱۲ ماهگی
بویابی	۱ تا ۳ سالگی
کودکی	۳ تا ۵ سالگی
نوجوانی	۵ تا ۱۲ سالگی
بزرگسالان جوان	۱۳ تا ۱۹ سالگی
بزرگسالان مسن	۲۰ تا ۵۰ سالگی
	۵۱ سالگی و بیشتر

قبل از تولد

به طور ایده‌آل، زنی که می‌خواهد باردار شود باید از ماه‌ها پیش با استفاده از تغذیه مناسب بدنش را آماده کند. متأسفانه، بسیاری از زنان در ماه‌های اولیه از بارداری خود اطلاعی ندارند، در حالی که تا آن زمان تکامل دندانی در جنین شروع شده است. اگر مادری در طول دوره بارداری بالای وزن یا زیر وزن باشد، امکان بروز مشکلات در او بیشتر است. داشتن وزن ایده‌آل و سلامت قبل از بارداری، در طول بارداری، و پس از زایمان به کودک در شروع زندگی‌اش بسیار کمک می‌کند.

چاقی امکان بروز بیماری‌های تهدید کننده

زندگی را برای مادر و جنین فراهم می‌کند. افزایش وقوع بیماری فشار خون، دیابت، پری‌اکلامپسی، و زایمان طولانی مدت برای مادر و مالفورمیشن مادرزادی سیستم اعصاب مرکزی جنین وجود دارد. مادری که هنگام بارداری شدیداً زیر وزن است می‌تواند آنمیک شده و زایمان پیش از موعد با کودک زیر وزن داشته باشد. سه «فسانه» اغلب درباره بارداری شنیده می‌شود که مطالعات علمی بسیار هیچگاه آنها را ثابت نکرده است.

غذا خوردن برای دو نفر

زنان باردار و بیار غذاهای غیرعادی دارند با وجودی که مادر برای تغذیه خود و کودکش غذا می‌خورد، بدنش فقط نیاز به ۳۰۰ کالری اضافی در روز از چهارمین ماه بارداری تا زایمان دارد. زن باردار نباید ۳۰۰ کالری را روی کربوهیدرات‌های ساده هدر دهد و رژیم غذایی باید شامل موارد زیر باشد:

- پروتئین اضافه برای سنتز بافت جنینی
- کلسیم برای مینرالیزاسیون استخوان
- غذاهای غنی در ویتامین‌های ب-کمپلکس برای افزایش متابولیسم انرژی
- مایعات برای ۲۵ درصد افزایش نیاز به منظور حمایت از حجم خون افزوده شده
- هنگام بارداری زنی که می‌خواهد باردار شود باید از وجود غذاهای غنی از فولات در رژیم غذایی‌اش مطمئن شود یا از مکمل‌هایی که حاوی حداقل ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک باشند مصرف کند. مطالعات نشان داده‌اند که

در زنان با کمبود فولات در هنگام بارداری امکان بیشتری برای به دنیا آوردن کودکی با نقص لوله عصبی وجود دارد.

لیست غذاهای غنی از فولات:

سبزیجات

مرکبات

کلم بروکلی

مارچوبه

حبوبات

لوبیا

نخود

بادام

در اوایل بارداری، هورمون‌ها باعث افزایش جذب کلسیم و ذخیره آن در بدن مادر می‌شوند. اگر میزان کلسیم در رژیم غذایی مادر کم باشد، ممکن است از استخوان‌های مادر برداشته شود، جایی که هنگام سه ماهه سوم کلسیم برای رشد سریع استخوان جنینی ذخیره شده، ولی از استخوان‌ها کلسیم برداشته نمی‌شود.

بارداری باعث تغییر حس چشایی و بویایی می‌شود. یک زن باردار ممکن است دچار بی‌میلی برای غذاهایی که زمانی دوست داشت شود و غذاهای دیگر برای او بدبو بوده و دیگر میلی به آنها نداشته باشد. به علت تغییرات در این دو حس، الگوهای غذا خوردن می‌تواند بسیار متفاوت به نظر برسد. حدوداً ۷۵ درصد تا ۹۰ درصد زنان و بیار حداقل یک غذا و ۵۰ درصد تا ۸۵ درصد بیزاری از حداقل یک غذا را هنگام بارداری تجربه کرده‌اند. بیشتر و بیارهای غذایی برای غذاهای شیرین مثل بستنی است.

شیرینی‌ها، مواد شور، مواد قند، مواد ترش گروه‌های غذایی هستند که بیشترین میزان و بیار در مورد آنان دیده می‌شود را ارائه داده است. برخی زنان باردار علائم بی‌کارا گزارش می‌دهند- وضعیتی که در آن افراد و بیار پیدا کرده و مواد غیر خوراکی مثل خاک و مواد شوینده لباس‌شویی را مصرف می‌کنند. این حالت معمولاً نشانه کمبود آهن یا مواد معدنی دیگر



تغذیه مناسب در طول زندگی