

کلینیک تغذیه

دکتر ربابه شیخ الاسلام  
متخصص اپیدمیولوژی تغذیه



کودک و چربی

این روزها که چاقی مساله روز است و از ایزومرهای ترانس و چربی‌های اشباع شده و اثر آنها بر بیماری‌های قلبی صحبت می‌شود، ممکن است عده‌ای مصرف روغن را بیش از حد کاهش دهند. اگر چه بارها در زمینه اهمیت چربی‌ها برای فعالیت‌های حیاتی بدن گفته‌ایم ولی نکته‌ای که تاکید مجدد آن را لازم می‌دانم توجه به تغذیه نوزادان و کودکان است که مراحل رشد را می‌گذرانند. در یک تغذیه مناسب و متعادل، می‌توانیم ۳۰ درصد از کل نیاز انرژی خود را از چربی‌ها دریافت کنیم. تنها استثنايي که وجود دارد این است که نوزادان حتی تا ۶۰ درصد انرژی خود را می‌توانند از چربی بگیرند، چون در این سن سینه سلول‌های مغزی در حال رشد هستند و غلاف تمام رشته‌های عصبی نیاز به چربی دارد.

شیر مادر چربی مورد نیاز نوزاد را تا شش ماهگی به طور کامل تامین می‌کند. توصیه‌های مهم در تغذیه نوزاد استفاده از شیر مادر از بدو تولد و تغذیه انحصاری او تا شش ماهگی است، یعنی تا شش ماه کودک به هیچ غذای دیگری احتیاج ندارد؛ حتی به آب احتیاج ندارد و کلیه نیاز خود را می‌تواند از شیر مادر به دست آورد، البته نوع چربی‌های موجود در شیر مادر به نوع تغذیه مادر بستگی دارد و اگر مادر در نوع چربی که مصرف می‌کند نکات لازم را رعایت کند و کمتر از چربی‌های اشباع شده استفاده کند و روغن‌های جامد را کنار بگذارد فرمول شیر او متناسب‌تر می‌شود. یادآوری می‌کنم که به دلیل کمبود ویتامین D و A در کشور تجویز قطره ویتامین A و D به نوزادان از ۱۵ روزگی بدو تولد تا دو سالگی الزامی است.

کودک بعد از شش ماهگی غذای کمکی دریافت می‌کند چون شیر، به تنهایی برای تغذیه وی کافی نیست ولی باز توصیه مهم این است که تا یک سالگی در هر وعده غذایی اول مادر به او شیر بدهد و بعد غذای کمکی، چون غذای کمکی هر چه باشد نمی‌تواند بهتر از شیر مادر باشد. کودک بعد از یک سالگی بیشتر غذا می‌خورد و تا پایان دو سالگی هم از شیر مادر تغذیه می‌شود ولی نگاه به غذای کودک که به شدت در حال رشد است اهمیت ویژه دارد. می‌دانیم که علاوه بر رشد سریع، جنب‌وجوش بچه‌ها و تحرک زیادی که دارند نیاز آنها را به مواد دارای انرژی زیادتر می‌کند، برای همین اگر کودک وزن مناسب قد خود را ندارد نباید هیچ‌گونه محدودیتی در مورد مصرف غذا و چربی داشته باشد.

روشن تغذیه کودک و نوع غذاهایی که برای او انتخاب می‌کنیم نیز از اهمیت ویژه برخوردار است چون ذائقه او در همین دوران شکل می‌گیرد. اگر کودک بر اساس کارت پایش رشد چاق است باید بدانیم که بازی‌های کودکانه او را به جای نشستن پای تلویزیون و کارتون دیدن به بازی‌هایی بر تحرک تغییر دهیم؛ تنوع و تعادل را در تغذیه کودکان خود فراموش نکنیم؛ و سعی کنیم ذائقه او از ابتدا با انواع سبزی‌ها، صیفی‌ها و میوه‌ها آشنا شود. مصرف سبزی و میوه تازه ریزمغذی‌های مهمی را به بدن کودک می‌رساند و سیستم ایمنی او را تقویت می‌کند.

بهترین مقاله را انتخاب کنید  
۲۴۰۱۱۲

توصیه‌ها و هشدارهای دکتر سید سعید حسینی درباره تنقلات امروزی

از این خوشمزه‌ها باید بترسیم

وزن می‌روید، پس بهتر است به فکر تنقلات کم‌کالری‌تری مثل میوه و سبزی‌ها باشید. وزن می‌روید، پس بهتر است به فکر تنقلات کم‌کالری‌تری مثل میوه و سبزی‌ها باشید.

**خوب‌هایی که بد شدند**  
البته بعضی از این تنقلات به اندازه بقیه مضر نیستند و حتی ارزش غذایی هم دارند مثل بستنی و بیسکویت و مغزهایی مثل بادام زمینی که در یکی دو سال اخیر به صورت بسته‌بندی وارد بازار شده‌اند. دکتر حسینی می‌گوید: «بیسکویت میان‌وعده خوبی هم برای بچه‌ها و هم بزرگسالان است به شرط این که با اضافه کردن خامه و کره یا چربی‌های اشباع شده و شکر، انرژی‌اش را بالا نبرند و همین‌طور بستنی می‌تواند به عنوان یکی از اعضای گروه لبنیات برخی نیازهای بدن به کلسیم و پروتئین را تامین کند ولی میزان مفید یا مضر بودنش بستگی به مقدار بستنی و نوع آن دارد؛ مثلا بعضی از

بستنی‌ها را مملو از خامه، شکلات و شکر می‌کنند تا خوشمزه‌تر شوند اما این موضوع موجب خواهد شد تا هم کالری افزایش یابد و هم افزایش هوس خوردن تنقلات می‌کنند یا بداند که دارد مستقیما به سمت اضافه



بیشتر بچه‌ها عاشق بسته‌بندی پرزرق و برق هله‌هوله‌ها هستند

دکتر حسینی



**هله‌هوله‌ها؛ پرائزی اما در دسرساز**  
حالا مگر این هله‌هوله‌های خوشمزه چه ایرادی دارند که همه این قدر درباره‌شان بدمی گویند؟ این را به ما می‌گوید: «این تنقلات عیب‌شان این است که ارزش غذایی‌شان پایین است و انرژی‌شان بالا. یعنی کالری زیادی به بدن می‌رسانند ولی اغلب‌شان از نظر سایر مواد مغذی مثل ویتامین‌ها و پروتئین و مواد معدنی فقیرند. این گروه از خوراکی‌ها چرب، خیلی شور یا خیلی شیرین‌اند و اغلب ضررشان بیشتر از فایده‌شان است مثلا یک بسته چیپس که در هله اول به نظر می‌رسد، از سبب زمینی درست شده و چندان مضر نیست اما از آنجا که با روغن فراوان تهیه شده، بسیار چرب بوده و از نظر ارزش غذایی هم فقیر است، پس یک بسته چیپس نه تنها مواد غذایی لازم را در اختیار کودک نمی‌گذارد بلکه احساس

سیری هم در وی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود چون حجم معده‌اش کوچک است، احساس بی‌اشتهایی کند و باز وعده اصلی غذایی‌اش هم بازماند.» در مورد بزرگسالان هم هله هوله‌ها دقیقا به همین دلیل که کالری بالایی دارند و مملو از چربی‌های مضر هستند، باعث افزایش وزن و چاقی می‌شوند. یعنی شما هم اگر در مواقع هیجان یا کلافگی یا بی‌کاری هوس خوردن تنقلات می‌کنید باید بدانید که دارید مستقیما به سمت اضافه

سیری هم در وی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود چون حجم معده‌اش کوچک است، احساس بی‌اشتهایی کند و باز وعده اصلی غذایی‌اش هم بازماند.» در مورد بزرگسالان هم هله هوله‌ها دقیقا به همین دلیل که کالری بالایی دارند و مملو از چربی‌های مضر هستند، باعث افزایش وزن و چاقی می‌شوند. یعنی شما هم اگر در مواقع هیجان یا کلافگی یا بی‌کاری هوس خوردن تنقلات می‌کنید باید بدانید که دارید مستقیما به سمت اضافه

شاید با این اطلاع‌رسانی‌ها که چند وقتی است درباره مضرات هله‌هوله‌ها در رسانه‌های جمعی انجام شده، خیلی‌ها دیگر می‌دانند که این خوراکی‌ها ارزش غذایی ندارند ولی نمی‌توانند جلوی بچه‌ها یا حتی خودشان را بگیرند و در مقابل وسوسه خوردن این تنقلات مقاومت کنند. دکتر حسینی در این باره می‌گوید: «بچه‌ها تقصیری ندارند چون ذائقه‌شان را ما می‌سازیم. وقتی از همان کودکی عادت کنند به خوردن این مواد، دیگر سخت می‌شود ایشان فهمانند که اینها برای سلامتی مضر هستند چون کودک به این چیزها توجه نمی‌کند و بیشتر به شکل فریبنده بسته‌بندی‌شان دقت دارد. ما باید بچه‌ها را عادت دهیم به خوردن میوه و سبزی و مغزهای مفید، مثلا برای تغذیه مدرسه به بچه نان و پنیر و سبزی و گردو بدهیم و میوه‌های تازه در دسترسش بگذاریم که وقتی گرسنه می‌شود، نرود سراغ چیپس و پفک. یکی از دلایلی که بچه سراغ این خوراکی‌ها می‌رود ظاهر جذاب‌شان است و ما می‌توانیم میوه‌ها را در شکل‌های جالب به صورت پوست‌کنده و قطعه قطعه شده در اختیارش بگذاریم که هم خوردنش آسان باشد و هم شکل ظاهری‌اش جلب توجه کند. گاهی مادرها یک میوه کامل را جلوی بچه می‌گذارند و می‌گویند باید همه‌اش را بخوری و اگر کودک همه میوه را بخورد به دلیل فیبر موجود در آن احساس سیری و سنگینی ناخوشایندی پیدا می‌کند که باعث می‌شود دفعه بعد از خوردن آن امتناع کند. پس بهتر است تکه‌های متنوعی از میوه‌های مختلف را به شکل جذاب‌تری اختیار کودک قرار بدهیم تا ذائقه‌اش به آن عادت کند.»

بستنی‌ها را مملو از خامه، شکلات و شکر می‌کنند تا خوشمزه‌تر شوند اما این موضوع موجب خواهد شد تا هم کالری افزایش یابد و هم افزایش هوس خوردن تنقلات می‌کنند یا بداند که دارد مستقیما به سمت اضافه

**چی‌نوز**

No Trans Fat  
No Cholesterol

**بدون کلسترول  
بدون اسیدهای  
چرب مضر**

کلسترول ماده‌ای شبیه به چربی است که به صورت طبیعی در دیواره سلول‌ها وجود دارد. اگر مقدار کلسترول خون بیش از حد طبیعی شود، سرخرگ‌ها دچار گرفتگی شده و از عوارض آن وقوع بیماری‌های خطرناک قلبی است. وجود اسیدهای چرب مضر (ترانس) در روغن می‌تواند موجب بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان شود. شرکت دینبا با توجه به مراقبت از سلامتی مصرف‌کنندگان، محصولات خود را بدون کلسترول و بدون اسیدهای چرب مضر (ترانس) تولید می‌کند.

**familia**

**موسلی فامیلیا**  
صبحانه خانواده‌های موفق

Where Muesli comes from!

**گروه ترد، موسلی فامیلیا**

- **Crunch'X موسلی انگور:** ۵۰۰ گرم، حاوی انواع غلات، عسل، فلفل، جوانه گندم و ...
- **Choc'X موسلی شکلاتی:** ۵۰۰ گرم، حاوی انواع غلات، عسل، تکه‌های شکلات، جوانه گندم و ...
- **Fruit'X موسلی توت‌فروتنی:** ۵۰۰ گرم، حاوی انواع غلات، عسل، توت‌فروتنی، جوانه گندم و ...
- **Choc'X + Bits موسلی شکلاتی + بیس:** ۶۰۰ گرم، حاوی انواع غلات، عسل، شکلات، جوانه گندم و ...

با مجوز وزارت بهداشت و برچسب فارسی - تلفن هوز مشتری: ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷