

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثير تغذيه ناسالم بر رشد فكري نوجوانان

مریم عبیات^۱

چکیده:

عادات الگوهای غذایی در دوران کودکی شکل گرفته و تا پایان زندگی فرد باقی می ماند. انسان برای رشد و تداوم زندگی نیاز به دریافت مرتب غذا دارد تا بتواند با هضم و جذب آن انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی را بدست آورد به این روند تغذیه می گویند. تغذیه صحیح در دوران کودکی سبب ارتقاء رشد و تکامل کودک شده، به علاوه از خطر ابتلا به بیماریهای مزمن در دوران بزرگسال می کاهد. همانطور که تغذیه و رژیم غذایی مناسب ضروری ترین عامل سلامت است، تغذیه ناسالم هم مهم ترین عامل بروز بیماری است. در دوران کودکی بخصوص سنین دبستان و همین طور در دوران نوجوانی، بدلیل رشد سریع، انسان بیش از هر زمان دیگر به تغذیه مناسب نیازمند است. هدف از انجام این مقاله بررسی تاثیر تغذیه ی ناسالم بر رشد فكري نوجوانان است. جهت بررسی میزان تاثیر تغذیه ی ناسالم بر نوجوانان از منابع کتابخانه ای و توصیفی و مطالعه ی مقالات و کتاب هایی که در این زمینه بود، استفاده به عمل آمد و با توجه به مطالعات انجام گرفته در این زمینه، این نتیجه حاصل شد که هر چه میزان اهمیت والدین و نوجوانان به تغذیه کمتر باشد آسیب بیشتری به سلامت جسمی و روحی آنها وارد می شود و تغذیه ی ناسالم سطح هوشیاری نوجوانان و هم چنین یادگیری آنها را کاهش می دهد.

چکیده: نوجوانان، تغذیه، ناسالم، سلامتی، رشد فكري

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه - شهرستان سوسنگرد - حوزه علمیه حضرت خدیجه کبری (س)

مقدمه:

اغلب مردم به ارزش تغذیه که سلامتی و شادمانی آن‌ها را تأمین می‌کند آگاهند. با تغذیه صحیح که در واقع پیشگیری محسوب می‌شود، می‌توان از بروز بیماری جلوگیری نمود. غذای روزانه ما تعیین‌کننده چگونگی نگاه، احساسات، رفتار، گرفتگی، خوشحالی و بالأخره از نظر روانی معرف، جوانی و پیری ماست. لذت بردن از کار روزانه و یا نفرت از آن، خوب فکر کردن و یا اختلالات فکری به نوع تغذیه روزانه بستگی دارد. غذایی که ما می‌خوریم می‌تواند تأثیر زیادی در چگونگی برنامه روزانه ما داشته باشد. بدین معنی که اگر خوب تغذیه کنیم روزها را باخوشی بیشتر و خستگی کمتر می‌گذرانیم و همچنین شب را با آرامش سپری خواهیم کرد و سرحال خواهیم بود. برعکس اگر تغذیه مناسب نباشد روز خسته‌کننده‌ای خواهیم داشت و احتیاج داریم شب زودتر استراحت کنیم. تغذیه صحیح می‌تواند از ما شخصیت برجسته‌ای بسازد و ما را قادر سازد از کار روزانه خود بهره‌برداری کنیم. با توجه به اینکه تغذیه صحیح اهمیت زیادی در موفقیت و لذت از زندگی دارد اغلب مردم به دلایل مختلف به این موضوع اهمیت نمی‌دهند. برخی از نوجوانان ما هم به دلیل علاقه‌ای که به فست‌فودها و مواد غذایی ناسالم پیدا کرده‌اند از خوردن غذاهایی که به سلامتی آنها کمک می‌کند سر باز می‌زنند و بر خوردن غذاهای ناسالمی که فاقد هر گونه پروتئین یا ویتامینی باشد پافشاری می‌کنند. در این مقاله به دنبال یافتن پاسخی به اینکه این غذاهای ناسالم چه تأثیراتی بر رشد فکری نوجوانان دارد؟ هستیم و هم چنین بعد از بررسی‌ها و به نتیجه رسیدن تأثیرات بد آنها بر رشد فکری نوجوانان، توصیه‌هایی به آنها و والدین آنها جهت اهمیت بیشتر به تغذیه‌ی نوجوانان و کاهش استفاده از این غذاها داده شده تا نوجوانان ما که آینده‌سازان سرزمین ما هستند با سلامتی بیشتر و با تمرکز بر برنامه‌های خود بتوانند باعث پیشرفت جامعه‌ی ما شوند.

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- تغذیه:

تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می شوند موجود زنده مواد مغزی را دریافت داشته و آنها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی بدن برساند . به علاوه انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی و سایر فعالیت های مربوطه را تأمین کند . بنابراین هر ماده جامد یا مایعی که بعد از خورده شدن و هضم شدن و پس از آنکه از دستگاه گوارش جذب بدن گردید . به مصرف ترمیم ، نگهداری ، رشد و نمو بافتهای مختلف بدن و سایر اعمال حیاتی آن ها برسد غذا نامیده می شود.^۱

۱-۲- رشد:

رشد و نموبه تغییرات و دگردیسی های پی درپی و منظمی گفته می شود که از زمان زایش و تولد تا مرگ رخ میدهد. این تغییرات در ابعاد و جنبه های گوناگون جسمانی، عاطفی، شناختی و اجتماعی به وجود می آید و دارای الگو و نظم خاصی است و دارای آثار بلند مدتی در زندگی فرد می باشد. رشد در دو بعد رسش و یادگیری انجام می پذیرد.

رشد یک فرآیند مرحله ای اما مداوم و پیوسته است ؛ و عموماً به هشت دوره ی نوباوگی، نوپایی، کودکی، نوجوانی، جوانی، بزرگسالی، میان سالی، پیری.

رشد فرآیندی کل گراست و ابعاد مختلفی دارد که مهم ترین آنها از دین روان شناختی ادراک، زبان، یادگیری، تفکر و حرکت است.

انعطاف پذیری در رشد به این معناست که انسان برای تغییر در مقابل تجربیات مثبت یا منفی زندگی خودش انعطاف پذیر است. متخصصین رشد معتقدند که بر اساس تغییرات گوناگون زندگی فرد دوره رشد نیز می تواند به طور ناگهانی تغییر یابد، این انعطاف پذیری به انسان کمک می کند تا نقایص و اختلالات رشدی را برطرف کند.

رشد تحت تأثیر زمینه ها و شرایط تاریخی و فرهنگی قرار دارد، زیرا هر جامعه الگوهای ویژه ای از باورها، ارزش ها، عادات، رسوم، مهارت ها دارد که آن را به نسل های بعدی خود منتقل می کند. این

^۱ محمدی، علم تغذیه چیست؟ ، ۱۳۹۸

الگوهای اجتماعی و فرهنگی، تأثیر زیادی بر به وجود آمدن صفات و شایستگی‌ها در فرد دارند. رشد به واسطه‌ی تغییرات اجتماعی زمان از قبیل حوادث تاریخی و جنبش اجتماعی تأثیر می‌پذیرد^۱.

۳-۱- نوجوانی:

روانشناسان در زمینه تعریف نوجوانی اتفاق نظر ندارند، اما به طور کلی می‌توان گفت: نوجوانی دوره‌ای است بین کودکی و بزرگسالی که طول مدت آن بر حسب فرهنگ‌ها و محیط‌های مختلف، متفاوت است و حدوداً از (۱۱ تا ۲۰) سالگی ادامه دارد^۲.

نوجوانی و جوانی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی آدمی محسوب می‌شود و آخرین مرحله تحول شناختی و گذار از مرحله "پیرو دیگران بودن" است: دوره‌ای که نوجوان به هویت واقعی خودش دست می‌یابد. میل به اظهار وجود و اثبات خود یکی از طبیعی‌ترین حالت روانی دوره نوجوانی و جوانی است. نوجوان و جوانی که دوره کودکی را پشت سر گذاشته، باید خود را برای زندگی مستقل اجتماعی آماده نماید. تحقق این موضوع، پیش از هر چیز، مستلزم یافتن هویت خویش است^۳.

۲- اهمیت تغذیه در نوجوانان:

داشتن یا نداشتن تغذیه سالم بر سه عامل مهم در زندگی نوجوانان تأثیر می‌گذارد: فعالیت‌های ورزشی، آموزش و روش و رفتار. در دوران نوجوانی و در اثر رشد بسیار سریع در این دوران، بدن نوجوانان به کالری بیشتری نیاز دارد، به همین دلیل، تغذیه در دوران نوجوانی بسیار مهم است. بی‌توجهی نوجوانان به ارزش مواد غذایی و عادات نادرست غذا خوردن دقیقاً در دوره‌ای از زندگی آن‌ها رخ می‌دهد که به خوردن غذاهای مقوی و مفید نیاز دارند. بعد از دوران نوزادی، دوران نوجوانی مهم‌ترین دوره رشدی و زمان اوج نیاز به مصرف غذاهای مغذی است. بنابراین، با اطمینان می‌توان گفت اغلب مواد غذایی مورد نیاز نوجوانان به حد کافی تأمین نمی‌شود^۴.

دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی،

^۱ هیلگارد، زمینه‌ی روانشناسی، ص ۴۴۸

^۲ نجفی علمی، نوجوان و بحران هویت، ص ۱۸

^۳ کشاورز، میرزایی و محمد جانی، بلوغ و بحران هویت در دوران نوجوانی و نقش آن در دوست‌یابی، ص ۱

^۴ <https://rgsr.tabaar.org/articles>

افزایش ابتلا به بیماری ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمیتوانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند زیرا ذخایر بدنی مادر در دوران بارداری و شیردهی مصرف میشود و باعث تشدید سوءتغذیه او میگردد. در نتیجه، سوءتغذیه علاوه بر مادر گریبانگیر فرزندش نیز میشود.

۳- خصوصیات تغذیه ناسالم:

مواد غذایی که سرشار از کالری اند در حالی که از ارزش غذایی بسیار پایین برخوردارند و در بعضی موارد اصلاً ارزش غذایی ندارند. انواع پیراشکی ها نمونه ی بارز یک ماده ی غذایی پرکالری است که فقط کالری به شما تحمیل می کند نه مواد مغذی. پیراشکی حاوی قند و چربی فراوانی است و هر عدد متوسط آن در حدود ۲۰۰ کالری به بدن می رساند. همچنین هر ماده ی غذایی که حاوی فیبر کافی نباشد می تواند یک ماده غذایی ناسالم تلقی شود. نوشیدنی های گازدار و شیرین هیچ ارزش غذایی ندارند. این نوشیدنی ها سرشار از کافئین، قند و فسفر هستند که باعث از بین رفتن کلسیم استخوان هایتان می شود. به دلیل وجود مواد افزودنی و نگه دارنده ها، روغن های بی کیفیت و ارزان، پنیرهای مختلف و انواع و اقسام سس ها است که این روزها غذاهای سالم، به غذاهایی به شدت ناسالم و خطرناک برای سلامتی تبدیل شده اند.

نان های آماده یکی از مهمترین عوامل در چاقی و دیابت به شمار می روند. اما نان های سفید بسته بندی شده باید دوام بیشتری داشته باشند و این مسئله فقط از طریق افزودنی ها و تغییر شکل آن از طریق قند حاصل از شیر ذرت، میسر خواهد بود که موجب چاقی می شود.^۱

تغذیه های ناسالم شامل خصوصیات زیر می باشند.

- سرشار از کالری بالا
- ارزش غذایی بسیار پایین
- حاوی روغن فراوان به دلیل غوطه ور بودن در روغن در زمان طبخ
- طرز پخت فوری و تحت حرارت بالا

^۱ عبداللہی و همکارانش، تغذیه در سنین مدرسه، ص ۱۳

^۲ جواهریان، تفاوت غذای سالم و ناسالم، ۱۳۹۷

الکل که شکر و رنگ‌های مصنوعی و شیمیایی دارند و موجب از بین رفتن کلسیم مورد نیاز بدن در سن رشد می‌شوند.

۳- از افکار نوجوانان به نفع خود استفاده کنید

نوجوانان علاقه زیادی به رشد دارند، از این فرصت استفاده کنید و درباره غذاهایی که برای رشد مفید یا مضر هستند با هم گفتگو کنید. برای مثال، برخی نوجوانان همسالان خود را می‌بینند که رشد سریعی دارند (به دلایل ژنتیکی)، شما می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و درباره غذاهای سرشار از کلسیم و نوشیدنی‌های گازداری که کلسیم بدن را از بین می‌برند و باعث اختلال در رشد می‌شوند، با هم گفتگو کنید.

همچنین، می‌توانید این موضوع را به عنوان یک پروژه خانوادگی در نظر بگیرید و درباره خواص مواد غذایی با هم تحقیق کنید. با این کار، علاوه بر ایجاد ارتباط صمیمانه، تعهد به خوردن خوراک سالم را در خانواده‌تان ایجاد می‌کنید. علاوه بر رشد، نوجوانان به ظاهر خود نیز بسیار اهمیت می‌دهند. از این رو، می‌توانید درباره ارتباط تغذیه سالم و سلامت پوست و بدن گفتگو کنید. نوجوانان ورزشکار نگران عملکرد ورزشی خود هستند، پس می‌توانید ارتباط خوردن مواد مغذی و عملکرد ورزشی مطلوب را نیز به آن‌ها بیاموزید.

۴- از اصل برقراری ارتباط استفاده کنید

برای درک بهتر تغذیه سالم، نوجوانان باید مطمئن باشند این مطالب ارتباط مستقیمی با آن‌ها دارد. به آن‌ها بگویید چگونه تغذیه سالم بر رشد، ظاهر، احساسات، عملکرد ورزشی و هر آنچه در این دوران برایشان مهم است تاثیر می‌گذارد.

۵- به مصرف آهن بیشتر توصیه کنید

پسران با ورود به دوران بلوغ و رشد سریع ماهیچه‌ها به ۲۰ درصد آهن بیشتر و دختران با شروع قاعدگی به حدود ۳۳ درصد آهن بیشتر نیاز دارند.

۶- پروتئین بیشتری را در برنامه غذایی نوجوانان قرار دهید

پسرها تقریباً ۲۵ درصد پروتئین بیشتر نیاز دارند. (به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، ۱ گرم بر میزان پروتئین مورد نیاز اضافه می‌شود). دختران در مقایسه با پسران به پروتئین کمتری نیاز دارند.

۷- مصرف روی را فراموش نکنید

بدن پسران در دوران بلوغ در فعالیتهای روزانه حدود ۳۳ درصد بیشتر به روی نیاز دارد. برای دختران، حدود ۲۰ درصد افزایش روی مورد نیاز است.

۸- کلسیم را در رژیم غذایی نوجوانان بگنجانید

دختران و پسران بالغ تقریباً به ۳۳ درصد کلسیم بیشتری نسبت به قبل از دوران بلوغ نیاز دارند. (۱۲۰۰ میلی گرم در روز در مقابل ۸۰۰ میلی گرم).

۹- به وجود ویتامین ها در غذای نوجوانان دقت کنید

نیاز روزانه بدن دختران و پسران به انواع ویتامین ها در دوران بلوغ بین ۲۰ تا ۳۰ درصد نسبت به قبل از بلوغ افزایش می یابد. بهتر است ویتامین های مورد نیاز بدن بیشتر از غذا جذب بدن شوند تا از مکمل ها. با عادات غذایی نامنظم و رژیم غذایی ناسالم در برخی نوجوانان مصرف روزانه مکمل ها ضروری می شود.

۱۰- مصرف چربی های مفید را توصیه کنید

اگرچه بیشتر رشد مغز پیش از دوران نوجوانی صورت گرفته است، اما در سال های نوجوانی نیز این رشد و تکامل ادامه می یابد. تغذیه سالم فرصتی دوباره برای رشد مغز فراهم می کند. در دوران نوجوانی، اسیدهای چرب ضروری به دلایل متفاوتی در رژیم غذایی دیده نمی شود؛ نوجوانان تمایل زیادی به خوردن غذاهایی با چربی اشباع و غذاهایی با چربی هیدروژنه دارند.

در عین حال، دغدغه داشتن اندام متناسب در میان نوجوانان موجب محدود کردن چربی مصرفی می شود. وقتی آن ها مصرف چربی ها را به طور کلی قطع می کنند، در واقع از رسیدن چربی های سالم به بدن هم جلوگیری می کنند. مغز نوجوانان به ماهی بیشتر و غذای سرخ کردنی کمتر نیاز دارد.

۱۱- از سندروم عروسک باری پرهیز کنید

فیلم ها و مجله های نوجوانان ممکن است برای سلامت عاطفی و تغذیه ای فرزندان شما خطرناک باشد و در آن ها این باور را ایجاد کند که مانند مدل های مجله یا کارتون ظاهر و اندام بی نقصی ندارند. بسیاری

از نوجوانان جذابیت ظاهری خود را مساوی با خوب و ارزشمند بودن تلقی می‌کنند. با چنین تفکری، عکس‌های غیرواقعی بدن مدل‌های مجلات آثار مخرب زیادی بر نوجوانان خواهد داشت^۱

نتیجه‌گیری:

هر انسانی برای رشد و نمو کامل و سالم بدنش نیاز به خوردن غذاهایی دارد که سرشار از ویتامین‌های مورد نیاز بدن باشد و از زمانی که جنین بوده تا زمانی که به دوره ی کودکی و نوجوانی و بزرگسالی می‌رسیم باید این توجه به سلامت بودن مواد غذایی فراموش نشود زیرا این سالم بودن هم بر جسم انسان و هم بر روح آدم‌ها تاثیر گذار است. خوردن‌های بیش از اندازه و نخوردن‌های بی دلیل هر کدام به گونه ی خود تاثیرات مخربی بر روی سلامتی انسان می‌گذارد. در این مقاله هم که در مورد تغذیه ی ناسالم و تاثیر آن بر روی رشد فکری نوجوانان است به بررسی اثرات مخرب غذاهای ناسالم بر روی فکر و یادگیری نوجوانان و هم چنین بیان خصوصیات و بیماری‌هایی که از آنها حاصل می‌شد پرداختیم و والدین نوجوانان باید کوشا باشند تا با جای دادن بهترین مواد مغذی در وعده‌های غذایی دانش‌آموزان بتوانند سلامت بدنی آنها را تامین کنند. غذا‌های ناسالم باعث صدمه زدن به جسم دانش‌آموزان و بعد از آن روح نوجوانان شده و از این طریق است که نوجوان از انجام فعالیت‌های روزمره خود به دلیل کمبودهایی که در بدن او وجود دارد ناتوان می‌ماند و احساس کند ذهن بودن یا خستگی می‌کند و توان و حوصله ی کافی برای تمرکز بر کارهای خود ندارد.

منابع :

- (۱) سی جانشون ، استفان ، راهنمایی مربیان در تغذیه و کنترل وزن ، ترجمه: وحید ساری صراف، انتشارات تبریز، ۱۳۷۸
- (۲) نجفی علمی ، محمد (۱۳۸۹) ، فناوری اطلاعات ، نوجوان و بحران هویت، انتشارات ره آورد نور ، شماره ۳۲ ، ص ۱۸
- (۳) کشاورز ، مصطفی و میرزایی ، سرونز و محمد جانی ، اسمعیل (۱۳۹۷) ، « بلوغ و بحران هویت در دوران نوجوانی و نقش آن در دوست یابی»، اولین همایش کودکان ایران اسلامی در دوره ی پیش دبستان ، یزد ۱۳۹۷، ص ۱
- (۴) جوهریان ، علی ، « تفاوت غذای سالم و ناسالم»، (۱۳۹۷)، عضو انجمن پیشگیری از چاقی در ایران، جمعه ۳۰ شهریور ۱۳۹۷.
- (۵) هیلگارد، ارنست روپیکوت (۱۳۶۲)، زمینه روان شناسی، ترجمه حسن رفیعی، تهران: ارجمند، ص. ۴۴۸
- (۶) صمدی ، محمد جواد ، تغذیه و نقش آن در سلامت جسم و روان جوانان و نوجوانان ، ۲۵ فروردین ۱۳۸۸، سایت راسخون
- (۷) عبداللهی ، زهرا و همکارانش ، ۱۳۹۳، تغذیه در مدرسه ، وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، معاونت بهداشت ، دفتر بهبود تغذیه ، چاپ نقشینه ، محل نشر: اردبیل ، باغ رضوان ، ۱۳۹۳، ص ۱۳

منابع سایت ها:

<https://drabolhassani.ir/>
<https://www.paziresh24.com/blog>
<https://www.pezeshkonline.ir/>
<https://www.hidoctor.ir/>
<https://www.cenanbakery.com//>
<https://www.darmankade.com/blog>

<https://namnak.com/>