

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ، درمانی زاهدان

معاونت بهداشتی

مدیریت سلامت خانواده

گروه تغذیه

تغذیه جوانان

گروه سنی ۱۸-۲۹

۲۸ / آبان / ۱۳۹۸



# کتابخانه سلامت



سازمان ملی تغذیه و امنیت غذایی  
اداره کل کتابخانه ملی سازمان بهداشت جهانی

آموزش رایگان و مستمر از وظایف مهم و حیاتی کتابخانه عمومی است.



مدرسی:

کارگاه آموزشی:



زمان: پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۰-۱۲

مکان: خیابان آزادی، کتابخانه عمومی آیت... کفعمی

# تغذیه جوانان

ارائه کننده :

مسعود فیروزکوهی

کارشناس تغذیه

بِسْمِ اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با سلام و احترام

مقدمتان گل آذین

# تغذیه جوانان

چرا یک جوان باید به تغذیه اش توجه کند؟

بدلیل :

- افزایش نیازهای تغذیه ای
- ضرورت جبران برخی کمبودهای گذشته
- زمینه ابتلا به بیماری ها در آینده مثل :
  - سن شروع دیابت تیپ ۲
  - آخرین زمان برای تکمیل ذخائر کلسیم بدن و پیشگیری یا بتعویق انداختن پوکی استخوان



## تغذیه جوانان

### چرا یک جوان باید به تغذیه اش توجه کند؟

- احتمال تجمع شاخص های اولیه آترواسکلروز که شایعترین علت بیماری های **قلب** است از کودکی و نوجوانی (رسوب چربی در رگ ها و باریک شدن مسیر عبور خون)
- **اضافه وزن بدنبال تغذیه ضعیف و عدم فعالیت** در این سنین منجر به چاقی ، افزایش فشار خون ، دیابت ، چربی خون بالا ، مشکلات مفصلی و آسم در بزرگسالی می شود

# تغذیه جوانان

کمبودهای شایع در جوانان :

|         |           |
|---------|-----------|
|         |           |
| پروتئین | انرژی     |
| روی     | ویتامین د |
| کلسیم   | آهن       |
| ید      | ویتامین آ |



# تغذیه جوانان

رفتارهای تغذیه ای نامطلوب در نوجوانان و جوانان

در دوران مدرسه و در ادامه آن :

- مصرف بی رویه تنقلات
- افراط در مصرف شیرینی و شکلات
- کمبود مصرف سبزیجات
- عدم کفایت مصرف لبنیات در برخی جوانان
- عدم کفایت مصرف گوشت در برخی جوانان
- گرایش به مصرف غذاهای بیرون از منزل مثلا در اغذیه فروشی ها، رستوران ها و فست فودی ها

# تغذیه جوانان

رفتارهای تغذیه ای نامطلوب در نوجوانان و جوانان  
در دوران مدرسه و در ادامه آن :

- استفاده از روشهای نادرست کنترل وزن
- افزایش تمایل پسران به عضله سازی
- مصرف خودسرانه مکمل ها و قرص ها
- تمایل به رژیم های گیاه خواری

# تغذیه جوانان

## بدانید که :

- کمبود درشت مغذی ها مثل : پروتئین ، کربوهیدرات و چربی
- کمبود ریزمغذی ها شامل : املاح و ویتامین ها
- مصرف کم و ناکافی آب

می تواند در سلامت روحی و جسمی **اثر مخرب** داشته ، خلق و خورا خراب و عصبانیت و تندخویی را به همراه داشته باشد و **مانع** مطالعه ، آزمون و رشد تحصیلی یا فعالیت و پویایی باشد.

# تغذیه جوانان

## ● کمبود ویتامین های گروه ب :

- کمبود ب ۱ : باعث کاهش تمرکز و حافظه ، احساس خستگی و بداخلاقی می شود
- کمبود ب ۶ : باعث افسردگی و جنون می شود
- کمبود ب ۱۲ : باعث کمخونی ، کاهش حافظه ، هذیان گویی و رفتارهای روانی و جنون می شود.
- کمبود اسید فولیک : نوعی کمخونی را بدنبال دارد و باعث خستگی مفرط و مزمن ، پریشانی و گیجی می شود و عاملی برای عصبانیت و پرخاشگری است .

## تغذیه جوانان

### - کمبود آهن :

باعث کمخونی ، اختلال در اکسیژن رسانی به مغز و اعصاب و اختلال در ساخت و عملکرد میانجی های عصبی شده ، موجب پرخاشگری و مشکلات عصبی - روانی می شود.

### - کمبود پروتئین :

پروتئین پیش ساز ناقلان عصبی هست . همچنین در ساخت هورمون ها نقش دارد ، بنابراین اگر بدلیل سوء تغذیه یا بد غذایی با کمبود دریافت پروتئین مواجه شویم ، دچار اختلال در شرایط روحی و روانی و عملکرد غدد می شویم.

# تغذیه جوانان

• برخی غذاها هم عوامل استرس زا را تحریک می کنند و در خلق و خوی تاثیر منفی دارند :

- غذاهای چرب

- غذاهای شور

- غذاهای خیلی شیرین و مداومت در مصرف آن ها

از این قبیل هستند .

چیپس ، نوشیدنی های مثل نوشابه ، آبمیوه های صنعتی ، شیرینی های خامه ای از غذاهای استرس زا هستند.

نکته :

مواد غذایی کم شیرین در ایجاد نشاط و کاهش خستگی مفید هستند.





خود مراقبتی

ضرورت حفظ سلامتی  
جوانان

# تغذیه جوانان

- مراقبت از سلامتی جسمی و روحی در اصل یک مسئولیت فردی بشمار می آید.  
یکی از ارکان اصلی **خودمراقبتی**، توجه به تغذیه و الگوی مصرف غذایی توسط خود فرد است.

**\* خود مراقبتی تغذیه ای به این معنی است که :**

هر فردی با مفهوم تعادل ( مصرف به اندازه) و تنوع ( استفاده از ۶ گروه اصلی غذایی و مصرف اندک گروه متفرقه) در برنامه غذایی روزانه آشنا باشد و با روش های :

- جایگزینی مواد غذایی ،

- استفاده از منابع غذایی موجود و در دسترس ،

بتواند نیازهای تغذیه ای خود را برطرف سازد .

# تغذیه جوانان

در خود مراقبتی تغذیه ای :

هر فرد باید بجای مصرف بی رویه یا کم مواد غذایی که یک عامل خطر مهم در ابتلا به :

- بیماری های غیرواگیر ،

- و اشکال مختلف سوء تغذیه و کمبود ریزمغذی ها

محسوب می شود ، از غذاهای سلامت محور با توجه به وضعیت اقتصادی خانواده بیشتر استفاده کند .

## تغذیه جوانان

بیماری های غیر واگیر ، مهمترین علت مرگ و میر در کشور ما به شمار می رود .  
بطوری که ۸۲% بار بیماری ها در ایران به بیماری های غیر واگیر اختصاص دارد.

از مهمترین عوامل خطر این بیماری ها :

- تغذیه نامناسب و مصرف زیاد مواد قندی ، نمک و چربی ها
- و کم تحرکی است.

# تغذیه جوانان

مطالعات انجام شده نشان داده است که با رعایت اصول علمی و تغذیه خوب:

- تا ۸۰% موارد بیماری قند یا دیابت

- ۵۰% بیماری های قلبی - عروقی

- ۳۰-۴۰% سرطان ها

قابل پیشگیری است.



# تغذیه جوانان

برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن ، چاقی و بیماریهای همچون دیابت ، فشارخون ، انواع سرطانها و بیماری های قلبی و عروقی لازم است که همیشه در مصرف میزان مواد قندی و شیرین ، مواد غذایی پرنمک و شور و چرب احتیاط کنیم

## تغذیه جوانان

طبق بررسی های انجام شده ما ایرانی ها در مصرف چربی ، نمک و شکر رکورد داریم

\* به طوری که سرانه مصرف **نمک** در کشور دو برابر مصرف جهانی است ( روزی ۱۰-۱۲/۵ گرم در برابر ۳-۵ گرم جهانی )

\* سرانه مصرف **قند و شکر** ۲ برابر مصرف جهانی است

\* سرانه مصرف **روغن** یک و نیم برابر مصرف جهانی است ( ۲۰ کیلوگرم در برابر ۱۲ کیلوگرم )

## تغذیه جوانان

- سرانه مصرف **آبزیان** نصف مصرف جهانی است ( ۱۱-۱۰ کیلوگرم در برابر ۲۰-۱۹ کیلوگرم جهانی)
- سرانه مصرف **شیر** کمتر از نصف مصرف جهانی است ( ۷۰-۶۵ کیلوگرم در برابر ۱۷۰ کیلوگرم مصرف جهانی)
- سرانه مصرف **روغن زیتون** ۲۰۰ گرم در ایران است که با توجه به فواید آن در برابر سایر روغن ها بسیار کم است.
- سرانه مصرف **قارچ** حدود یک سوم مصرف جهانی است ( یک کیلو و سیصد گرم در برابر ۴ کیلو مصرف جهانی)
- سرانه مصرف **برنج** ۴۰ کیلوگرم در سال است.

## تغذیه جوانان

یکبار دیگر **تاکید** می کنیم که :

تغذیه درست و منطبق با نیاز واقعی بدن ،

- در سلامتی روحی

- و سلامت جسمی و کاهش بیماری های غیر واگیر

نقش مهم و شاخصی را دارد .

آشنایی با  
گروه های غذایی  
بمنظور ایجاد تنوع در غذا

# گروه های اصلی غذایی

۱- گروه

نان و  
غلات

۲ - گروه

سبزیها

۳- گروه

میوه ها

۴ - گروه

شیر و  
لبنیات



# گروه‌های اصلی غذایی :

۵ - گروه

گوشت ،

تخم مرغ

۶ - گروه

حبوبات

و مغزها

- گروه

متفرقه

# هرم غذایی

## چه غذایی بخوریم... تا سالم زندگی کنیم

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها  
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ  
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها  
۱ واحد

سبزی‌ها  
۳-۵ واحد



میوه‌ها  
۲-۴ واحد



نان و غلات  
۶-۱۱ واحد

# گروه نان و غلات

برای افراد بزرگسال سالم:  
۱۱ - ۶ واحد روزانه

| منابع غذایی                                | مواد مغذی مهم   | نقش آن در بدن               | مقدار معادل یک واحد   |
|--|---|-----------------------------|---|
| انواع نان<br>برنج<br>ماکارونی<br>گندم و جو | کروهیدرات<br>پروتئین<br>آهن،<br>ویتامین های<br>گروه B | انرژی<br>رشد<br>سلامت اعصاب | یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان<br>درمورد نان لواش چهار کف دست<br>معادل ۳۰ گرم است<br>نصف تا سه چهارم لیوان برنج یا ماکارونی پخته |

# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.
- برای افزایش ارزش غذایی و میزان پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن را به صورت مخلوط با سبزی ها و حبوبات استفاده کنید.
- مانند : عدس پلو ، عدسی با نان ، باقلا پلو و ...
- از نانهای سبوس دار مانند نان جو ، نان سنگک و... استفاده کنید.

# گروه سبزی ها

برای افراد بزرگسال سالم :  
۳-۵ واحد روزانه

| مقدار معادل یک واحد   | نقش آن در بدن  | مواد مغذی مهم   | منابع غذایی  |
|---|--|---|--|
| <p>یک لیوان سبزی<br/>برگی (کاهو)،</p> <p>نصف لیوان سبزی پخته،</p> <p>نصف لیوان سایر سبزی<br/>های خرد شده خام،</p> <p>یک عدد سیب زمینی<br/>متوسط</p> | <p>مقاومت در برابر عفونت</p> <p>ترمیم زخم ها،</p> <p>سلامت چشم و بینایی،</p> <p>سلامت پوست،</p> <p>کمک به سوخت و<br/>سازیدن،</p> <p>کمک به هضم غذا</p> | <p>ویتامین ث</p> <p>ویتامین آ،<br/>اسید فولیک</p> <p>فیبر</p> <p>ویتامین های گروه<br/>B<br/>آهن</p> | <p>سبزی های برگی )<br/>( کاهو، کلم ، اسفناج )</p> <p>هویج<br/>گوجه فرنگی ،</p> <p>خیار</p> <p>بادمجان ، کدو<br/>پیاز ،<br/>سیب زمینی</p> <p>قارچ</p> |



# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

- ▶ هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از **سبزی های خام و پخته** بخورید
  - ▶ سعی کنید از انواع مختلف **سبزی های رنگارنگ** در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
  - ▶ **سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند.**
  - ▶ **فیبر نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت، قلبی- عروقی، انواع سرطان و چاقی دارد.**
- \* برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید و آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید.
- \* هنگام پختن سبزی در ظرف را ببندید.
- بهتر است سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر است.





# گروه میوه ها

برای افراد بزرگسال سالم:  
۴ - ۲ واحد روزانه

| مقدار معادل یک واحد  | نقش آن در بدن   | مواد مغذی مهم   | منابع غذایی   |
|--|---|---|---|
| <p>یک عدد میوه متوسط،</p> <p>یک چهارم طالبی متوسط</p> <p>نصف لیوان گیلاس</p> <p>نصف لیوان حبه انگور</p> <p>۳ عدد زردآلو،</p> <p>نصف لیوان آب میوه طبیعی</p> <p>۲ قاشق غذاخوری میوه خشک</p> <p>۳ عدد خرما</p> | <p>مقاومت در برابر عفونت</p> <p>ترمیم زخم ها</p> <p>سلامت چشم و بینایی</p> <p>سلامت پوست،</p> <p>کمک به سوخت و ساز بدن</p> <p>تنظیم کلسترول</p> | <p>ویتامین ث</p> <p>ویتامین آ</p> <p>اسید فولیک</p> <p>فیبر</p> <p>ویتامین های گروه B</p> <p>آهن،</p> | <p>سیب ، گلابی</p> <p>مرکبات ( پرتقال ، لیمو ، نارنگی و ... )</p> <p>طالبی ، هندوانه</p> <p>زردآلو، گیلاس، هلو</p> <p>انگور، کیوی ، انار و میوه های خشک ( انواع برگه ها ، انجیر، کشمش ، توت )</p> |

## انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل



- قبل از مصرف میوه ها ، آنها را به دقت بشوید و ضد عفونی کنید.

- میوه های که پوست آن ها خوردنی است با پوست بخورید.

- به جای آب میوه بهتر است **از خود میوه** استفاده کنید. (به علت ارزش تغذیه ای بیشتر میوه)

## انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل



- میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها ، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت دارند
- در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه و بخصوص میوه های رنگی مصرف کنید.
- مصرف آب میوه های صنعتی، به علت پایین بودن ارزش تغذیه ای ، دارا بودن مواد افزودنی و قند افزوده ، اقدامی مفید نیست .

# گروه شیر و لبنیات

| منابع غذایی | مواد مغذی مهم      | نقش آن در بدن               | مقدار معادل یک واحد            |
|-------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| شیر<br>ماست | پروتئین،<br>کلسیم، | محکم شدن استخوان و<br>دندان | یک لیوان شیر<br>یک لیوان ماست  |
| پنیر، کشک   | فسفر،              | رشد                         | ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر              |
| بستنی       | ویتامین های A و B  | سلامت پوست                  | یک لیوان کشک مایع<br>پاستوریزه |
| دوغ         |                    |                             | ۲ لیوان دوغ                    |

برای افراد بزرگسال سالم :

۲ - ۳ واحد روزانه

## انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

- در برنامه غذایی هر روزتان، حداقل یکی از لبنیات  
مثل شیر، ماست، پنیر را بگنجانید.

▶ مصرف روزانه لبنیات برای تامین کلسیم، بهبود  
رشد کودکان و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری  
است

▶ لبنیات را به کفایت مصرف نمایید.





## انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

- تا حد امکان از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.

- قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه ، به مدت ۱ دقیقه شیر را ضمن هم زدن آرام، بجوشانید.



- قبل از مصرف هر نوع کشک، باید مقداری آب به آن اضافه کرده و حداقل به مدت ۵-۱۰ دقیقه در حال هم زدن ، آن را بجوشانید.

- پنیر تازه محلی را حداقل به مدت ۲ ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف کنید.

# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

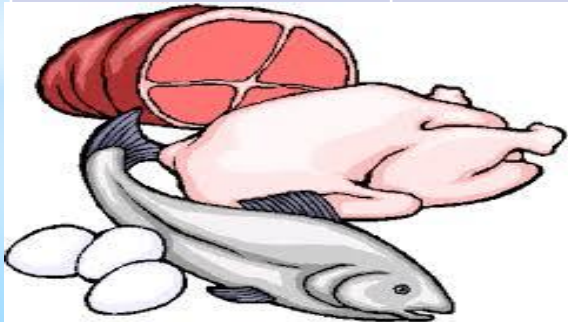
- ▶ از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.
- ▶ از انواع لبنیات کم نمک و کم چرب مصرف کنید.
- ▶ برای پیشگیری از کمبود ویتامین D ، بهتر است از انواع شیر و لبنیات غنی شده استفاده کنید.





## گروه گوشت ، تخم مرغ :

| منابع غذایی  | مواد مغذی مهم   | نقش آن در بدن                         | مقدار معادل یک واحد                           |
|--|---|---------------------------------------|---|
| گوشت سفید<br>و قرمز<br><br>دل و جگر<br><br>تخم مرغ | پروتئین<br><br>آهن<br>روی<br><br>بعضی ویتامین های<br>گروه B | رشد<br><br>خونسازی<br><br>سلامت اعصاب | ۶۰<br>گرم گوشت پخته لخم<br><br>دو عدد تخم مرغ |



برای افراد بزرگسال سالم:  
۲ - ۳ واحد روزانه

# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

- بهتر است بجای **گوشت قرمز**، از گوشتهای سفید مانند مرغ و ماهی استفاده شود.

▶ انواع گوشت و تخم مرغ بهترین منابع پروتئین، آهن و روی قابل جذب هستند که برای:

- افزایش سطح ایمنی

- رشد و نمو **مورد نیاز هستند.**



## انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

- مصرف غذاهای حاوی کلسترول و چربی مانند کله پاچه، مغز، زبان و فرآورده های گوشتی پرچربی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر را محدود کنید.

- پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید.

- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را که حاوی چربی فراوان است جدا کنید.

▶ می توانید روزانه یک عدد

تخم مرغ بخورید



# حبوبات و مغزها

| مقدار معادل یک واحد  | نقش آن در بدن                                       | مواد مغذی مهم  | منابع غذایی   |
|--|---|--|---|
| <p>۶۰ گرم<br/>گوشت پخته لخم</p> <p>یک لیوان حبوبات پخته،</p> <p>نصف لیوان حبوبات خام</p> | <p>رشد</p> <p><b>خونسازی</b></p> <p>سلامت اعصاب</p> | <p>پروتئین</p> <p>آهن و روی</p> <p>بعضی ویتامین های گروه B</p> | <p>حبوبات ( عدس، نخود، لوبیا و سویا )</p> <p>مغزها ( پسته، بادام، گردو، فندق)</p> |



# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

حبوبات منبع خوبی از فیبر، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

▶ در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه) از خوراکی های مثل عدس و لوبیا پخته میل کنید.

▶ ترکیب حبوبات با غلات ارزش پروتئینی بالایی دارد.

▶ پس بهتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و .... ، مصرف کنید.



# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

انواع مغزها ( گردو ، بادام ، پسته و فندق ) از میان وعده های مناسب غذایی هستند.

چرا ؟ چون تامین کننده بخشی از پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی (آهن، روی و اسیدهای چرب ضروری نظیر امگا ۳ هستند) مورد نیاز می باشند.



اگر وضعیت مالی خانواده اجازه می دهد ، هفته ای ۲-۳ نوبت از مغز دانه ها بخورید.

# گروه متفرقه

(گروه خوش مزه های پرخطر)



# مواد غذایی موجود در گروه متفرقه :

این گروه شامل :

\* انواع مواد قندی ،

\* شیرینی ،

\* چربی ها ،

\* شورها و ترشی ها ،

\* نوشیدنی های مصنوعی می باشند .



# چربی ها عبارتند از:



- روغنهای جامد و مایع

- پیه و دنبه،

- کره و خامه،

- سرشیر

- سسهای چرب مانند مایونز

شیرینی ها و مواد  
قندی



نوشیدنی های  
شیرین



ترشی، شوری،  
چاشنی

انواع مربا ، شربت ، قند، شکر،  
انواع شیرینی های خشک و تر ،  
انواع پیراشکی ،  
آب نبات ، شکلات  
و..

نوشابه های گازدار،  
انواع آب میوه های صنعتی  
پودرهای آماده مانند پودر پرتقال  
نوشیدنی های بدون گاز  
مثل یخمک

— ترشی ها، شورها  
— و چاشنی ها

## انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

- ❖ چربیها، شیرینی ها و چاشنی ها را کمتر بخورید.
- ❖ به جای روغن جامد از انواع **روغن های مایع** استفاده کنید.
- ❖ از **حرارت دادن زیاد** روغن ها خودداری کنید و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.



- ❖ برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.

# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای . کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها، نوشابه ها و آب میوه های صنعتی) را کاهش دهید.



بهتر است به جای انواع شیرینی از میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) استفاده کنید.

به جای مصرف نوشابه های شیرین ، آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ کفیر، آب میوه طبیعی و ... استفاده کنید.



# انتظارات از خانواده ها برای ارتقای کیفیت تغذیه و برنامه غذایی منزل

▶ برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید

- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.

- از مصرف نمک های غیر استاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و ... جداً خودداری  
نمایید.

- سر سفره ، بر روی غذا نمک نپاشید.

▶ مصرف مواد غذایی شور و پرنمک و تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور  
را کاهش دهید.

## در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید.



▶ آب بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات مورد نیاز بدن است.

▶ دمنوش ها ، چای و قهوه را بدون اضافه کردن شکر و حتی المقدور بدون قند ، بلکه همراه کشمش ، مویز یا خرما خشک مصرف کنید.



# تغذیه جوانان

## مکمل ها :

بدلیل کمبود برخی ریز مغذی ها در جوانان ، گاهی با **نظر پزشک و یا کارشناسان تغذیه** ،  
مصرف برخی مکمل ها توصیه می شود :

- مکمل آهن برای خانم های جوان
- مکمل ویتامین D برای دختران و پسران
- مکمل کلسیم برای خانم های جوان
- مکمل اسید فولیک برای خانم های جوان که در شرف بارداری هستند
- مکمل های ورزشی برای ورزشکاران دختر و پسر

# تغذیه جوانان

\* اگر تغذیه روزمره نامناسب و ناکافی باشد ، اثرات سوء ی بر قابلیت یادگیری ، هوش و تمرکز حواس خواهد داشت

\* وعده های غذایی را منظم و در ساعات مشخص صرف نمایید .

\* دو تا سه میان وعده داشته باشید

\* برای صبحانه ، اهمیت زیادی قائل باشید .

\* در هر روز حداقل یک عدد سیب میل نمایید ، بخصوص در ایام مطالعه و امتحانات .

\* در طی روز آب کافی بنوشید ،

\* از **پرخوری** پرهیز نمایید ، زیرا باعث کسالت و بیحالی در درس خواندن می شود

## تغذیه جوانان

- در ضمن مطالعه ، بهتر است که مواد غذایی و تنقلات استفاده ننمایید .  
مصرف این مواد را برای فرصت های استراحت بگذارید ،
- سوسیس ، کالباس ، همبرگر و پیتزا ، پفک و چیپس و سیب زمینی سرخ کرده را  
از تغذیه خود حذف کنید و در صورت علاقه ، لااقل در ایام امتحانات مصرف  
نمایید ،
- برنج ، ماهی ، ماکارونی ، سوپ جو ، عدسی و خورشت های کم چرب ،  
غذاهای خوبی برای ایام مطالعه و امتحان هستند ،
- غذا های پرچرب و خیلی شیرین را در ایام مطالعه و امتحانات میل ننمایید ،

## تغذیه جوانان

- صبحانه را کامل و ناهار و شام را مختصر صرف نمایید ،
- میوه تازه ، آب میوه خانگی و طبیعی را در میان وعده ها داشته باشید
- سبزی تازه همراه وعده های غذایی باشد،
- مصرف عسل ، نعناع و سوپ مهم و مفید است ،
- ساعت ۱۰ صبح و ۴ عصر مصرف آجیل مثل پسته ، بادام و البته بادام زمینی یا بیسکویت سبوس دار و شیر ، کشمش یا خرما برای تامین انرژی مصرفی مغز خوبست ،
- حبوبات در غذاها باشد

# تغذیه جوانان

- دمنوش ها ، بخصوص دمنوش نعناء ، خستگی را کاهش و ذهن را فعالتر و هوشیارتر می کند.
  - چای سیاه با دارچین یا زعفران
  - چای سبز ، چای سفید
  - دمنوش بابونه
  - دمنوش هل
  - دمنوش زعفران
  - روزهای مطالعه یا امتحان ، دو تا سه وعده دمنوش نعناء مصرف کنید .
  - دمنوش نعنا فلفلی
  - دمنوش گزنه
- دمنوش ها را مدام و همیشگی استفاده نکنید ، در وعده های مختلف ، نوع دمنوش را عوض کنید یا هر روز یکی دو نمونه دمنوش استفاده کنید و روز بعد انواعی دیگر.

# تغذیه جوانان

\* هنگام مطالعه و بخصوص روز امتحان :

- دمنوش نعنا میل کنید

- آدامس نعنا بجوید

- چند دانه خرماى خشک همراه داشته باشید

- شکلات تلخ بخورید

- ویکعدد بیسکویت همراه داشته باشید

و در صورت نیاز ، در فاصله استراحت بین مطالعه یا آزمون ، استفاده کنید



# تغذیه جوانان

## چند غذای ارزان

|  |                               |                             |
|--|-------------------------------|-----------------------------|
| کوکو عدس                               | کوکو سبزی                     | کوکو سیب زمینی              |
| عدسی                                   | سیب زمینی آب پز + گوجه + پیاز | دو پیازه                    |
| خوراک ماش                              | نخود پخته                     | خوراک لوبیا                 |
| خوراک سبزیجات<br>کدو، بامیه، بنه و ... | سوپ ها                        | آش ها                       |
| شیر + نان                              | آبگوشت کم گوشت                | آبگوشت سنگدان               |
| ماست + خیار                            | انواع خوراک با<br>تخم مرغ     | ماست + نان                  |
|  |                               | خوراک جگر<br>( مرغ و غیرو ) |

# تغذیه جوانان

## چند غذای ارزان بومی

|                            |                  |                  |
|----------------------------|------------------|------------------|
| اشکنه بنه                  | آرتوک            | کشک سیستانی      |
| بجیا(کوکو با لپه و گیاهان) | کاچی             | اشکنه تخم مرغ    |
| چنگالی                     | پکوره خانگی      | بورک + ماست      |
| کوهلی                      | خوراک گوجه فرنگی | پونت             |
| گندم شیر                   | شولکی ماش        | شیلانچ           |
| دانه ریز                   | خورش تخم مرغ     | سوزی             |
|                            |                  | گوهار(لوبیا سبز) |

با تشکر  
از توجه شما

