



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سلامت دانش آموزان با مصرف

میان وعده‌های کم نمک



«نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»



اهمیت میان وعده سالم:

در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، انواع فست فودها و نیز مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی غذایی دانش آموزان وجود دارد. مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می‌کند. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر بالا بردن چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی، به دلیل دریافت کالری زیاد سبب

اضافه وزن و چاقی نیز می‌شود. کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در کودکان این سنین، کبد که مسؤول ذخیره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در صورت نیاز می‌باشد، تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می‌کند. بنابراین دانش‌آموزان در این سنین به خوردن غذا در وعده‌های بیشتر نیاز دارند و باید بین صبح تا ظهر و نیز بین ظهر تا شب میان وعده مصرف کنند.

برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی و اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی، میان وعده دانش‌آموزان باید شامل مواد غذایی باشد که علاوه بر تامین نیازهای تغذیه‌ای، کم‌نمک و کم‌روغن و

«نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»

می‌کنند، در پاسخ به گرسنگی اغلب از میان وعده‌هایی استفاده می‌کنند که از لحاظ ویتامین، مواد معدنی و فیبر پایین هستند و سرشار از چربی، شکر و نمک می‌باشند.

مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم ارزش:

متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده به طور بی‌رویه توسط کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شوند. مصرف چیپس و این فرآورده‌ها، به خصوص قبل از وعده‌های غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش‌آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تامین کنند، باز می‌دارد. از سوی دیگر نمک موجود در آن‌ها ذائقه را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. مطالعات انجام شده رابطه بین مصرف نمک و افزایش فشارخون در دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده است. والدین باید دانش‌آموزان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی کم نمک یا بدون نمک،

ک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره نمکدان را حذف کرده و به جای نوشابه‌های شکرآلود، افراد خانواده از دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنند.

نبار مصرف غذاهای پرنمک و شور

به ضروری و تامین کننده سدیم در انسان است. سدیم در بیانات عصبی و انقباض عضلانی نقش دارد. اگرچه نمک یکی برای بدن است و حدود ۵-۳ گرم در روز (نصف یا یک قاشق) مورد نیاز است، اما اضافه دریافت آن خطرات عمده‌ای دارد (فشارخون از آن جمله است). ثابت شده است که مقدار مصرف میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است. دریافت زیاد سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پرنمک سبب کاهش باز جذب کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می‌دهد که خود عامل کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است.



به ... طعم ... مصرف ... غذاهای ... نمک ... افزایش می‌یابد.

سمس،
توت خشک
گازدار برای

اثرات زی
نمک ما
انتقال ج
ماده ضر
مرباخوری
که افزایش
نمک با
نمک و
کلسیم از
مهمی در

خطا ...

«نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»



اثرات زیان بار مصرف غذاهای پرچرب

اگر چه چربی‌ها در برنامه غذایی دانش‌آموزان به علت تولید انرژی بالا و خاصیت سیرکنندگی و طعم‌دهندگی حائز اهمیت هستند و چربی‌های مفیدی مثل امگا ۳ را که برای سلامت بسیار ضروری است تامین می‌کنند، اما برخی از مواد غذایی حاوی چربی‌های نامطلوب هستند

و به همین دلیل نباید زیاد استفاده شوند. امروز بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فرآوری شده (آماده یا نیمه آماده) حاوی مقادیر زیادی روغن و چربی‌های مضر هستند.

انواع فست فودها (مثل ، سوسیس ، کالباس ، بییتزا، همبرگر و سیب‌زمینی سرخ شده) دارای چربی اشباع



نوع و مقدار چربی در رژیم غذایی

نوع چربی: اشباع، غیر اشباع، ترانس

مقدار چربی: کم، متوسط، زیاد

منبع چربی: گیاهی، حیوانی

نوع چربی: اشباع، غیر اشباع، ترانس

مقدار چربی: کم، متوسط، زیاد

منبع چربی: گیاهی، حیوانی

نوع چربی: اشباع، غیر اشباع، ترانس

مقدار چربی: کم، متوسط، زیاد

منبع چربی: گیاهی، حیوانی

نوع چربی: اشباع، غیر اشباع، ترانس