

سبک زندگی سالم در جوانان

بخش اول: تغذیه

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی جوانان

هرم غذایی

هرم غذایی ابزار ساده ای است که گروه های غذایی را نشان می دهد. انواع غذاها در ۶ گروه اصلی غذایی طبقه بندی می شوند:

۱ گروه نان و غلات

۲ گروه سبزی ها

۳ گروه میوه ها

۴ گروه شیر و لبنیات

۵ گروه گوشت و تخم مرغ

۶ گروه حبوبات و مغزها

هرم غذایی

- هر یک از گروه‌های غذایی مصرفی دارای مقادیر مختلفی از مواد غذایی (هیدرات کربن، چربی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی) هستند اما نسبت این مواد در غذاهای مختلف متفاوت است و بسته به اینکه چه نسبتی از کدام یک از مواد غذایی را دارا هستند نقش خود را در تامین انرژی، رشد و حفظ سلامت بدن ایفا می‌کنند.
- علاوه بر ۶ گروه اصلی، گروه قندها و چربی‌ها هم در راس هرم مواد غذایی وجود دارند که همواره توصیه می‌شوند کم مصرف شوند.
- هرم غذایی نسبت تقریبی هر کدام از گروه‌های غذایی را در یک رژیم متعادل روزانه نشان می‌دهد:
- بالاترین سهم به نان و غلات و کمترین آن مربوط به چربی‌ها است. سبزی‌ها، میوه‌ها و لبنیات در مقام‌های بعدی و سپس گوشت حبوبات و در آخر گروه چربی‌ها قرار می‌گیرند.
- مقیاس سنجش مقدار مورد نیاز مواد غذایی «واحد» است که دارای اندازه تعریف شده معینی است.

هرم غذایی

- یک واحد شیر برابر با یک لیوان شیر
- یک واحد گوشت یعنی ۶۰ گرم گوشت معادل ۲ تکه متوسط گوشتی
- یک واحد نان یعنی برش ۳۰ گرمی معادل یک کف دست با یک قطعه ۱۰*۱۰ سانتی متری از نان سنگگ، بربری و تافتون و ۴ برش اندازه فوق از نان لواش
- یک واحد میوه یعنی یک عدد سیب یا پرتقال متوسط

مقادیر مورد نیاز روزانه گروه های غذایی-۱

- ▶ **نان و غلات** (نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت): **۱۱-۶ واحد**
- ▶ گروه گوشت، تخم مرغ: انواع گوشت قرمز (گا و گوساله)، گوشت سفید (مرغ و ماهی)، اعضای داخلی بدن (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)
- ▶ **گروه حبوبات و مغزها:** انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته و...)
- ▶ نیاز روزانه به گروه گوشت و حبوبات: **۲-۳ واحد** (یک واحد شامل دو قطعه متوسط گوشت خورشتی، یک ران مرغ، ۶۰ گرم ماهی و یا دو عدد تخم مرغ) باشد.
- ▶ **گروه شیر و لبنیات:** **۲-۳ واحد** که هر واحد شامل یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، یک لیوان کشک مایع، یک و نیم قوطی کبریت پنیر و یک و نیم لیوان بستنی

مقادیر مورد نیاز روزانه گروه های غذایی-۲

- **گروه میوه ها: ۲-۴ واحد** هر واحد برابر است با یک عدد سیب و پرتقال و گلابی، ۱۲ عدد گیلاس، یک خوشه کوچک انگور
- **گروه سبزی ها: ۳-۵ واحد** هر واحد برابر با ۱۰۰ گرم سبزی یا یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است.
- **گروه قندها و چربی ها:** متخصصین علم تغذیه توصیه می کنند، روزانه حداکثر ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز باید از این گروه از مواد غذایی تأمین شود. هر واحد برابر ۵ گرم است که ۴۵ کیلو کالری انرژی تأمین می کند.
- برای مصرف قندهای ساده، کمترین اندازه و حداکثر ۱۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه است.

توصیه های خود مراقبتی از نظر تغذیه-۱

- مصرف برنج به صورت کته باشد.
- استفاده از نان سبوس دار مثل نان سنگگ و نان جو
- نان های بدون جوش شیرین
- غلات بو داده مانند برنجک، ذرت بو داده و کندم برشته برای میان وعده
- برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات آن ها را با یک پروتئین حیوانی مانند گوشت و تخم مرغ یا حبوباتی مانند عدس و لوبیا مثل عدس پلو یا خوراک عدسی به همراه نان
- اعتدال در مصرف گوشت قرمز
- مغز پخت کردن گوشت ها

توصیه های خود مراقبتی از نظر تغذیه-۲

- جدا کردن چربی های قابل رویت گوشت قرمز
- کندن پوست مرغ قبل از پخت
- استفاده بیشتر از انواع گوشت سفید مانند مرغ و ماهی مخصوصاً ماهی کیلکا با استخوان
- کبابی یا آب پز کردن گوشت ها
- زیاده روی نکردن مصرف مغز و زبان
- مصرف تخم مرغ حداکثر ۳-۴ عدد در هفته
- استفاده از حبوبات بو داده و مغزها به صورت خام و کم نمک
- مصرف سوسیس و کالباس به دلیل داشتن نیتريت که سرطان زا است حداکثر یک بار در ماه. آب پز کردن یا کباب کردن آن بهتر از مصرف سوسیس سرخ کرده است.

توصیه های خود مراقبتی از نظر تغذیه-۳

- خودداری از مصرف گوشت های دودی شده یا نمک سود شده مثل ماهی دودی یا ماهی شور به دلیل داشتن مواد سرطان زا
- استفاده از شیر و لبنیات پاستوریزه در صورت استفاده از **شیر محلی**، جوشاندن به مدت **۳-۵ دقیقه** (از زمان غل زدن)
- جوشاندن کشک به مدت **۵ دقیقه**
- استفاده از **پنیر کهنه** که حداقل **سه ماه در آب نمک ۱۷٪** نگهداری شده است. (این آب نمک از حل کردن **۱۷۰ گرم نمک** در یک لیتر آب به دست می آید).
- جلوگیری از مصرف بی رویه بستنی

توصیه های خود مراقبتی از نظر تغذیه-۴

- استفاده از میوه های خام و متنوع در طول روز
- میوه های خشک یا منجمد و کمپوت شده نیز همانند میوه های تازه ارزش غذایی بالایی دارد.
- استفاده از میوه به جای آب میوه به دلیل داشتن فیبر بالا
- انتخاب آب میوه های طبیعی به جای آب میوه های صنعتی و دارای شکر
- خرید میوه های سالم
- شست و شوی دقیق میوه ها و خشک کردن میوه ها قبل از مصرف
- مصرف سریع میوه های پوست گرفته شده یا خرد شده و حتی الامکان نگهداری در یخچال تا زمان مصرف

توصیه های خود مراقبتی از نظر تغذیه-۵

- ▶ بیماران کلیوی یا تحت درمان دیالیز و استفاده کنندگان داروهای مدر از **میوه های با پتاسیم کم** مانند لیمو، خیار، کاهو و زغال اخته استفاده کنند.
- ▶ مصرف میوه ها با پوست
- ▶ ظرف میوه را روی میز و در معرض دید قرار دهید تا تشویق به مصرف میوه به جای تنقلات پرکالری انجام گیرد.
- ▶ استفاده از سبزیجات متنوع تازه و خام متناسب با فصل مخصوصا همراه با غذا جهت دریافت سبزی بیشتر
- ▶ خودداری از سرخ کردن سبزی ها
- ▶ گوجه، خیار، هویچ و پیاز بهترین گزینه برای سالاد فصل
- ▶ شست و شوی دقیق سبزیجات

توصیه های خود مراقبتی از نظر تغذیه - ۶

- سبزی های تازه را بلافاصله بعد از خرد کردن بپزید.
- هنگام پخت سبزی ها در ظرف را ببندید.
- سبزی ها را با آب کم بپزید .
- نگهداری سبزی های یخ زده بیش از دوماه سبب کم شدن ارزش غذایی آنها می شود.
- جوشاندن کنسرو سبزیجات قبل از مصرف
- مصرف زیاد سبزی های خانواده کلم، شلغم و سویا سبب کم کاری تیروئید می شود. حرارت دادن سبب تخریب این مواد و از بین رفتن این مشکل می شود.
- کاهش مصرف چربی ها و شیرینی ها و چاشنی ها
- قرار ندادن روغن ها در مقابل نور یا در رطوبت و دمای بالا
- عدم استفاده مجدد از روغن استفاده شده

توصیه های خود مراقبتی از نظر تغذیه-۷

- ▶ حرارت ندادن بیش از حد روغن ها
- ▶ مصرف چربی های غیر اشباع به جای چربی های اشباع
- ▶ مصرف حداقل افراد دارای اضافه وزن از مواد قندی و نوشابه ها
- ▶ استفاده از خشکبار ، عسل، خرما و میوه ها در افراد دارای تری گلسرید بالا
- ▶ بهترین نوشیدنی آب سالم است.
- ▶ حداقل مصرف چیپس به دلیل چربی و نمک بالا
- ▶ در صورتی که مصرف سبزیهای خام سبب ایجاد مشکلات گوارشی می شود، آن را از برنامه غذایی روزانه خود حذف نکنید، بلکه سبزی پخته را جایگزین خام کنید.

فقر آهن و کم خونی ناشی از آن

➤ **پیشگیری از کم خونی فقر آهن:**

➤ **آهن یاری:** توزیع قرص آهن در بین گروه های آسیب پذیر

➤ **غنی سازی مواد غذایی:** غنی سازی نان با آهن و اسید فولیک

➤ **تغذیه مناسب:** افزایش مصرف موادی که باعث افزایش جذب آن می شوند (انواع گوشت و میوه های خشک، حبوبات، سبزی ها) و کاهش مصرف موادی که باعث کاهش جذب آهن می شوند: چای و نان های تهیه شده با جوش شیرین

➤ **مکمل یاری آهن**

➤ **درمان کم خونی فقر آهن:** مصرف قرص آن تا سه ماه بعد از اصلاح کم خونی

توصیه های خود مراقبتی پیشگیری از کم خونی فقر آهن-۱

- استفاده از انواع گوشت
- مواد غذایی که قابلیت جذب آهن پایین دارند مانند اسفناج، حبوبات و تخم مرغ به همراه غذاهای حاوی آهن
- پروتئین سویا میزان جذب آهن را کاهش می دهد. برای مصرف سویا آن را با مقداری گوشت مخلوط کنید.
- استفاده از جوانه غلات و حبوبات که در مقایسه با دانه های خشک خود از قابلیت جذب آهن بالاتری برخوردارند.

توصیه های خود مراقبتی پیشگیری از کم خونی فقر آهن-۲

- استفاده از آبلیمو، نارنج با آبغوره در سالاد
- استفاده از میوه های خشک به عنوان میان وعده
- پرهیز از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی **نیم ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا**
- مراجعه به پزشک در زمان احساس ضعف و رنگ پریدگی

کمبود ید و پیشگیری از آن

➤ **گواتر** از شایع ترین عوارض کمبود ید است. گواتر به معنی بزرگ شدن غده تیروئید در جلوی گردن است.

➤ کم کاری تیروئید در مادران باردار باعث ایجاد **عقب ماندگی ذهنی و جسمی لوچی چشم و کری و لالی** در کودکان، **سقط و مرده زایی** می شود.

➤ باعث **مشکل در تولید مثل** می شود.

➤ استفاده از **منابع حاوی ید** مانند غذاهای دریایی و استفاده از نمک ید دار باعث پیشگیری از کم کاری تیروئید می شود.

➤ استفاده از **نمک ید دار** در آخر پخت غذا با حرارت کم، باعث حفظ ید موجود در غذا می شود.

➤ نگهداری نمک ید دار در **ظروف دربسته** و بدون منفذ شیشه ای، پلاستیکی یا چوبی و به **دور از نور آفتاب و حرارت**

کمبود ویتامین A

- مهم ترین عوارض مربوط به کمبود ویتامین A در زمینه **بینایی** فرد مشخص می شود.
- کودکان ۶ ماه تا ۶ سال و کودکان و نوجوانان مبتلا به اسهال و سرخک، مادران باردار و شیرده، نوزادان با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم و نوزادان مادران مبتلا به کمبود ویتامین A
- و ساکنین مناطق خشک به دلیل کمبود منابع گیاهی ویتامین A در فصول سرد در معرض خطر کمبود این ویتامین هستند.

راههای پیشگیری از کمبود ویتامین A

- مصرف قطره های ویتامین A و D در شیر خواران شروع از ۵-۳ روزگی تا پایان دو سالگی) و در مادران باردار از ماه چهارم بارداری تا سه ماه بعد از زایمان
- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (شیر، زرده تخم مرغ، کره، سبزیهای زردو نارنجی)
- استفاده از مکمل های خوراکی ویتامین A
- از هویج خام به عنوان یک منبع ارزان و سرشار از ویتامین A است از آن به عنوان میان وعده در سالاد و یا به صورت پخته در غذا استفاده کنید.
- در صورت کاهش دید در شب به پزشک مراجعه کنید.

کمبود روی و پیشگیری از آن

- **روی** نقش مهمی در ایمنی بدن، بهبود زخم ها و کارکرد حواس بویایی و چشایی دارد و برای رشد و نمو دوران جنینی، کودکی و نوجوانی ضروری است.
- گوشت قرمز، مرغ و ماهی، حبوبات، مغزها، شیر و لبنیات منابع غنی روی هستند.

کمبود کلسیم و پیشگیری از آن-۱

- **کلسیم** در استخوان ها ذخیره شده و برای فعالیت قلب و ماهیچه ها لازم است.
- کلسیم برای جذب به **ویتامین D** نیاز دارد که در مواد غذایی مانند کره وجود داشته و در بدن در معرض نور آفتاب ساخته می شود. شیر و لبنیات از منابع اصلی تامین کلسیم هستند. سبزی هایی مانند اسفناج، ماهی ساردین و کیلکا که با ایتخوان خورده می شوند منابع غذایی کلسیم هستند.
- کمبود دریافت کلسیم در زنان ایرانی شایع است.
- **همه افراد ۱۰۰۰۰ میلی گرم در روز به کلسیم نیاز دارند.** نوجوانان در سن بلوغ و زنان باردار ۱۲۰۰ میلی گرم در روز و زنان شیرده ۱۳۰۰ میلی گرم در روز به کلسیم نیاز دارند. هر لیوان شیر ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. استفاده از شیر و لبنیات کم چرب توصیه می شود.

کمبود کلسیم و پیشگیری از آن-۲

- کندی رشد و کوتاه ماندن قد، به خطر افتادن سلامت دندان ها و پوکی استخوان (که منجر به دردهای استخوانی یا شکستگی استخوان ها می شود).
- کلسیم در **تنظیم فشار خون** موثر است.
- غذاهای حاوی پروتئین، کافئین و نمک، باعث **دفع کلسیم** می شوند.
- سیگار و کمبود ویتامین از عوامل کاهش جذب کلسیم هستند.
- در **بیماران کلیوی کمبود ویتامین D** شایع است.

کمبود کلسیم و پیشگیری از آن-۳

- ▶ افراد مبتلا به سنگ کلیه، دچار سنگ هایی از جنس اگزالات کلسیم هستند. این افراد به جای محدود کردن مصرف غذاهای حاوی کلسیم، باید **غذاهای حاوی اگزالات مانند اسفناج، گردو و ... را کمتر مصرف کنند** و آب فراوان بنوشند تا کریستالهای اگزالات کلسیم در کلیه آن ها رسوب نکند و از سویی دچار عوارض ناشی از کمبود کلسیم نشوند.
- ▶ افرادی که به لاکتوز شیر حساسیت دارند می توانند از محصولات لبنی فاقد لاکتوز استفاده کنند.
- ▶ کسانی که به پروتئین شیر حساست دارند باید از مکمل های کلسیم استفاده کنند.

چاقی و کنترل وزن

- ▶ چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی و جوانی از اهمیت خاصی برخوردار است.
- ▶ چرا که اغلب افراد چاق، در بزرگسالی هم چاق خواهند بود و در معرض بیماری‌های متعدد قرار خواهند گرفت. از سوی دیگر چاقی تأثیر منفی بر ظاهر افراد دارد.
- ▶ از آنجا که در سنین جوانی افراد به ظاهر خود توجه خاص نشان می‌دهند داشتن ظاهر نامناسب سبب می‌شود تا درگیر مشکلات روحی شده و یا با استفاده از رژیم‌های نامناسب برای کاهش وزن، به سلامت خود لطمه بزنند.
- ▶ چاقی با ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان در ارتباط است.
- ▶ آمارها نشان می‌دهند، سال ۲۰۱۰ عارضه چاقی سه برابر بیش از سوءتغذیه افراد را به کام مرگ کشانده است.

عوامل موثر در چاقی

- **علل ژنتیک:** بروز چاقی در فرزندان و نزدیکان افراد چاق
- **علل محیطی:** عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی
- **علل روانی:** افسردگی، اضطراب، خشم و ناراحتی
- **بیماری های جسمی:** کم کاری تیروئید و بیماری کوشینگ
- **داروها:** داروهای ضد افسردگی و کورتون

عوارض چاقی

- بروز فشار خون بالا و خطر سکته مغزی: دو برابر افراد عادی
- دیابت: ۴ برابر بیشتر از افراد میانسال با وزن طبیعی
- سکته قلبی: در مردان چاق کمتر از ۴۵ سال، دو برابر مردان همسال با وزن عادی
- سنگ کیسه صفرا: در زنان میانسال چاق ۳ برابر شایع تر از زنان همسال
- سرطان پستان، کلیه، رحم و روده بزرگ

نحوه محاسبه اضافه وزن و چاقی

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹
چاقی درجه یک	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه دو	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه سه	۴۰ و بالاتر از

➔ شاخص توده بدنی (BMI): مبنای تصمیم گیری پزشکی

➔ شاخص توده بدنی = $\frac{\text{وزن بر حسب کیلو گرم}}{\text{قد (سانتی متر)}^2}$

اصول کنترل و کاهش وزن

- کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی روش صحیح کاهش وزن است.
- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۷۰۰-۵۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.
- کاهش وزن با سرعت بیشتر از این ممکن است پایدار نباشد. به علاوه، پس از کاهش وزن سعی کنید با یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و همراه با فعالیت بدنی، وزن خود را پایدار نگه دارید.

توصیه های خود مراقبتی برای کاهش و کنترل وزن-۱

➤ عادت دادن کودکان به مصرف غذاهای کم نمک، کم چرب و کم شیرین

➤ محاسبه شاخص توده بدنی

➤ توجه به اندازه دور کمر خود

➤ کاهش رژیم های غذایی حاوی کربوهیدرات و چربی

➤ عدم استفاده از دارو برای کاهش وزن

➤ انجام ورزش های هوازی به مدت ۳۰-۵۰ دقیقه، ۳-۵ بار در روز

➤ کاهش حداکثر ۱۰٪ وزن در طی یک دوره ۶ ماهه

➤ وزن کردن منظم و هفتگی

توصیه های خود مراقبتی برای کاهش و کنترل وزن-۲

- ▶ در رژیم غذایی خود تمام انواع غذاها را داشته باشید و هرگز یک گروه غذایی را حذف نکنید.
- ▶ بشقاب غذای خود را کوچک انتخاب کنید و هنگام غذا خوردن غذا را کاملا جویده و آهسته غذا بخورید.
- ▶ در حین غذا خوردن تماشای تلویزیون و مطالعه نداشته باشید.
- ▶ به میزان کافی آب بنوشید. (مخصوصا در زمان گرسنگی) و درین غذا آب نخورید.
- ▶ فعالیت بدنی روزانه و منظم داشته باشید.
- ▶ غذاهایی که سبب تحریک غذا خوردن شما می شود را از دسترس خارج کنید.
- ▶ هنگام گرسنگی به فروشگاه نروید.
- ▶ از گذاشتن قابلمه سر سفره خودداری کنید.

توصیه های خود مراقبتی برای کاهش و کنترل وزن - ۳

- وعده های غذایی را در ساعت معین و به طور منظم مصرف کنید.
- قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- بلافاصله پس از مصرف غذا، میز یا سفره را ترک کنید.
- مصرف روغن در غذا را به حداقل برسانید. تا حد امکان از غذاهای بخارپز، کبابی و آب پز استفاده کنید.
- به جای مصرف نوشابه های شیرین و گازدار، از آب و یا دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.
- میوه ها را با پوست میل کنید تا فیبر بیشتری دریافت کنید.
- از مصرف ته دیگ خودداری کنید.
- مصرف چای را کاهش دهید. یا چای کم رنگ بنوشید تا از مصرف قند کاسته شود.

توصیه های خود مراقبتی برای کاهش و کنترل وزن-۴

- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- انبیات کم چرب بخورید.
- از گشت های کم چرب استفاده کنید و پیش از پخت مرغ پوست آن را جدا کنید.
- به جای گوشت قرمز، از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید و ۲-۳ بار در هفته ماهی مصرف کنید.
- به جای روغن جامد از روغن مایع استفاده کنید.
- مصرف غذاهای آماده و بسته بندی شده را به حداقل برسانید.
- به جای سس های پر چرب با مخلوط کردن ماست کم چرب، آب لیمو، سرکه یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون و سالاد سالم در منزل تهیه کنید.
- جایگزین کردن نان سبوس دار به جای نان سفید
- استفاده از سالاد و سبزی در وعده های غذایی

اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن-۱

▶ اختلالات غذا خوردن، شامل طیف وسیعی از مشکلات جسمی، روانی و ویژگی های اجتماعی است.

▶ اختلالات خوردن می توانند با تغییر الگوی غذایی و در نتیجه دریافت نامطلوب مواد مغذی باعث ایجاد اختلالات مرتبط با تغذیه شوند و سلامتی فرد را با مکانیسم های متعدد و متفاوتی تهدید کنند.

▶ جوانان و نوجوانان به ویژه دختران به وزن و شکل بدن خود توجه دارند.

اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن-۲

بی‌اشتهایی عصبی

➤ **علل:** عوامل ژنتیکی: زنان بیشتر از مردان

➤ عوامل زیستی

➤ عوامل محیطی

➤ عوامل روانشناختی

➤ **علائم:** کاهش وزن و لاغری

➤ نگرانی بیش از حد در مورد چاقی

➤ عقب افتادن یا قطع دوره های عادت ماهانه

اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن-۳

بی‌اشتهایی عصبی

- عقب افتادن یا قطع دوره های عادت ماهانه
- اجتناب از غذا خوردن در حضور دیگران
- اصرار بر حفظ یک رژیم غذایی بسیار کم کالری و محدود
- خلق افسرده یا مضطرب
- کاهش کارایی فردی و اجتماعی
- استفاده از داروهای ملین و مدر و یا فعالیت بدنی شدید برای کاهش وزن
- **درمان:** مراجعه به روانپزشک یا روانشناس

اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن-۴

پرخوری عصبی:

- **علل:** ژنتیکی، زیستی، محیطی و روان شناختی
- **علائم:** نادرست بودن رفتار افراد مبتلا به پرخوری عصبی (برخواستن ناگهانی از سر سفره، رفتن به دستشویی، استفراغ ها و یا اسهال مکرر)
- این علائم در پی بحران های عاطفی و عصبی مانند ناراحتی، خشم، عصبانیت و غصه دار شدن تشدید می شود.
- **درمان:** استفاده از دارو و مشاوره روان درمانی توسط روانپزشک و روانشناس
- انتخاب شیوه زندگی در **۱۵-۲۵ سالگی** تا پایان عمر ثابت می ماند.

سبک زندگی سالم در جوانان

بخش دوم: بهداشت مواد غذایی

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی جوانان

بهداشت مواد غذایی

رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش بار آلودگی فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیان آور نباشد، بهداشت مواد غذایی می گویند.

عوامل ایجاد فساد در مو غذایی

➤ عوامل بیولوژیکی (میکرب ها، انگل ها، حشرات و جوندگان)

➤ عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت، زمان و...)

➤ عوامل مکانیکی (ضربه و فشار روی بافت میوه و سبزی)

➤ عوامل شیمیایی و واکنش های خود مو غذایی

➤ * این مواد به طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارند: آمیگدالین موجود در بادام تلخ، هیستامین در برخی ماهی ها، سیکللوپتیدها در قارچ ها، سولانین در سیب زمینی

➤ * از خارج وارد ماده غذایی می شوند: مواد شیمیایی که غیرمجاز افزوده می شوند مانند افزودن آنتی بیوتیک بیش از حد به غذای دام و طیور

انواع بیماریهای ناشی از غذا-۱

- به کلیه بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده **مسمومیت غذایی** گفته می شود.
- عوارض بیشتر این بیماریها اغلب تهوع، اسهال و استفراغ است.
- بیماری های ناشی از غذا بیماری های غذازاد نامیده می شود.
- عوارض ناشی از بیماری های غذا زاد:
- اختلالات روحی و عصبی، عوارض گوارشی، ناراحتی کلیوی و قلبی و سقط جنین در زنان باردار

انواع بیماریهای ناشی از غذا-۲

➤ این بیماری ها سه دسته اند:

1. **مسمومیت های غذایی:** به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماریزا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی
 2. **عفونت های غذایی:** به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها
- در صورت مصرف طولانی مدت باعث آسیب های عصبی، نقص های مادرزادی، انواع سرطان ها

انواع بیماریهای ناشی از غذا-۳

- برخی غذاها سبب بروز اختلالاتی مانند آسم، حساسیت، خارش، اگزما و کهیر می شوند.
- مهم ترین این مواد غذایی: تخم مرغ، ماهی، گوجه فرنگی، توت فرنگی، موز، گوشت، ادویه، حبوبات، سبزی ها و غلات
- ۳- بیماری های ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار: کرم کدو در گوشت گاو

چند نمونه مهم از بیماری‌های غذازاد، عوامل پدیدآورنده و مواد غذایی حامل آنها

مواد غذایی حامل	بیماری	میکروارگانیزم
تخم مرغ، گوشت مرغ، گوشت، شیر خام و شکلات	سالمونلازیس	Salmonella (typhii)
شیر خام، گوشت مرغ خام یا نیم پز	کامپلیوباکتروزیس	Camopylobacter
گوشت گاو، در برخی موارد کاهو	خونریزی در کولون	Escherichi e. coli
شیر و فرآورده‌های آن، ماهی، گوشت و سبزی‌ها	لیستریازیس	Listeria l. monocytogenes
آب، غذاهای دریایی، برنج، سبزی‌ها	وبا	Vibrio cholerae

دما و مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال

مدت زمان	دما (درجه سانتیگراد)	مواد غذایی
۱۲ ساعت	۰ - ۴	گوشت چرخ کرده
۲ - ۳ روز	۰ - ۲	گوشت تکه‌ای بسته‌بندی شده
۶ - ۸ روز	۰ - ۲	گوشت مرغ تازه
۲ - ۶ روز	۰ - ۶	تخم مرغ
۲ - ۳ روز	۰ - ۴	شیر پاستوریزه

مدت زمان نگهداری مواد غذایی در فریزر با دمای ۱۸ - درجه

مدت زمان	ماده غذایی
۳ ماه	گوشت چرخ کرده
۷ - ۱۲ ماه	گوشت پرنده
۹ - ۱۸ ماه	گوشت گاو
۳ - ۵ ماه	ماهی

توصیه های خودمراقبتی برای رعایت بهداشت مواد غذایی-۱

- بهداشت فردی را رعایت کنید. دستان آلوده از عوامل انتقال عوامل بیماریزا به غذاهایی است که ممکن است خودتان یا دیگران از آنها استفاده کنید.
- بهداشت آشپزخانه و سایر محلهای تهیه غذا را رعایت کنید.
- مواد غذایی را تهیه کنید که مجوز ساخت، پروانه بهره برداری و نشان استاندارد داشته باشند.
- به تاریخ مصرف درج شده روی بسته ها توجه کنید.
- به نحوه نگهداری مواد غذایی که روی بسته آن ها درج شده توجه کنید.
- از محصولات لبنی پاستوریزه استفاده کنید.
- کنسروها را حتماً قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.
- سبزی ها و میوه ها را به خوبی شسته و ضدعفونی کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای رعایت بهداشت مواد غذایی-۲

- گوشت، مرغ و ماهی را به نحوی بپزید یا کباب کنید که داخل آن خام نماند.
- مواد غذایی پخته را در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید.
- غذاهای خام و پخته را بدون پوشش در کنار هم قرار ندهید.
- اگر غذای آماده باید تا چند ساعت دیگر مصرف شود آن را روی شعله کم (۷۰-۸۰ درجه) نگهداری کنید.
- برای مصرف مجدد غذاهای پخته حتماً آن ها را مجدداً داغ کنید.
- به مدت زمان نگهداری غذاها در یخچال توجه کنید.
- غذاهای آماده را از محل هایی که اصول بهداشتی را رعایت می کنند تهیه کنید.
- در صورت عدم اطمینان از سالاد رستورانی از مصرف آن خودداری کنید.