۱۰ ماده غذایی که به جوانی پوست کمک می کنند

تغذیه و مواد غذایی مصرفی شما در زیبایی چهره و جوانی پوست شما بسیار تاثیر گذار است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پوست انسان اولین قسمت بدن است که با بالا رفتن سن سریعا تغییر شکل می‌دهد.

همه باید توجه داشته باشند علاوه بر پیری مواردی از قبیل کرونولوژیکی، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، استعمال دخانیات، اضطراب، تغذیه، خواب نادرست و ... نیز می‌توانند نیز بر روی ظاهر پوست ما تاثیرگذار است.

تغذیه سالم عامل جوان کننده پوست و طول عمر و سلامتی است. براین اساس برخی از مواد غذایی برای سلامت پوست بسیار مفید هستند.

۱. مصرف سیر

مطالعات نشان می دهند ترکیبات موجود در سیر بدن انسان را در مقابل آسیب رسانی به کلاژن پوست صورت و بدن در جهت کاهش روند ایجاد چین و چروک محافظت می کند.

۲. دانه چیا

دانه‌های چیا سرشار از پروتئین امگا ۳ هستند، زیرا اسیدهای چرب امگا ۳ به محافظت از پوست کمک می کنند.

۳. دارچین

بسیاری از گیاهان و ادویه جات از جمله دارچین به دلیل منابع قدرتمند آنتی‌اکسیدانی اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد را خنثی می کنند.

۴. سالمون

ماهی‌های چرب مثل سالمون حاوی این ویتامین D هستند و به جلوگیری از پیری پوست کمک می کنند.

۵. کرفس و بادرنگ (خیار)

کرفس و بادرنگ شامل مواد معدنی عالی برای داشتن یک پوست جوان ، لطیف و شاداب هستند.

۶. مالته (پرتقال)

مرکباتی مانند مالته سرشار از ویتامین C هستند و این ویتامین برای سنتز کلاژن مفید است، افراد جامعه باید توجه داشته باشند با افزایش سن، کلاژن موجود در پوست کاسته و کلاژن نقشی اساسی در خاصیت ارتجاعی پوست ایجاد می کند، بنابراین، مصرف ویتامین C در حفظ یکپارچگی ساختاری پوست حائز اهمیت است.

۷. آووکادو

آووکادو مملو از ویتامین‌های گروه B است و یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب محسوب می‌شود.

۸.. لوبیا قرمز

لوبیا قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می تواند منبع بزرگی از فیبر پری‌بیوتیک محسوب شود، این ماده خوراکی به عنوان منبع خوبی از مواد معدنی در مبارزه با انواع التهاب ها نقش دارد.

۹. بادمجان رومی (گوجه فرنگی)

بادمجان رومی یکی از مواد غذایی مهم برای جلوگیری از پیری پوست است، لیکوپن موجود این میوه و در رژیم غذایی به محافظت از پوست انسان در برابر آفتاب و نرم شدن آن کمک ویژه می کند.

۱۰. بادام

بادام حاوی اسیدهای چرب مفید و آنتی‌اکسیدانی است، زیرا این خوراکی طی یک آزمایش بر روی داوطلبان که به مدت چهار ماه و به صورت روزانه استفاده شد، کاهش شدت چین و چروک به سرعت در این افراد پدیدار شد.

چرا خانم‌ها باید به ورزش اهمیت ویژه‌ای بدهند؟

سرطان سینه کشنده‌ترین سرطان در میان خانم‌هاست. اما مطالعات نشان می‌دهد ورزش‌کردن می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان سینه را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. پس این جنبه از فواید ورزش کردن را هم مدنظر داشته باشید، خصوصاً اگر سابقه سرطان سینه در خانواده دارید.

گروه ایرنا زندگی - خانم‌ها در هر سن و سالی و با هر سایز و فرم اندامی باید به سلامتی و تندرستی خود بسیار اهمیت دهند و ورزش باید بخشی اساسی از برنامه‌ی روزانه‌شان باشد. ورزش‌کردن برای خانم‌ها فواید زیادی دارد؛ از بهبود کیفیت خواب گرفته تا کنترل استرس و... ؛ بنابراین به‌عنوان یک خانم باید ورزش منظم را در برنامه خود داشته باشید و این مسئله مهم را نادیده نگیرید. اگر هم یک مادر هستید یا قرار است یک مادر باشید، ورزش‌کردن یکی از بهترین راه‌هایی است که تضمین می‌کند مادری سالم و شاداب برای فرزندانتان باشید.خیلی از ما وقتی صحبت از مراقبت سلامتی می‌شود روی چکاپ‌های پزشکی و تست‌های آزمایشگاهی تمرکز می‌کنیم؛ اما عوامل دیگری هم در مراقبت‌های فردی سلامت وجود دارند؛ مثل بهبود تغذیه، کاهش استرس و غافل نشدن از تفریحات و فعالیت‌های موردعلاقه. ورزش یکی از این فاکتورهای کنترل‌کننده است که نقش بی‌نهایت مهمی در بهبود وضعیت سلامت ما دارد.

ورزش کمک می‌کند نوسانات خلقی‌تان را کنترل کنید

زندگی خانم‌ها از اولین سیکل قاعدگی تا یائسگی، پر از اثرات تغییر میزان استروژن و پروژسترون است که الگوهای باروری و هورمون‌های مغز و خلق‌وخو را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. وقتی سطح استروژن افت می‌کند، مثلاً قبل و حین پریود یا دوران یائسگی، خانم‌ها یک منبع طبیعی «حال خوب» را که هورمون سروتونین است به میزان زیادی از دست می‌دهند و این باعث می‌شود بیشتر در معرض نوسانات خلقی، افسردگی و حملات اضطرابی باشند؛ یعنی مانند علائمی که در سندرم شدید پیش از یائسگی یا افسردگی پس از زایمان دیده می‌شوند. ورزش کردن با تمام این نوسانات خلقی ناشی از تغییرات هورمونی مقابله می‌کند، چون سبب ترشح اندورفین‌ها در بدن می‌شود که تنظیم‌کنندهٔ خلق‌وخو و عامل حال خوب هستند. اندورفین‌ها که به آنها «سرخوشی دونده‌ها» نیز می‌گویند بعد از تمرین و ورزش که ترشح می‌شوند احساس شادی و نشاط به شما می‌دهند.این اثر ورزش می‌تواند در برخی از خانم‌ها نیاز به مصرف داروهای افزایش‌دهنده سروتونین را که به نام داروهای ضدافسردگی معروف‌اند کاهش دهد.

حتی بعد از یائسگی که سطح استروژن به‌صورت دائمی بسیار پایین می‌آید، باز هم ورزش می‌تواند خلق‌وخویتان را بهتر کند. مطالعه‌ای روی خانم‌های ۶۰ساله که دچار علائم افسردگی و اضطرابی بعد از یائسگی بودند نشان داد گروهی که ورزش می‌کردند توانسته بودند به میزان ۱۸ تا ۲۲ درصد علائم خود را کاهش دهند؛ اما گروهی که ورزش نمی‌کردند هیچ علامتی از بهبودی نداشتند.

ورزش از کاهش تراکم استخوان و پوکی‌استخوان پیشگیری می کند

خانم‌ها بیشتر از آقایان در معرض ابتلا به پوکی‌استخوان و متعاقباً شکستگی‌های استخوان و کاهش قد ناشی از افزایش سن هستند. زیرا خانم‌ها استخوان‌های باریک‌تری نسبت به آقایان دارند و با بالارفتن سن، قدرت استخوانی خود را سریع‌تر از دست می‌دهند که دلیل آن نیز افت استروژن است. شکستگی‌های لگن یکی از شایع‌ترین و بدترین عواقب پوکی‌استخوان است که می‌تواند موجب ازدست‌دادن امکان حرکت بدن و حتی مرگ زودهنگام شود.

یکی از بهترین راه‌های قوی کردن استخوان‌ها ورزش است و چه عالی که از سنین جوانی ورزش کردن را شروع کنید. به‌عنوان یک زن وقتی از سال‌های نوجوانی و جوانی دارای بیشترین تراکم استخوانی هستید می‌توانید در سال‌های بعدی زندگی از آنها در برابر پوکی‌استخوان محافظت کنید.تمرینات قدرتی با وزنه برای سلامت استخوان‌ها بسیار مفیدند و فرقی نمی‌کند چه سنی باشید. تنیس، دوی آهسته یا ورزش‌های هوازی دیگر همگی می‌توانند استخوان بسازند و آنها را قوی نگه دارند. تمرینات بدنسازی با وزنه، با کش‌های ورزشی یا حتی حرکت ساده‌ای مثل روی پنجه و انگشتان پا ایستادن می‌تواند به قدرت و تعادل و انعطاف‌پذیری بدنتان کمک کرده و جلوی زمین افتادن‌های سال‌های بعدی زندگی‌تان را بگیرد. با کمک و راهنمایی پزشکتان و یا یک فیزیوتراپ می‌توانید بهترین نوع ورزش را متناسب با سن و شرایط خود انتخاب کنید.

خودروی داغ، جان فرزندتان را نگیرد!

مهم‌ترین نشانه فصل تابستان، افزایش محسوس دما است. در این فصل که به طور معمول سفرها افزایش می‌یابد توجه به سالم ماندن و جلوگیری از بیماری و تأثیرات احتمالی گرما بر سلامت بسیار مهم است.

به گزارش فارس، در روزهای گرم سال استفاده از خودرو برای خلاصی از گرمای هوا مورد توجه قرار دارد و افرادی که خودرو شخصی دارند از این وسیله استفاده کرده و آنهایی که فاقد خودرو شخصی هستند سعی می‌کنند برای طی کردن مسیر به ویژه مسیرهای زیاد و در زیر آفتاب سوزان از خودروی عمومی استفاده کنند.

کودکان نیز به عنوان یکی از گروه‌های جامعه مسافرانی و سرنشینان خودروهای شخصی و عمومی هستند.برای اینکه بتوانید سفر کوتاه یا بلند خوشی را با خودروی شخصی تجربه کنید لازم است به برخی نکات ایمنی توجه داشته باشید.

علیرضا ابراهیمی،حریری رئیس گروه سلامت کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیان چند نکته بهداشتی برای جلوگیری از حوادث ناشی از گرما به ویژه هنگام استفاده از خودرو پرداخت.

۱- در فصول گرم سال هرگز فرزند خود را داخل خودر با در و شیشه بسته تنها نگذارید، دمای درون خودرو بر اثر تابش مستقیم نور خورشید پس از چند دقیقه بسیار بیشتر از دمای بیرون خودرو می‌شود و جان فرد به خطر می‌افتد.

۲- در فصول گرم در هنگام رانندگی در سراشیبی‌ها به طور مرتب ترمز نکنید؛ زیرا پس از مدتی احتمال عمل نکردن ترمز به دلیل داغی بیش از حد ناشی از اصطکاک با دیسک و عدم امکان خنک شدن در زمان کوتاه به دلیل گرمای هوای محیط وجود دارد.

۳- هنگام سوار شدن به خودرو در فصول گرم ابتدا دو تا سه دقیقه در خودرو را باز بگذارید تا هوا از داخل خودرو خارج شود، زیرا به دلیل پلیمری بودن قطعات داشبورد و بعضی صندلی‌های با روکش پلاستیکی، حلال‌های ناشی از آلاینده‌های محیطی که به تدریج به داخل این پلیمرها نفوذ کرده‌اند خارج شده و با توجه به اینکه برخی از این ترکیبات نظیر بنزن سرطان زا هستند سرنشینان در مواجه با این ترکیبات قرار می‌گیرند.

۴- اگر قصد استفاده از کولر را دارید ترجیحا در ابتدا پنجره ها را باز کنید تا غبار موجود در سیستم کولر ماشین که در مسیر عبور هوا ته نشین شده‌اند خارج شوند و در فضای کابین خودرو معلق نشود.

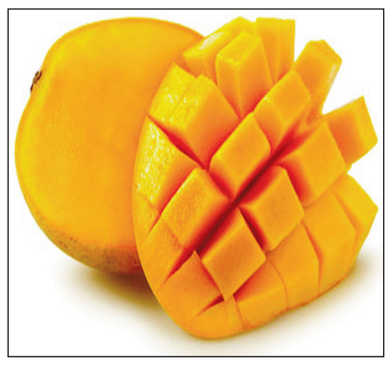
۵- با توجه به اینکه تابستان فصل سفر است، حتما قبل از حرکت خواب و استراحت کافی داشته باشید؛ زیرا در غیر این صورت به دلیل کاهش هوشیاری احتمال تصادفات جاده‌ای افزایش می‌یابد.

۶- به دلیل وجود تشعشعات غیریونیزان UV از نوع A و B در نور خورشید سعی کنید هنگام رانندگی علاوه بر زدن عینک آفتابی حتما از سایه بان شیشه برای پیشگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید.

۷- اگر با کودک کم سن و سال مسافرت می کنید علاوه بر زدن قفل کودک از نگهداری مواد شیمیایی مثل ضدیخ، مواد سمی مثل لوله بازکن‌ها و یا حشره کش‌ها در صندلی عقب اجتناب کنید.

۸- اگر در هنگام رانندگی خصوصا در فصول گرم خودرو شما جوش آورد خودرو را به سمت راست هدایت و کاپوت ماشین را بالا برده بر روی رادیاتور کم کم آب بریزید و از باز کردن در رادیاتور خودداری کنید؛ زیرا آب جوش با فشار بر روی صورت و دستان شما پاشیده شده موجب سوختگی شدید می‌شود.

مرگبارترین دلایلی که نباید انبه مصرف کنید



متخصصان می‌گویند علی‌رغم خواص بی نظیر انبه، مصرف نامناسب این میوه می‌تواند سلامت بدن را به مخاطره بیاندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از استیم ایت، انبه یک میوه گرمسیری و پرطرفدار است که امروزه به صورت‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. گرچه بسیاری از مردم عاشق این میوه هستند و خواص بی نظیر آن برای بدن اثبات شده است، اما باید بدانید مصرف نامناسب انبه می‌تواند به سلامت بدن آسیب برساند.

بزرگترین اشتباهات در مصرف انبه شامل موارد ذیل است:

۱- خوردن انبه زمانی که گرسنه هستید

متخصصان تاکید دارند افراد به طور قطع زمانی که گرسنه هستند نباید اقدام به مصرف انبه کنند حتی اگر این میوه کاملاً رسیده باشد، زیرا این میوه می‌تواند منجر به آسیب به معده شود. خواص اسیدی این میوه می‌تواند باعث تحریک ترشح اسید معده شود و خطر بیماری‌های گوارشی را افزایش دهد.

۲- خوردن انبه خیلی رسیده

زمانی که انبه خیلی رسیده باشد بدن نمی‌تواند میزان کافی ویتامین C را از آن جذب کند.

۳- خوردن چند انبه به طور همزمان

نباید در خوردن انبه زیاده روی کرد، به ویژه کسانی که دارای تب و لرز، اضافه وزن و چاقی و دیابت هستند باید در مصرف این میوه دقت کنند.

۴- آلرژی و مصرف انبه

کسانی که آلرژی دارند باید بدانند که انبه یکی از میوه‌هایی است که می‌تواند باعث ایجاد حملات آلرژیک در آن‌ها شود. از علائم رایج آلرژی با انبه می‌توان به خارش اطراف دهان و لب ها، خشکی زبان، خشکی چشم و کهیر اشاره کرد. در موارد شدید این آلرژی می‌تواند باعث درد شکم، تورم لب ها، و تنگی نفس شود.

۵- دیابت و مصرف انبه

افرادی که مبتلا به بیماری دیابت هستند باید از مصرف انبه رسیده اجتناب کنند، زیرا این میوه سرشار از قند است همچنین به دلیل آنکه انبه می‌تواند سریعاً باعث افزایش قند خون شود، باعث افزایش فعالیت باکتری‌های پوست و بیماری‌های پوستی مانند جوش می‌شود.

۶- آسم و مصرف انبه

به دلیل آنکه انبه دارای مواد آلرژی زا است، مصرف آن برای کسانی که به آسم مبتلا هستند توصیه نمی‌شود. این میوه می‌تواند منجر به واکنش‌های جدی در این بیماران و تنگی نفس شود.

تسکین آفتاب سوختگی با چای سبز

کارشناس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی گفت: اسید تانیک و تئوبرومین موجود در چای سبز باعث خنک کردن و تسکین آفتاب سوختگی می‌شوند.

به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی، مهندس پرهام اخلاقی افزود: ترکیبات دیگر چای سبز به نام کاتشن‌ها از آسیب دیدن بیشتر پوست جلوگیری کرده و به ترمیم آن کمک می‌کنند و حتی ممکن است از بروز سرطان‌های ناشی از مواد شیمیایی و پرتو تابی هم پیشگیری کنند.

اخلاقی اظهار کرد: چای سبز غنی از موادی به نام پلی فنل‌هاست که با خوردن چای از پوست در برابر آسیب دیدگی‌های ناشی از تابش پرتو فرابنفش که عامل آفتاب سوختگی است، محافظت می‌کنند و نوشیدن چای سبز موجب آماده‌سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود.

وی تصریح کرد: شکی نیست که پیشگیری از آفتاب سوختگی بهتر از تحمل عواقب آن است. با این حال اگر مدت زیادی را بدون استفاده از کرم ضد آفتاب در فضای باز می‌گذرانید، با نوشیدن چای سبز سرد شده سوختگی را تسکین دهید.

۳ نوع ماهی که بهتر است نخورید

با وجود تمام فواید ماهی، برخی از گونه‌های آن بهتر است خورده نشوند.

کارشناسان سه نوع خطرناک ماهی که بهتر است از رژیم غذایی حذف کنید را شناسایی کرده اند و دلایلی برای این ادعا دارند.

گربه ماهی اغلب در مزارع پرورش ماهی پرورش داده می‌شود. تولیدکنندگان آسیایی این ماهی اغلب با استفاده از آنتی بیوتیک‌ها و هورمون‌ها آن‌ها را تغذیه می کنند.

با توجه به حجم این مواد در گوشت ماهی، کارشناسان توصیه می کنند که گربه ماهی را از رژیم غذایی خود حذف کنید یا مصرف این ماهی را به حداقل برسانید.

ماهی پانگاسیوس با توجه به قیمت بسیار مقرون به صرفه، در بین خریداران بسیار مورد تقاضا است و به طور گسترده در بسیاری از سوپرمارکت‌ها عرضه می‌شود.

اما کارشناسان توصیه می کنند که آن را فقط یک بار در ماه بخورید و قبل از آن، یک عملیات حرارتی کامل انجام دهید. پانگاسیوس، به طور معمول در مکونگ - رودخانه ویتنامی استخراج می‌شود. این مخزن به شدت آلوده است و ماهی‌های موجود در آن از مواد سرطان زای بسیار، اشباع شده‌اند. علاوه بر این، پانگاسیوس اغلب حاوی اشریشیا کلی، نوعی باکتری عفونت‌زا است.

از آنجا که جیوه زیادی در کاشی ماهی وجود دارد. کارشناسان توصیه می کنند که این گونه ماهی‌ها را مصرف نکنید، بلکه به گزینه‌های ایمن‌تر روی بیاورید. متخصصان معتقدند که بهتر است برای زنان باردار و کودکان از این ماهی استفاده نشود؛ و بقیه افراد بهتر است بیشتر از ۱۰۰ گرم از این ماهی در ماه استفاده نکنند.

تغذیه در نوجوانی؛ مواد مغذی لازم برای رشد نوجوانان

برای کمک به رشد نوجوانان لازم است بدن آنها مواد مغذی ضروری را به میزان کافی دریافت کند، در غیر این صورت دچار مشکلاتی خواهند شد. با کمبود برخی از مواد مغذی در بدن نوجوانان حتی احتمال بیماری‌های مزمن و پیچیده نیز بیشتر می‌شود. در این مطلب همراه ما باشید تا هر چیزی را که لازم است دراین‌رابطه بدانید به شما بگوییم.

گروه ایرنا زندگی - پیش از اینکه سراغ مواد مغذی برویم لازم است یادآوری و تأکید کنیم که یکی از مولفه‌های مهم در رشد نوجوانان، ورزش است. تمرینات قدرتی باعث عملکرد خوب عضلات شده و تراکم استخوان را افزایش می‌دهند که در نتیجه احتمال پوکی‌استخوان کمتر شده و از ابتلا به این عارضه در سال‌های بعدی زندگی کاسته خواهد شد.نوجوانان برای رشد مطلوب به یک رژیم غذایی متنوع که شامل همه گروه‌های غذایی باشد نیاز دارند. در واقع اگر نوجوان با کمبود انرژی مواجه شود، رشد بافت‌ها تحت‌تأثیر قرار خواهد گرفت.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها مواد مغذی بی‌نهایت مهمی‌اند که رشد و ترمیم عضلات بعد از تحرک و فعالیت‌های شدید را به عهده دارند. خیلی مهم است که پروتئین کافی به بدن برسانید؛ اما متأسفانه خیلی از افراد پروتئین کمتری از حد نیاز خود مصرف می کنند. افراد معمولی باید روزانه به‌ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود دست‌کم ۸.۰ گرم پروتئین مصرف کنند. اما در نوجوانان این نیاز به‌راحتی می‌تواند دو یا سه برابر شود.

توجه داشته باشید که حداقل نیمی از پروتئین‌های غذایی باید ارزش بیولوژیکی بالایی داشته باشند، مثل پروتئین‌های حیوانی. این پروتئین‌ها دارای تمام آمینواسیدهای ضروری هستند و قابلیت هضم بالایی دارند.

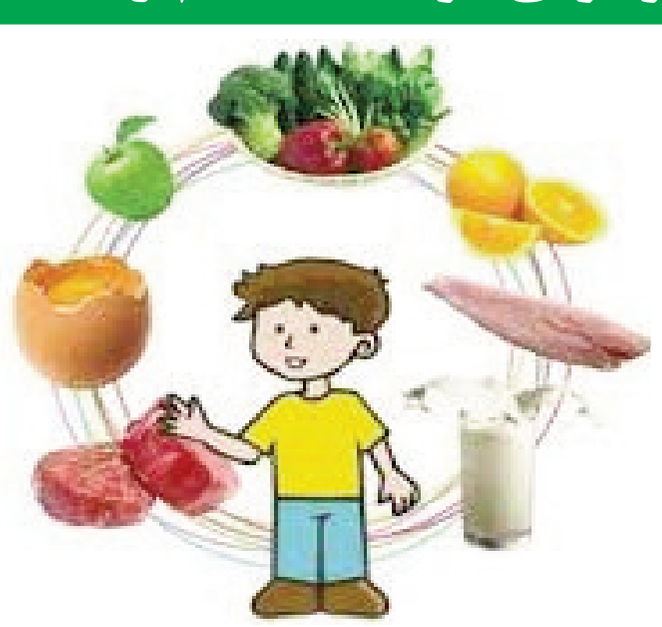
ویتامین D

ویتامین D در پوست و از طریق قرارگرفتن در معرض نور خورشید ساخته می‌شود. این ویتامین در غذاهایی مثل ماهی‌های چرب هم وجود دارد؛ اما به مقدار کم.

متأسفانه، خیلی از افراد کمبود ویتامین D دارند که زمینه‌ساز فرایندهای فیزیولوژیکی در درون بدن می‌شود.

ویتامین D بر قدرت عضلات و ظرفیت رشد آنها اثر می گذارد. در واقع این ماده مغذی برای متابولیسم کلسیم در استخوان‌ها لازم است و جذب املاح و متعاقباً ترمیم بافت‌ها را تقویت می کند.

حفظ میزان ویتامین D بدن در سطحی بهینه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و عوارض پیچیده مثل پوکی‌استخوان بسیار تعیین کننده است.



چربی‌ها

چربی‌ها در بسیاری از فرایندهایی که روزانه در بدن ما روی می‌دهند نقش دارند و ضروری‌اند. این در حالی است که محدودیت مصرف چربی‌ها در رژیم غذایی سال‌هاست که مورد تأکید است. اما در مورد نوجوانان می‌تواند محدودیت در مصرف چربی‌ها پیامدهای منفی برای سلامتی داشته باشد، زیرا می‌تواند محیط هورمونی را تغییر دهد و تولید تستوسترون را در بدنشان کم کند.همه چربی‌ها ارزش غذایی ندارند. به‌طورکلی توصیه می‌شود مصرف چربی‌های ترانس را محدود کنید؛ زیرا این نوع چربی‌ها سطح التهاب را در بدن افزایش می‌دهند. مصرف زیاد چربی‌های ترانس موجب بروز بیماری‌های مزمن و پیچیده می‌شود. در عوض بهتر است اسیدهای چرب سالم مثل چربی‌های غیراشباع مصرف کنید.بیشتر شواهد علمی اخیر بر مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی تأکید داشته‌اند. این چربی‌ها می‌توانند سطح التهاب را در بدن تعدیل کرده و از بروز خیلی از بیماری‌های مزمن پیشگیری کنند. امگا ۳ بیشتر در ماهی‌های چرب وجود دارد و به همین دلیل لازم است از ماهی‌های چرب به طور مرتب در رژیم غذایی‌تان استفاده کنید.

کربوهیدرات‌ها

هرچند در بیشتر افراد بزرگسال خصوصاً آنهایی که فعالیت بدنی ندارند بهتر است مصرف کربوهیدرات‌ها محدود شود؛ اما در مورد کودکان و نوجوانان این ایده خوبی نیست. کربوهیدرات‌ها تحریک کنندهٔ بیشتر فرایندهای آنابولیک (سوخت‌وساز حفظ توده عضلانی بدن) در بدن هستند و به همین دلیل لازم است به صور روزانه به میزان کافی مصرف شوند تا به رشد نوجوان کمک کنند.

آهن

کلسیم و آهن و ویتامین D برای رشد استخوان‌هایی محکم، رشد عضلات و رشد ادراکی مغز طی سال‌های رشد در نوجوانان بسیار مهم‌اند. نیاز بدن دختر و پسر به آهن طی نوجوانی زیاد می‌شود. دخترها بعد از شروع پریود به آهن بیشتری نیاز دارند و این نیاز بیشتر به آهن همچنان تا سال‌های بزرگسالی هم ادامه دارد. پسرها نیز در این سال‌ها به آهن بیشتری نیاز دارند؛ چون باید بدنشان عضلانی شود و وقتی به بزرگسالی می‌رسند نیاز بدنشان به آهن کمتر می‌شود و به میزان نیازشان در سال‌های پیش از نوجوانی‌شان برمی گردد.

کلسیم

نوجوانی مرحله‌ای بحرانی و مهم برای رشد استخوان‌هاست و عجیب نیست که نیاز بدن یک نوجوان به کلسیم بسیار زیاد باشد. در واقع نوجوانان ۹ تا ۱۸ساله باید روزانه ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت کنند.

یک نوجوان روزانه به چه میزان کالری نیاز دارد؟

طی نوجوانی بدن پسرها عضلانی‌تر می‌شود و این نیاز بدن به داشتن عضلات بیشتر به این معنی است که به انرژی بیشتری هم نیاز دارند تا پاسخگوی متابولیسم سریعشان باشد. رشد عضلانی بدن پسرها معمولاً از ۹ تا ۱۴ سالگی و در دخترها دیرتر اتفاق می‌افتد.

دخترها نسبت به پسرها به کالری کمتری نیاز دارند؛ زیرا توده عضلاتی بدنشان کمتر است و زودتر از پسرها به بلوغ کامل می‌رسند و رشدشان متوقف می‌شود. یک نوجوان پسر که فعالیت بدنی در حد متوسط دارد نیاز دارد روزانه ۲۲۰۰ تا ۲۸۰۰ کالری دریافت کند و یک نوجوان دختر روزانه به حدوداً ۲۰۰۰ کالری نیاز دارد. البته نیاز بدن هر کسی به انرژی بسته به میزان فعالیت، جنسیت و وزن متفاوت است.

به گزارش وب گاه تبیان، اسنک‌ها و خوراکی‌های سالم در خانه در دسترس نوجوانتان قرار دهید تا هروقت احساس گرسنگی و نیاز به انرژی کرد غذای سالم در اختیارش باشد و مواد مغذی لازم بدنشان را دریافت کند.