

چگونه کودکان را به خوردن میوه علاقه‌مند کنیم؟



متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: ترغیب کودکان به خوردن میوه و سبزیجات با روش‌های ساده و خلاقانه، می‌تواند عادات غذایی سالم را از سنین پایین در آنها نهادینه کند.

سمیه فتاحی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: اولین مسئله این است که عادات غذایی کودکان باید در سنین کم شکل بگیرد و بسیاری از کودکانی که علاقه‌ای به خوردن میوه و سبزیجات ندارند، ممکن است تحت تأثیر عادات غذایی خانواده و محیط قرار بگیرند، اگر والدین میوه و سبزیجات مصرف نکنند، این رفتار به فرزندان منتقل نمی‌شود.

وی افزود: همچنین ممکن است کودکان در سنین مختلف علاقه‌ای به میوه‌ها نداشته باشند و در این صورت، ریشه‌یابی این موضوع و بررسی علل آن اهمیت دارد. یکی از روش‌های مؤثر برای ترغیب کودکان به خوردن میوه‌ها، مشارکت دادن آن‌ها در فرآیند خرید و آماده‌سازی مواد غذایی است. این کار باعث می‌شود که کودک به مواد غذایی بیشتر آشنا شده و احساس کند که در انتخاب و تهیه غذا نقش دارد.

استفاده از میوه‌ها در غذاهای دیگر برای تشویق کودکان

فتاحی ادامه داد: استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های جذاب نیز می‌تواند برای کودکان مفید باشد؛ برای مثال، می‌توان با بازی‌های میوه‌ها را معرفی کرد و با در سنین بزرگ‌تر، مسئولیت‌هایی مانند آماده کردن سالاد یا میوه‌خوری را به عهده کودک گذاشت که این اقدامات باعث افزایش مواجهه کودک با میوه‌ها و سبزیجات می‌شود و به تدریج علاقه او به این مواد غذایی بیشتر می‌شود.

تأثیر دوران بارداری مادر بر عادات غذایی کودک
وی گفت: تأثیر دوران بارداری مادر نیز در شکل‌گیری عادات غذایی کودک از اهمیت زیادی برخوردار است و مطالعات نشان می‌دهند که رفتارهای غذایی مادر در دوران بارداری می‌تواند در آینده عادات غذایی کودک تأثیر گذار باشد. با این حال، باید توجه داشت که این تأثیرات به صورت قطعی مشخص نشده است.

به گفته فتاحی؛ یکی از روش‌های مفید دیگر برای استفاده از میوه‌ها، افزودن آن‌ها به مواد غذایی دیگر است؛ به عنوان مثال، می‌توان میوه‌ها را در قالب اسموتی‌ها، کیک‌ها یا حتی غذاهای دیگر به کودک معرفی کرد تا به تدریج این مواد غذایی را به صورت غیرمستقیم مصرف کند.

وی افزود: در مجموع، رعایت اصول اعتدال و تنوع در رژیم غذایی، کلید رشد و سلامت کودک در تمامی سنین است. رژیم غذایی متنوع و متعادل که شامل همه گروه‌های غذایی باشد، به رشد و سلامت کودکان و نوجوانان کمک می‌کند.



یک متخصص تغذیه گفت: تغذیه مناسب، به‌ویژه مصرف پروتئین، کلسیم و ویتامین D، برای رشد ق‌دی ضروری است.سمیه فتاحی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر تأکید کرد: تغذیه صحیح در دوران بلوغ نقش کلیدی در رشد ق‌دی و سلامت عمومی نوجوانان دارد.وی افزود: دریافت مواد مغذی ضروری، به‌ویژه پروتئین، کلسیم، ویتامین D، آهن و روی، برای رشد مناسب و جلوگیری از مشکلاتی مانند کوتاهی قد و ریزش مو بسیار مهم است.

وی افزود: پروتئین به‌عنوان مهم‌ترین درشت‌مغذی، نقش اساسی در افزایش طول استخوان‌ها دارد و مصرف منابعی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و مغزها توصیه می‌شود. همچنین، کلسیم برای تقویت استخوان‌ها ضروری است، اما جذب آن وابسته به ویتامین D است.

رزم و راز قدبلند شدن در دوران بلوغ

فتاحی ادامه داد: ویتامین D در مواد غذایی کمیاب بوده و مصرف مکمل آن برای همه افراد ضروری است و بر اساس پروتکل کشوری، در صورت عدم انجام آزمایش، توصیه می‌شود که به مدت ۸ هفته، هر هفته یک کپسول ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف شود و پس از آن، ماهی یک‌بار ادامه یابد.

وی افزود: آهن و روی نقش مهمی در جلوگیری از ریزش مو دارند و منابع آن شامل گوشت قرمز، جگر، حبوبات، مغزها و سبزیجات برگ سبز است. همچنین، ویتامین A، منیزیم و فسفر که در سبزیجات رنگی، مغزها، لبنیات و ماهی یافت می‌شوند، به رشد استخوان‌ها کمک می‌کنند.

فتاحی در پایان خاطرنشان کرد: اضافه‌وزن می‌تواند مانع رشد ق‌دی شود، زیرا فشار اضافی به استخوان‌ها وارد می‌کند و رعایت یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم می‌تواند از این مشکل پیشگیری کند و به رشد سالم در دوران بلوغ کمک کند.

سلامت

چند نوع لوبیا با ارزش غذایی بالا

برای جایگزینی با گوشت



حیوانی دارند، اما در بین محصولات گیاهی، لوبیاها حاوی پروتئین کاملی هستند، به این معنی که آن‌ها هر ۹ اسیدآمینه ضروری مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. در زیر به معرفی ارزش غذایی و خواص انواع لوبیاها می‌پردازیم:

۱- نخود

استفاده منظم از نخود در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان روده بزرگ، ریه و پستان، کاهش وزن، جلوگیری از افزایش سریع قند خون، کمک به گوارش، محافظت از بیماری‌های قلبی، بهبود خواب و تقویت حافظه کمک کند.

۲- لوبیا چشم بلبلی

یک پیمانه لوبیا چشم‌بلبلی پخته شده حاوی حدوداً: مقدار مناسب پروتئین برای هر فرد به عوامل مختلفی ازجمله میزان فعالیت، سن، حجم عضلات، اهداف بدنی و وضعیت فعلی سلامتی بستگی دارد، اما هر فرد به‌طور معمول روزانه به ۸۰۰ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود احتیاج دارد ایرانی‌ها لوبیا چشم‌بلبلی را با برنج و با نام دم‌پختک درست می‌کنند. این غذا از دو منبع سرشار از پروتئین (غلات و لوبیا) تهیه می‌شود. این نوع لوبیا به دلیل کم چرب و کم کالری بودن برای کاهش وزن بسیار مفید است. کنترل کلسترول خون، تنظیم قند خون، درمان دردهای قلبی و عروقی، حفظ سلامت پوست و تقویت رشد مو از دیگر خواص لوبیا چشم بلبلی است.

۳- لوبیا قرمز

یک پیمانه لوبیا قرمز پخته شده حاوی حدوداً:

مصرف این ماده غذایی بهترین راه برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن است. لوبیا قرمز فاقد چربی بوده و سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، لوبیای قرمز باعث کاهش

چهارشنبه ۱۶ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۱۲ / سال سی ویکم

نور خوزستان ۷

نوشیدن آب یخ پس از غذا خوردن را ترک کنید



عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، گفت: نوشیدن آب یخ پس از غذا روند طبیعی هضم را مختل می‌کند.

به گزارش مهر، حسن اکبری، در گفتگو با رادیو سلامت درباره سلامت معده و تأثیر برخی عادات روزمره بر عملکرد دستگاه گوارش، اظهار داشت: دستگاه گوارش سه وظیفه مهم دارد که شامل هضم، جذب و دفع است؛ اما برخی رفتارهای ساده، مثل نوشیدن آب یخ بلافاصله پس از غذا می‌توانند این روند را مختل کنند.

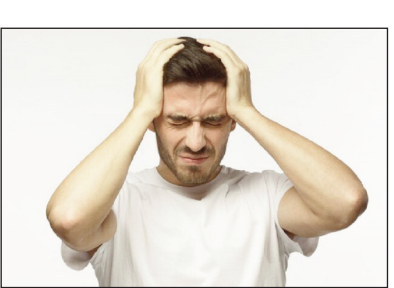
این متخصص طب ایرانی، با بیان اینکه مصرف آب یخ پس از غذا باعث کاهش دمای معده و رقیق شدن اسید آن می‌شود، افزود: این اتفاق نه تنها فرآیند هضم را کند می‌کند، بلکه موجب باقی ماندن طولانی‌تر غذا در معده می‌شود.

وی تأکید کرد: دمای مناسب برای فعالیت آنزیم‌ها و هضم مواد غذایی حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد است و سرد شدن معده این تعادل را به هم می‌زند. همچنین، آب سرد می‌تواند عملکرد میکروب‌های مفید دستگاه گوارش را مختل کرده و به جای کمک به هضم، باعث تولید گاز شود.

اکبری با اشاره به نقش گیاهان دارویی در بهبود عملکرد گوارشی گفت: نعناع، به گفته او، معده را گرم می‌کند و به هضم غذا کمک می‌نماید، اما خاصیت قابض بودن آن ممکن است در برخی افراد باعث یبوست شود. برای کسانی که دچار یبوست هستند، ترکیب چای نعناع با نعناع وحشی و پونه توصیه می‌شود تا اثرات منفی آن کاهش یابد.

وی همچنین درباره خاکشیر گفت: دمنوش آن برای رفع یبوست مفید است و به تعادل مزاج کمک می‌کند، در حالی که شربت خاکشیر یخ‌زده می‌تواند در درمان اسهال مؤثر باشد. برای افرادی با طبع سرد، از سبزیجات گرم مانند هویج، کرفس، کدو حلوایی و سبزی خوردن استفاده کنند. همچنین، مصرف شیر و دوغ شتر به جای شیر معمولی برای این افراد و به‌ویژه کودکان مناسب‌تر است.عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی به تعریف یبوست پرداخت و گفت: این مشکل زمانی رخ می‌دهد که مواد دفعی در روده بزرگ کثیف‌تر شده و دفع آن‌ها با سختی و درد همراه باشد. از جمله دلایل بروز یبوست می‌توان به رژیم غذایی نامناسب، اختلالات هورمونی، مصرف برخی داروها و ویژگی‌های آناتومیک بدن اشاره کرد.

چند علت سردرد که به فشار خون یا کمبود خواب مر تبط نیستند



برخی عوامل غیرمنتظره برای سردرد وجود دارد که ارتباطی با فشار خون و کمبود خواب ندارند. باشگاه خبرنگاران جوان؛ ممکن است فرد حتی با وجود فشار خون طبیعی، خواب خوب، عدم وجود طوفان مغناطیسی و عدم تجربه هیچ گونه تنش عصبی، دچار سردرد شود. این نشان می‌دهد که سردرد ممکن است با عوامل غیرمنتظره‌ای که افراد اغلب نادیده می‌گیرند، مرتبط باشد، از جمله:

کم آبی بدن: حجم کم خون، اکسیژن رسانی به مغز را کاهش می‌دهد و منجر به انقباض رگ‌های خونی می‌شود. بنابراین، توصیه می‌شود در طول روز به طور منظم مقدار کمی آب بنوشید، ضمن اینکه از مصرف قهوه و الکل که باعث افزایش کم آبی بدن می‌شوند، خودداری کنید.کنش‌های لاستیکی و گیره‌های مو: این موارد به دلیل فشاری که بر تاندون‌های پوست سر وارد می‌کنند، می‌توانند گردش خون در سر را مختل کنند. بوهای تند: برخی از رایحه‌ها، مانند عطرها، خوشبوکننده‌های هوا و مواد شیمیایی خانگی، می‌توانند عصب‌ها را به طور منظم تهویه کنند و محصولات بدون عطر یا ضد حساسیت را انتخاب کنید.

استفاده بیش از حد از دستگاه‌های الکترونیکی: نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش‌ها به چشم‌ها فشار می‌آورد. بنابراین، توصیه می‌شود از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید: هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به دوردست نگاه کنید. همچنین توصیه می‌شود صفحه نمایش در سطح چشم باشد.

استفاده بیش از حد از مسکن‌ها: استفاده بیش از حد از مسکن‌ها ممکن است باعث سردردهای برگشتی شود. در این صورت، باید برای تنظیم درمان خود با یک متخصص مغز و اعصاب مشورت کنید. مشکلات مفصل گیجگاهی فکی: تنش در عضلات جویدن یا آرتروز مفصل ممکن است باعث شود درد به شقیقه‌ها و پشت سر سرایت کند.

فشارخون، رفع یبوست، تقویت قلب و رفع سنگ کلیه می‌شود.

۴- لوبیا سیاه

یک پیمانه لوبیا سیاه پخته شده حاوی حدوداً: این نوع لوبیا خاصیت آنتی‌اکسیدان دارد و حاوی مقداری کلسترول مفید امگا ۳ است. این ماده غذایی به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر به کاهش کلسترول خون و جلوگیری از تنگی عروق، سکنه قلبی و مغزی کمک می‌کند. همچنین وجود آنتی‌اکسیدان در این گیاه سلاحی قدرتمند برای جلوگیری و مبارزه با انواع سرطان است.

کنترل قند خون، درمان اختلال جنسی، ارتقاء سیستم عصبی و درمان ناراحتی‌های گوارشی از دیگر خواص لوبیا سیاه است.

۵- لوبیا سفید

یک پیمانه لوبیا سفید پخته شده حاوی حدوداً: آهن و آنتی‌اکسیدان موجود در لوبیا سفید تأثیر مستقیمی بر روی رادیکال آزاد بدن دارد و با کاهش دادن آن‌ها خطر سرطان کاهش می‌یابد. همچنین فیبر موجود در لوبیا حرکات روده را منظم کرده و باعث از بین بردن یبوست می‌شود. کاهش فشارخون، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت حافظه، بهبود افسردگی و سلامت دستگاه گوارشی از دیگر خواص این ماده غذایی سرشار از پروتئین است.

۶- لوبیای سویا

یک پیمانه لوبیای سویای پخته شده حاوی حدوداً: نتایج مطالعات نشان می‌دهد که خوردن مقادیر زیاد سویا، ۱۵ درصد خطر ابتلا به سرطان معده و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد. همچنین، این ماده غذایی به هضم غذا، کاهش عوارض یائستگی، پایین آوردن کلسترول خون، جلوگیری از یوکی استخوان و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند؛ بنابراین شما می‌توانید سویا را به سالاد، سوپ و انواع خورشت‌ها اضافه کرده و با این کار موجب بالا بردن ارزش غذایی‌تان شوید.

۷- لوبیاچیتی

یک پیمانه لوبیاچیتی پخته شده حاوی حدوداً: انرژی: ۲۴۵ کالری

لوبیاچیتی یکی از بهترین منابع گیاهی پروتئین و جایگزین گوشت است که به کاهش کلسترول خون، قند خون و حفظ سلامت روده کمک می‌کند. همچنین این ماده غذایی باعث رفع خستگی، تقویت سیستم ایمنی، افزایش شیر مادر، رفع خشکی پوست، بهبود هضم غذا، چربی سوزی، تنظیم قند خون، پاک‌سازی کبد و درمان کم خونی می‌شود.منبع: نییان

همه از صبحانه نخوردن ضرر می بینند؛ کودکان و نوجوانان بیشتر



آنها در برنامه غذایی خانواده، الگوهای رفتاری مناسبی به لحاظ تغذیه ارائه بهمیم و در این زمینه تنوع غذایی را هم رعایت کنیم. این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه تنوع در تغذیه خانواده‌ها مهم است، اعلام کرد: مسئول آشپزی در خانه باید تلاش کند که غذای تکراری نداشته باشد. امروز مشکل اصلی خانواده‌ها درزمینه تغذیه این است که تنوع غذایی ندارند و هرروز برنج و گوشت و پلو و خورشت مصرف می‌کنند. درواقع ما سعی نکرده‌ایم از مواد متنوع غذایی استفاده کنیم و وعده‌های غذایی متنوعی را برای خانواده‌ها در نظر بگیریم و به اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای افراد خانواده کمک کنیم. سرعت شیوع جاذی در ایران کمی بیشتر از سایر کشورها است وی بیان کرد: بچه‌هایی که تعداد مزه‌های متنوع‌تری را دوست داشته باشند به لحاظ تغذیه‌ای سالم‌تر هستند. زیرا در علم تغذیه این موضوع مطرح هست که هیچ غذایی فوق‌العاده نیست بلکه همه مواد غذایی مفید در همه غذاها وجود دارد و کسی می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای خود را برطرف کند که از همه مواد غذایی در برنامه غذایی‌اش بگنجاند.صفراریان با اشاره به این‌که در حال حاضر بیش از ۲۰ درصد بچه‌ها در ایران جاق هستند و این آمار روبه افزایش است و در آینده شیوع بیشتری هم خواهد داشت، گفت: به دلیل اینکه ما در مرحله گذر تغذیه‌ای هستیم سرعت شیوع جاقی در ایران کمی بیشتر از سایر کشورهاست؛یکی از دلایل سرعت شیوع جاقی در جامعه را رشد قارچ گونه فست فودها دانست و گفت: طی یک دهه اخیر تعداد واحدهای عرضه فست فود در نقاط مختلف شهر چندین برابر شده است و عادت‌های غذایی فرزندان به سمت غذاهای فست فود و چرب و پرتمک با محتوای کم ارزش سوق یافته و نازمانی که الگوهای تغذیه‌ای اصلاح نشود بازار این غذاها گرم است.

خانواده‌ها ارتباطی ندارد. این در حالی است که در دنیا بین ۴۰ تا ۵۰ درصد بچه‌ها صبحانه نمی‌خورند، حتی در یک تحقیق مشخص شد در مناطق مرفه نشین آمریکا ۴۲ درصد فرزندان صبحانه نمی‌خورند حال آنکه باید عادت رفتاری صبحانه خوردن در خانواده‌ها حاکم باشد و این امر به مباحث رفاهی آنها ارتباط چندانی ندارد. وی خاطرنشان کرد: در سنین رشد برای افرادی که جاق باشند محدودیت غذایی در نظر گرفته نمی‌شود البته ضرورت دارد این افراد از خوردن هله‌هوله، پفک و چیپس و شکلات و غذاهای چرب پرهیز کنند؛ این افراد باید به سمت اصلاح رفتارهای غذایی حرکت کنند؛ اغلب افراد جاق به غذاهای پر کالری و شیرین تمایل دارند و نخوردن این غذاها در بچه‌ها با نصیحت و دعوا امکان‌پذیر نیست، باید عادات غذایی آنان اصلاح شود. والدین و خانواده باید با اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای خود به‌عنوان الگوی رفتاری بچه‌ها اقدام کنند و گرنه نصیحت و مشاوره ... در اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای کارساز نیست.این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه باید در خانه رفتار تغذیه‌ای والدین و اعضای خانواده به گونه‌ای اصلاح شود که بچه‌ها از آنها یاد بگیرند و سراغ خوراکی‌های کم ارزش غذایی و هله‌هوله‌ها نروند، گفت: جامعه ما به لحاظ تغذیه‌ای از جامعه سنتی با مسائل خاص خود در حال عبور و در حال رسیدن به جوامع پیشرفته است؛ لذا هر دو نوع سوتغذیه را داریم هم سوء تغذیه ناشی از کمبود و هم مصرف نادرست که البته بیشتر سوتغذیه در جامعه ما ناشی از کمبود نیست بلکه در رفتارهای نادرست ریشه دارد. افراد توصیه‌های تغذیه سالم را نمی‌دانند و در صورت دانستن هم کمتر رعایت می‌کنند.

لزوم عادت دادن بچه‌ها به طعم‌ها و مزه‌های مختلف

صفریان با اشاره به اینکه در جامعه ما هم سوتغذیه و هم جاقی شایع است و بچه‌های جاق تمایل به غذاهای غیرمفید دارند و کم‌تحرك هستند و برای اصلاح هر دو رفتار باید محیط خانه فراهم باشد تأکید کرد: باید از مغزِیجات، سبزی‌های سالم، سالاد و ... در وعده‌های غذایی فرزندان به‌خوبی استفاده شود و در کنار آن نوشابه، شیرینی‌ها، فست فودها و غذاهای پرچرب کمتر تهیه کرد و بچه‌ها را به طعم و مزه آنها عادت نداد.

وی بایان اینکه برای همه افراد یک الگوی تغذیه‌ای نمی‌توان ارائه داد و گاه برای فرزندانِ که کم‌وزن هستند استفاده از غذاهای چرب ضرورت دارد، افزود: باید با استفاده از مواد غذایی سالم و گنجاندن

مطالعات نشان داده است علت لاغری برخی افراد در زن‌هایشان نهفته است، به طوری که این افراد می‌توانند بدون انجام ورزش خاصی و پیروی از رژیم غذایی، لاغر باقی بمانند. دانشمندان برای یافتن پاسخ اینکه چرا برخی افراد به طور طبیعی و بدون انجام ورزش خاصی لاغر هستند، شرکت کنندگانی را انتخاب نمودند که در ۴۰ سالگی بوده و تمام عمر خود را لاغر بودند. پژوهشگران نمونه‌های بزاق این افراد را برای یافتن توالی ژن‌های آنها بررسی کردند، سپس آن‌ها را با بیش از ۱۰۰۰۰ فرد که از نظر وزن متوسط و تقریباً ۲۰۰۰ نفر که به شدت جاق بودند، مقایسه کردند.مطالعات نشان داد که این افراد دارای مجموعه‌ای از ژن‌ها هستند که متابولیسم آنها را تسریع کرده یا به آنها کمک می‌کند که به سرعت چربی را بسوزانند یعنی هر آنچه توسط این افراد خورده می‌شود به سرعت به واسطه‌ی این سوخت و ساز بالا می‌سوزد.

یک دکترای تخصصی علوم تغذیه با تأکید بر اینکه خوردن صبحانه روی قدرت یادگیری و تمرکز تأثیر دارد، گفت: همه از صبحانه نخوردن ضرر می‌بینند؛ اما این ضرر برای کودکان و نوجوانان بیشتر است.

محمد صفراریان در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به اهمیت زیاد وعده صبحانه در تغذیه تصریح کرد: صبحانه باید به‌عنوان یک عادت غذایی جمعی و خانوادگی مورد توجه باشد و خانواده‌ها سفره صبحانه را با تشریفات خاصی آماده کنند نه اینکه والدین خودشان صبحانه نخورند و میز صبحانه را برای فرزندان بچینند بلکه باید همه سر سفره صبحانه حاضر باشندوی با اشاره به شروع فصل بازگشایی مدارس و اهمیت خوردن صبحانه برای دانش آموزان گفت: دانش آموزان علاوه برخوردن صبحانه باید برای زنگ‌های تفریح چاشمت هم داشته باشند و در این چاشمت‌ها نباید فقط از غذاهای شیرینی‌دار استفاده کنند.صفراریان ادامه داد: شیرینی‌ها تمرکز ذهنی را کم و هیجان ذهنی را افزایش می‌دهد و اثر منفی بر روی قدرت یادگیری می‌گذارد. به‌ویژه در افرادی که زمینه‌های بیش فعالی دارند ممکن است با استفاده از چاشمت شیرینی‌دار تمرکز برای یادگیری کم و بیش فعالی آنها افزایش یابد.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با تأکید بر استفاده از تنقلات و میوه‌های سالم در اولین چاشمت صبحگاهی، گفت: استفاده از غذاهای پروتئین‌دار اعم از تخم‌مرغ، املت، پنیر و گردو و غذاهایی مثل مرغ و گوشت و... که از شب گذشته آماده‌شده باشد برای وعده صبحانه مفید است و در زنگ‌های بعدی استفاده از کربوهیدرات‌ها و مغزی جات توصیه می‌شود.

وی با بیان اینکه ما نمی‌توانیم محدودیت‌های غذایی برای بچه‌هایی که در سنین رشد قرار دارند داشته باشیم، اظهار کرد: اگرچه این روزها در نوجوانان و جوانان جاقی شایع است اما در وعده غذاهای پروتئین‌دار اعم از تخم‌مرغ، املت، پنیر و گردو و غذاهایی گبرد؛ مدیران مدارس در صورت امکان و با مشارکت خانواده‌ها باید شرایطی را فراهم آورند که دست کم یک نوبت در زنگ تفریح مدارس، غذاهایی که مصرف آنها در بین بچه‌ها عمومیت دارد را به آنها عرضه کنند.

صبحانه وعده فراموش شده

صفراریان میزان مصرف صبحانه در بین بچه‌ها و خانواده‌ها را پایین‌دست و یادآورشد: مصرف پایین وعده صبحانه به میزان فاه

چرا بعضی‌ها هر چه می‌خورند چاق نمی‌شوند؟

مطالعات نشان داده است علت لاغری برخی افراد در زن‌هایشان نهفته است. به گزارش ایسنا، جاقی یکی از معضلاتی است که بسیاری از افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. دلایل مؤثر در بروز جاقی متنوع هستند، اما مهم‌ترین آنها تغذیه و رژیم غذایی افراد است. همانطور که همه ما می‌دانیم پرخوری و استفاده از غذاهای ناسالم و عادات غذایی نامناسب سبب اضافه وزن می‌شود ولی شاید افرادی را دیده باشید که هر چه می‌خورند، دچار اضافه وزن نمی‌شوند و می‌توانند بدون نگرانی آنچه را که می‌خواهند بخورند ولی علت چیست؟