

تأثيرات منفى سوء تغذيه در سن رشد

تأليف

محمد حسينى

كارشناس تغذيه ورزشى

ويراستار

شهلا رضايى

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۸

سرشناسه	: حسینی، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تأثیرات منفی سوء تغذیه در سن رشد / تألیف محمد حسینی؛ ویراستار شهلا رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزندگان دانشگاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۶۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فنی
موضوع	: سوء تغذیه
موضوع	: Malnutrition
ع	: کودکان -- تغذیه
موضوع	: Children -- Nutrition
سر	: تغذیه -- نابسامانی‌ها
موضوع	: Nutrition disorder
موضوع	: نوجوانان -- تغذیه
موضوع	: Teenagers -- Nutrition
موضوع	: ویتامین‌ها در تغذیه انسان
موضوع	: Vitamins in human nutrition
شناسه افزوده	: رضایی، شهلا. ۱۱ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۶۳۳.۷۹
رده بندی دیویی	: ۶۳۳.۷۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۵۸۷۰۲

اثر شهلا رضایی و فرزندگان دانشگاه

تأثیرات منفی سوء تغذیه در سن رشد

تألیف: محمد حسینی

ویراستار: شهلا رضایی

ناشر: فرزندگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۶۲-۶

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، ک مینا، پ ۲۹ ط ۳

تلفن: ۶۶۹۷۹۵۱۹

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	فصل اول
۱۵	تعریف تغذیه و تاریخچه شناخت غذا
۱۵	تغذیه
۱۵	هش غذا در بدن
۱۶	انواع تغذیه ای
۱۷	«تاریخچه»
۱۹	«عهد قدیم تا رنسانس»
۲۴	هرم غذایی
۲۴	شکل هرم
۲۵	تغذیه و تندرستی
۲۵	«معرف هرم غذایی»
۲۵	اما چه چیز و به چه اندازه مصرف کنیم؟
۲۶	تغذیه و تندرستی
۲۶	«گروههای غذایی هرم»
۳۱	فصل دوم
۳۱	شناخت انواع گروه های غذایی و ویتامین ها
۳۱	«ویتامینها»
۴۲	نقش کربوهیدرات ها در سلامتی انسان
۴۳	منابع کربوهیدراتها
۴۳	کربوهیدراتها و رفتار
۴۳	چربیها
۴۵	اسیدهای پرچرب

۴۶	دید کلی.....
۴۷	ساختار آمینواسید.....
۴۷	نقش پروتئینها.....
۴۸	تعداد ساختار پروتئینی در انسان.....
۴۹	انواع ساختار پروتئین ها.....
۵۰	سنتز طبیعی پروتئین.....
۵۲	پروتئین های اساسی رشد مناسب نوجوانان.....
۵۳	مقاومت پروتئین مورد نیاز.....
۵۵	املاح معدنی.....
۵۵	آهن.....
۵۶	سدیم و پتاسیم.....
۵۷	کلسیم.....
۵۹	روی.....
۶۰	آب.....
۶۰	آب درمانی.....
۶۱	فصل سوم.....
۶۱	اهمیت تغذیه و ویژگی های مواد مغذی.....
۶۱	تغذیه در دوران بلوغ.....
۶۲	ویژگی رفتارهای تغذیه ای.....
۶۴	اهمیت تغذیه در دختران.....
۶۵	اهمیت آموزش تغذیه به دختران.....
۶۶	تاثیر تغذیه نوجوانان در موفقیت جامعه.....
۶۷	توصیه های تغذیه ای.....
۶۸	تغذیه در جوانان امروزه.....
۶۹	اهمیت صرف صبحانه.....

۷۲..... میان وعده ها

فصل چهارم..... ۷۳

۷۳..... عوارض ناشی از تغذیه نادرست و سوء تغذیه

۷۳..... مشکلات جسمی

۷۳..... مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم

۷۴..... چاقی

۷۵..... شا چاقی

۷۶..... عارض ناشی از غایبی برای کاهش وزن در دوره بلوغ

۷۷..... کم خونی فقر آهن

۷۸..... کمبود آهن و کم خونی فقر آهن چیست؟

۷۹..... علل ایجاد کم خونی فقر آهن در دوران مدرسه و بلوغ

۸۱..... کم خونی مگالوبلاستیک

۸۲..... کم خونی وخیم و کم خونی نای دید ناشی از کمبود ویتامین B12

۸۲..... علائم بالینی

۸۳..... تشخیص

۸۳..... مراقبت تغذیه ای

۸۴..... کم خونی همولیتیک کم خونی ناشی از کمبود ویتامین E

۸۴..... کم خونی ناشی از کمبود مس

۸۵..... کربو هیدارتها و پوسیدگی دندان

۸۶..... کربو هیدارتها و بیماریهای قلبی - عروقی

۸۶..... تغذیه و پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی

۸۷..... ید و اهمیت آن (تاثیر ید بر رشد جسمی و ذهنی افراد):

۸۹..... مسئله کوآتر ساده در دوران بلوغ

۸۹..... ویتامینها

۸۹..... کمبود ویتامین A و بیماریهای پوستی

۹۰	کمبود ویتامین B۲ (پپو فلاوین).....
۹۰	کمبود پرو تئین.....
۹۱	مشکلات روحی.....
۹۱	افسردگی چیست؟ (قسمت اول).....
۹۵	افسردگی مشکلی در بین جوانان (قسمت اول).....
۹۶	تعریف افسردگی.....
۹۷	افسردگی سنیه بین ۱۳ تا ۱۹ سالگی.....
۹۸	علامه افسردگی در جوانان چیست ؟.....
۹۹	خطر خودکشی.....
۱۰۱	علل افسردگی چیست ؟.....
۱۰۱	افسردگی چیست ؟ قسمت ۱.....
۱۰۱	علت های افسردگی.....
۱۰۳	درمان افسردگی.....
۱۰۶	افراد مبتلا به افسردگی :.....
۱۰۸	افسردگی ، خانواده ، جامعه.....
۱۱۰	افسردگی و تغذیه.....
۱۱۳	فصل پنجم.....
۱۱۳	اهمیت تغذیه و غذا در رشد جوانان و نوجوانان.....
۱۱۴	نقش تغذیه در رشد نوجوانان.....
۱۱۹	نگاهی عمقی بر اثرات منفی سوء تغذیه.....
۱۲۳	منابع و مآخذ.....
۱۲۵	پيوست.....

پیشگفتار

سوء تغذیه یک اصطلاح کلی و به معنی دریافت ناکافی یا بیش از اندازه‌ی مواد غذایی است و می‌تواند ناشی از پایین بودن کالری یا پروتئین دریافتی برای رشد و سلامت سلول‌ها یا ناتوانی بدن برای استفاده از غذای مصرفی باشد. از سوی دیگر، دریافت کالری زیاد و نیز دریافت نامتعادل برخی مواد مغذی می‌تواند باعث اختلال تغذیه‌ای شود. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، سوء تغذیه مهم‌ترین عامل به‌دکننده‌ی سلامت عمومی در جهان است. سوء تغذیه می‌تواند ناشی از دریافت ناکافی مواد غذایی یا عدم توازن گروه‌های مختلف مواد غذایی در رژیم غذایی فرد باشد. حتی ممکن است افراد چاقی که بیش از نیازشان کالری دریافت می‌کنند هم دچار سوء تغذیه شوند. رژیم غذایی نامناسب موجب کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود. بعنوان مثال بیماری اسکوروی نتیجه‌ی کمبود ویتامین سی است. این بیماری راجع نیست، ولی معمولاً در افراد مسن، افراد الکلی یا کسانی که در رژیم غذایی‌شان میوه و سبزیجات تازه وجود ندارد، بروز می‌کند. همچنین نوزادان یا کودکانی که به دلایل اقتصادی یا اجتماعی رژیم غذایی نامناسبی دارند، مستعد ابتلا به این بیماری هستند. سوء تغذیه یا کمبود مواد مغذی، مشکلاتی را برای سلامتی فرد ایجاد می‌کند. ممکن است سوء تغذیه ناشی از برخی بیماری‌ها باشد. در بیشتر کشورهای در حال توسعه که سوء تغذیه شایع است، دردسترس نبودن غذای کافی، عامل اصلی سوء تغذیه است.

علل سوء تغذیه در کشورهای ثروتمند و صنعتی عبارتند از:

۱. رژیم غذایی نامناسب

اگر کسی غذای کافی مصرف نکند یا غذایی که مصرف می‌کند مواد مغذی مورد نیاز بدنش را تأمین نکند، دچار سوء تغذیه خواهد شد. رژیم غذایی نامناسب علل مختلفی دارد؛ مثلاً اگر فرد در اثر بیماری دچار دیسفاژی (سختی در بلع) شود یا در حال بهبود از بیماری باشد، ممکن است نتواند مواد مغذی مورد نیازش را دریافت کند.

۲. عدم سلامت روانی

عادات تغذیه‌ای برخی افرادی که به بیماری‌های روانی مانند افسردگی مبتلا می‌شوند، تغییر می‌کند و موجب سوء تغذیه می‌شود. افرادی که به پر خوری عصبی مبتلا هستند نیز ممکن است دچار سوء تغذیه شوند زیرا غذا را به اندازه‌ی کافی نمی‌جویند.

۳. مشکلات حرکتی

ناتوانی حرکتی افراد یک دلیل دیگر برای سوء تغذیه است. افرادی که دچار مشکلات حرکتی هستند، نمی‌توانند برای خرید غذا به منزل خارج شوند یا توانایی آماده‌سازی غذا را ندارند.

۴. اختلالات گوارشی و بیماری‌های معده

شاید برخی به‌اندازه‌ی کافی غذا مصرف نکنند، ولی بدن‌شان نتواند مواد مغذی مورد نیاز را جذب کند. بیماران مبتلا به بیماری کرون (یکی از بیماری‌های التهابی روده) و کولیت زخمی نمونه‌ای از این افراد هستند. ممکن است برخی بیماران مجبور شوند ایلئوستومی انجام بدهند و بخشی از روده‌ی باریک‌شان را بردارند. بیماری سلیاک یک اختلال ژنتیکی است که باعث می‌شود فرد تحمل گلوتن را

نداشته باشد. بیماران مبتلا به سلیاک بیش از دیگران در معرض آسیب‌های وارده به دیواره‌ی روده هستند. نتیجه‌ی این امر کاهش جذب غذاست. کسانی که برای مدتی دچار اسهال و استفراغ می‌شوند نیز مواد مغذی بیشتری از دست می‌دهند و در معرض خطر سوء تغذیه قرار می‌گیرند. کودک شما وقتی از سوء تغذیه رنج می‌برد که بدن او مقدار کافی از مواد مغذی، کالری و مواد معدنی کافی را دریافت نمی‌کند. تمام این اجزای ضروری به روند رشد او کمک می‌کنند.

علاوه بر این دریافت مواد مغذی ضروری ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و او را نسبت به عفونت‌های مضر محافظت می‌کند. یک نوع از سوء تغذیه هم چنین می‌تواند زمانی رخ دهد که کودک شما مقدار زیادی کالری دریافت کند. عدم تغذیه، منجر به چند اختلال سلامتی در بدن کودک می‌شود. فقر مواد مغذی بر سلامت جسمی، رفتار، خلق و خو، مآیندای رشد و دیگر وظایف بدن تاثیر می‌گذارد. غذا نیاز انسان را به ماده و انرژی تامین می‌کند ماده برای ساختن بافتهای جدید و رشد بدن لازم است و به این علت تغذیه مقوله بسیار مهمی است مخصوصاً در نوجوانان که هم در سن رشد هستند و هم دارای فعالیت بسیار زیاد. غذاها شامل موارد زیر است:

۱- هیدرات‌های کربن ۲- چربی‌ها ۳- پروتئین ۴- مواد معدنی و ویتامین‌ها و آب هیدرات‌های کربن انرژی را هستند و مقدار آنها در غذاهای مختلف متفاوت است. چربی‌ها هم مانند هیدرات‌های کربن انرژی را هستند و به دو نوع گیاهی و جانوری وجود دارد چربی‌ها برای بدن ضروری هستند زیرا بدن را گرم نگه می‌دارد و در ساختار سلول هم شرکت دارند اما مصرف بیش از حد آنها خطر ابتلاء

به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. بدن انسان قادر به ساختن همه پروتئین های مورد نیاز بدن نیست به این علت باید حتماً از پروتئین استفاده شود زیرا کمبود پروتئین باعث بروز بیماری کواشیورکور می شود.

www.ketab.ir