

سبک تغذیه

دانسته‌هایی برای مادران درباره تغذیه کودکان

روان کودک هم مواد مغذی می‌خواهد



اکرم آشتیانی
تغذیه خوب نه تنها بر رشد جسمی و روانی کودک تأثیر گذار است، بلکه بر نحوه احساس و برداشت او از جهان هستی و محیط اطرافش بی‌تأثیر نیست و حتی تعیین‌کننده رفتار اوست. وقتی فرزندان ما تغذیه در دست و سالمی داشته باشند می‌توانند رفتار درستی هم از خود نشان دهند. در واقع اهمیت وجود مواد غذایی از جمله ویتامین‌ها،

پروتئین‌ها، چربی‌ها و... در بدن آنها همان قدر ضروری است که کمبود و نداشتن این مواد غذایی می‌تواند بر روح و روان و حتی رفتار کودک تأثیر گذار باشد. همچنان که بعضی از مواد غذایی مستقیماً به کار کرد مغز و تشکیل بافت‌ها و ترمیم سلول‌های مغز دخالت دارند، ناخودآگاه کمبود آنان باعث اختلال‌های مغزی و نارسایی‌های عصبی و روانی در فرزند می‌شود. استفاده از یک برنامۀ غذایی مناسب و سالم که حاوی

انرژی و پروتئین و غنی از مواد مغذی باشد می‌تواند باعث افزایش قدرت یادگیری و همچنین بهبود عملکرد حافظه فرزندان باشد و از طرف دیگری یک برنامه غذایی و رژیم غذایی صحیح و غلط می‌تواند اثر مخربی بر سلامت جسم و روان او بگذارد. برای داشتن فرزندان سالم باید برنامه‌ای مناسب و مبتنی بر دانش برای تغذیه او طراحی کنید. خواندن این مطلب به شما در این زمینه کمک می‌کند.

رژیم غذایی کامل متعادل برای کودک
بهترین رژیم غذایی برای تأمین کردن نیازهای روزانه کودک در حال رشد، رژیم غذایی متعادل است. در سال اول تولد، شیر مادر یا جایگزین آن منبع اساسی تغذیه اوست اما از زمانیکه مادر برای کودک خود کمک غذاهای آغاز می‌کند باید به تدریج رژیمی را برای او در نظر بگیرد. همین طور که سن او بالاتر می‌رود باید از هر پنج گروه مواد غذایی را ابرایش تأمین کند. به‌طور مثال در پنج سال اول زندگی، کودک باید به کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها و... نیاز فراوان دارد تا سریع‌تر رشد و نمو کند. همچنین مصرف یک نوشیدنی سالم و طبیعی مثل آب، در این موضوع می‌تواند به نحوه چشم‌گیری دخیل باشد زیرا کودکان خردسال مادر معرض آب‌زدایی بدن هستند و این نکته را والدین گرمای مخصوصاً مادر باید کنترل کنند.

اهمیت صبحانه و میان وعده‌ها
از بین وعده‌های غذایی، صبحانه بیشترین و مهم‌ترین نقش را دارد. اگر صبحانه حاوی مواد غذایی شیرین باشد باعث افزایش میزان یادگیری می‌شود. صبحانه باید کامل باشد یعنی از مواد مغذی و انرژی‌زایی همچون تخم‌مرغ، نان و پنیر و گردو، عسل و حتی ترکیب آن‌ها تشکیل شده و چون در بین روز فرزند از وعده غذایی دیگری استفاده نمی‌کند بهتر است به او کشمش و انواع برگه و میوه داده شود. زیرا انواع مغزها به علت دارا بودن ویتامین‌ها و مواد معدنی متنوعی که دارند برای رشد جسمی و تقویت ذهنی کودک مؤثر هستند. بنابراین میتوان آنها را به عنوان یک میان وعده بسیار مناسب برای دانش آموزان قلمداد کرد. البته برای کودک کانی که توانایی جویدن خشکبار را ندارد (به علت تعداد کم دندان‌ها) یا (به علت نداشتن یا خرابی دندان‌ها) بهتر است خشکبار را آسیاب کرد و در اختیارشان قرار داد. چه بهتر که در کیف مدرسه فرزند خود به جای یک کیف پول که از بوفه مدرسه هله‌هوله بخرد یک بسته از انواع میوه‌های خشک و میز و کشمش یا حتی تکه‌هایی از میوه‌های خام باشد مثل تکه‌ای از سیب یا هر نوع میوه‌ای که در آن فصل از سال وجود دارد. بعضی از مادران فقط می‌خواهند فرزندشان چیزی در مدرسه بخورد یا اینکه چون حوصله ندارند و می‌خواهند این موضوع را از سر خود باز کنند به کودک خود پول می‌دهند که این کار واقعاً اشتباه است و ظلمی است در حق او.

توصیه به والدین و به ویژه مادران این است که فرزندان خود را به خوردن صبحانه تشویق کنید. حتی شده با خریدن جایزه و پسران آنان به گردش‌های نیم‌روزی در ایام تعطیلات، آنها را به خوردن صبحانه علاقه‌مند کنید. دومین نکته اینکه گاهی اوقات بچه‌ها دوست دارند در وعده صبحانه از غذاهای پخته استفاده کنند، این هیچ ایرادی ندارد. اگر مادر مقداری از خواب خود را کم کند می‌تواند صبحانه مورد علاقه فرزندش را تأمین نماید مثل املت، عدسی و لوبیا. سعی کنید در هر وعده صبحانه فرزندان از مواد شیرین طبیعی مثل عسل بیشترین استفاده را ببرند و آن را در برنامه صبحانه کودکان بگنجانید.

چربی برای تأمین انرژی کودک لازم است
چربی بخشی بسیار مهم از انرژی ذخیره کودک کان و نوجوانان و فاکتور بسیار مهمی در امر تغذیه و رشد آنان به شمار می‌آید. تپوری که کودکان در صدی از انرژی خود را از منابع ذخیره شده چربی در بدن تأمین می‌کنند و در صورتی که کودکان این منابع را نداشته باشند یا اینکه نتوانند این مواد غذایی حاوی چربی را در خود تأمین کنند به ناچار از ذخیره چربی بدن استفاده می‌کنند و به تناسب لاغر می‌شوند اما باید دانست که مصرف بیش از

حد و بی رویه چربی می‌تواند کلسترول آنان را بالا ببرد. چربی‌ها از دو نوع اشباع شده و اشباع نشده تشکیل شده‌اند و هر کدام خصوصیات خود را دارند. چربی‌های اشباع شده از منابع حیوانی و غذاهای آماده که حاوی روغن نباتی هستند به دست می‌آیند، اما چربی‌های اشباع نشده خطرات کمتری دارند و موجب بالا رفتن کلسترول خون نمی‌شوند مانند گوشت سفید، ماهی، انواع روغن‌های گیاهی مثل زیتون، کنجد و آفتابگردان. البته شیر و پنیر هم جزو چربی‌های اشباع شده هستند اما چون منابع خوبی از نظر کلسیم و پروتئین هستند بنابراین آنها را به کودکانمان بدهیم.

انواع تأمین‌کننده پروتئین را فراموش نکنید
پروتئین برای رشد و بازسازی و مرمت بافت‌های سلولی بدن بسیار ضروری و مفید است. مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها رابطه مستقیم با مقدار پروتئین لازم در بدن دارد. هر چقدر مقدار پروتئین دریافتی بیشتر باشد مقاومت و استحکام بدن بالا می‌رود و هر چقدر مقاومت و استحکام بدن در رابطه با بیماری‌ها و عفونت‌ها کاهش یابد مقدار پروتئین بدن کم است. به عبارت دیگر می‌توان گفت اگر پروتئین بدن تأمین نشود، بدن دچار ضعف شده و در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها از خود عکس‌العمل نشان می‌دهد و در نتیجه مقاومت بدن پایین می‌آید. پروتئین‌ها از موادی به نام اسیدهای آمینه تشکیل می‌شوند که در مواد لبنی به طور کامل موجود است و بعضی‌ها را بدن می‌تواند بسازد و بعضی دیگر باید از مواد غذایی و منابع دیگر تأمین و دریافت شوند. لازم به ذکر است که «سویا» تنها ماده غذایی گیاهی است که همه اسیدهای آمینه لازم را داراست و از لحاظ پروتئین حیوانی نیز «شیر» همه اسیدهای آمینه لازم را دارد اما غذاهای دیگر مانند پنیر نیستند و باید با هم ترکیب شوند. مثلاً برای پختن حبوبات بهتر است مقدار کمی گوشت به آن افزوده شود تا پروتئین مورد نیاز بدن تأمین گردد. در مورد استفاده کودکان زیر شش سال نسبت به دریافت پروتئین باید بدلییم که عمده غذای کودک نباید پروتئین‌دار باشد بلکه

مصرف پروتئین بیش از حد در کودک‌ها بر کلیه‌های حال رشد آنان تأثیر مستقیم و منفی می‌گذارد. پس در مصرف آن باید اعتدال وجود داشته باشد.
کربوهیدرات‌های تصفیه شده و تصفیه نشده
این گروه از مواد غذایی منبع بسیار مهمی برای تأمین انرژی بدن هستند. هر دو کربوهیدرات‌ها در بدن به قند خون تبدیل می‌شوند و انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده مثل قند، شکر، شکلات‌ها و... حین به عمل آمدن، البیاف طبیعی آنها گرفته می‌شود و بیشتر مواد غذایی ارزشمند و مفید خود را از دست می‌دهند. اما بر عکس، دسته دوم یعنی کربوهیدرات‌های کامل همچون آرد، سیب‌زمینی، سوپ و... غذاهایی سرشار از انرژی هستند که تمامی الیاف و مواد معدنی و ویتامین‌های آنان حفظ شده است. پس می‌توان نتیجه گرفت که کربوهیدرات‌های کامل برای بدن مفیدترند.

نقش حیاتی ویتامین‌ها در رشد سلول‌ها
جگر، تخم‌مرغ، هویج، فلفل قرمز، ذرت، گوجه‌فرنگی، هندوانه، زردآلو، انبه، گوشت، سبزیجات، لبنیات، موز، توت فرنگی، کیوی، ماهی آزاد، ماهی تن، ساردین، شیر، پنیر، آجیل و انواع روغن‌های گیاهی سرشار از ویتامین‌ها و در برابر بیماری‌ها برای سلامت و رشد بدن کودک و نوجوان ضروری و لازم هستند و نقش مهم و حیاتی در رشد سلول‌ها بازی می‌کنند چنانکه کمبود آنها به ساختار سلولی آسیب می‌رساند. ویتامین‌های ضروری شامل ویتامین‌های A-E-D-C-B-K می‌باشد که برخی از آنها می‌توانند در آب حل شوند یعنی محلول در آب هستند و برخی دیگر محلول در چربی هستند. باید توجه داشت ویتامین‌هایی مانند ویتامین C و B در آب محلول هستند بر اثر حرارت زیاد از بین می‌روند بنابراین از حرارت دادن بیش از حد این مواد که حاوی این ویتامین‌ها هستند باید جلوگیری کرد. ویتامین‌ها در میوه‌ها، سبزیجات، گوشت و سیب‌زمینی فراوان یافت می‌شوند. منابع اصلی ویتامین‌ها در گوجه‌فرنگی، جگر، سویا و... وجود دارد و منابع ویتامین C در مرکبات، سیب‌زمینی، فلفل، کیوی و... وجود دارد. اما ویتامین‌های دیگری مثل A-D-E-K که در چربی‌ها محلولند برای رشد، مبارزه با عفونت و... ضروری می‌باشند. ویتامین A به سلامت پوست، سلامت بینایی و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند و در هویج، ذرت، گوجه‌فرنگی، انبه، زردآلو، هندوانه، جگر و... فراوان است. ویتامین D نیز برای پوست ضروری بوده و است و پوست با قرار گرفتن در معرض نور خورشید آن را می‌سازد و برای جذب کلسیم و فسفر در جهت سلامت استخوان‌ها و



اختلالات خواب
مهم‌ترین و معروف‌ترین اختلال مربوط به خواب، اختلال DIMS است که به طرز عجیبی ناشی از شرایط روان فیزیولوژیکی بوده و با مصرف دارو همراه است. این اختلال که با اشکالات تنفسی همراه است، شرایط محیطی، دارویی و سمی را نیز دارا بوده و به شروع دوران کودکی مربوط می‌شود.

خواب آلودگی مفراط (DOES)
این افسردگی طی روز تا سرحد خواب رفتن، خواب آلود می‌شوند یا از به دست آوردن خواب کافی در شب محروم می‌شوند ی‌ا اینکه از یک وضعیت آسیب‌شناختی که می‌تواند به خواب‌آلودگی در تمام اوقات منجر شود، رنج می‌برند. اختلال خواب‌آلودگی مفراط اغلب با نارسایی‌های پزشکی و فیزیولوژیکی همراه بوده و بسیاری از آنها به محض تشخیص می‌توانند از نظر پزشکی مورد درمان قرار گیرند. در این گونه افراد بین ریتم شبانه‌روزی واضع خواب جدول زمانی جامعه یک ناموفق و مشخص وجود دارد، یعنی افراد مبتلا به خواب‌آلودگی مفراط از مختل شدن ریتم خواب و بیدارشان در عذاب هستند. آنها ممکن است به مشکلات موقت خواب نیز دچار باشند. یعنی در صورتی که شخص مجبور به کار در شیفت‌های مختلفی شود این مشکل بروز می‌کند.

آموزش خواب
هدف اصلی آموزش، تغییر ارزیابی مبتلایان از مشکل است. آگاهی دادن می‌تواند در رفع نوسعی برانگیختگی را قبل و هنگام خواب گزارش می‌کنند. برانگیختگی شامل ذهن فعال هنگام خواب، تنش، نگرانی و... است که از به خواب رفتنشان جلوگیری می‌کند.

بهداشت خواب
تنها زمانی به تخت خواب بروید که واقعاً



خواب‌تان می‌آید، همه روزه حتی روزهای تعطیل هم در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. سه ساعده اول ریتم ثابت خواب شما را مشخص و ساعت بیولوژیکی بدنتان را تنظیم می‌کند. از این طریق زمان به تخت‌خواب رفتن و ساعت خواب نیز تنظیم می‌شود.

بی‌خوابی مزمن
طرفداران این دیدگاه معتقدند که افراد کم‌خواب، برانگیختگی فیزیولوژیکی و تنش ماهیچه‌ای زیادی دارند که از خواب در تعارض است. احتمالاً این تنش تدریجاً در طول روز می‌شود مانند وحشت‌زدگی در خواب، خوابگردی و...
نظریه برانگیختگی جسمانی ناشی از بی‌خوابی مزمن
طرفداران این دیدگاه معتقدند که اگر بخواهیم به فرد مبتلا به بی‌خوابی نوعی برانگیختگی نسبت دهیم، برانگیختگی هیجانی است که از سبک شخصیتی کمال‌گرای مضطرب نشئت می‌گیرد. به این دلیل که در این افراد زمینه درونی کردن حوادث استرس‌زای زندگی و جسمانی کردن تعارضات حل‌نشده وجود دارد که همه منجر به حالت هیجانی بالا و برانگیختگی فیزیولوژیکی در افراد می‌شود.

دیدگاه اضطراب عملکرد
طرفداران این دیدگاه معتقدند با شروع اولین دوره بی‌خوابی افراد سعی می‌کنند به طور ارادی به خواب بروند. تلاش برای سرعت بخشیدن به خواب موجب افزایش تحریک در برانگیختگی خودمختار می‌شود که این خود باعث به تأخیر انداختن شروع خوابشان شده و در نهایت اضطراب عملکرد در این افراد ایجاد می‌شود که هر چقدر تلاش بیشتری برای خوابیدن توسط فرد صورت می‌گیرد، اضطراب عملکرد فرد نیز بیشتر می‌شود و موجب شکل‌گیری دور باطلی از اضطراب عملکرد در فرد می‌شود و بی‌خوابی را تشدید می‌کند.

کنترل محرک
نظریه کنترل محرک که اساس رفتار درمانی

سبک سلامت

رفتار درمانی برای رفع بی‌خوابی مزمن

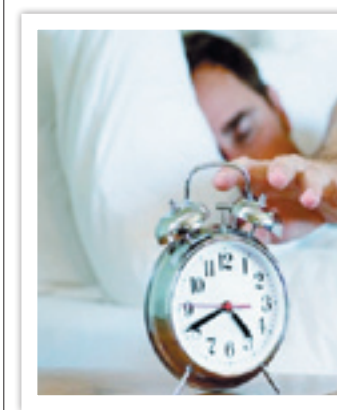
سر ساعت بیدار شوید حتی روزهای تعطیل!

مترجم: بهنام صدقی
تعریف قابل‌قبولی برای خواب‌ناکافی شب وجود ندارد، چراکه میزان خوابی که برای احساس آرامش لازم است در بین افراد بسیار متغیر است. بی‌خوابی یک تجربه ذهنی از خستگی روزانه، یک اختلال ناهمگن و عملکرد خلق و خوی آشفته‌هم است که به خواب‌ناکافی شب نسبت داده می‌شود. علائم و نشانه‌های اصلی از لحاظ نوع، شدت، فراوانی، عوامل سببی و از لحاظ پیامدهای روزانه در بین افراد مختلف متنوع است. پژوهشگران با توجه به مطالعات و تحقیقاتشان، معیارهای چندجانبه‌ای را برای بی‌خوابی در نظر گرفته‌اند. به‌اعتقاد محققان این حوزه، علائم و نشانه‌هایی که در طول هفته به مدت سه شب یا بیشتر ظاهر می‌شوند و علائم دور‌های که حداقل چند ماه طول می‌کشند، تجربه خستگی روزانه است که با آشفتگی خلقی و عملکردی همراه می‌شود. تجویز دارو برای درمان اختلالات خواب از سال‌ها قبل رایج بوده است. با توجه به عوارض داروهای خواب‌آور و اثرات کوتاه مدت آن بر بی‌خوابی، استفاده از درمان‌های رفتاری که نتایج بلندمدتی به همراه دارد، پیشنهاد می‌شود. بی‌خوابی نه تنها یک نشانه، بلکه به نوبه خود یک اختلال مهم و شایسته اقدام درمانی است. این اختلال رفتاری، توسط اصول یادگیری و شرطی کنترل می‌شود. در مان جوان می‌توانند با کاربرد منظم اصول رفتاری، نحوه کنار آمدن با کنترل بی‌خوابی را یاد بگیرند.

اختلالات خواب
مهم‌ترین و معروف‌ترین اختلال مربوط به خواب، اختلال DIMS است که به طرز عجیبی ناشی از شرایط روان فیزیولوژیکی بوده و با مصرف دارو همراه است. این اختلال که با اشکالات تنفسی همراه است، شرایط محیطی، دارویی و سمی را نیز دارا بوده و به شروع دوران کودکی مربوط می‌شود.

خواب آلودگی مفراط (DOES)
این افسردگی طی روز تا سرحد خواب رفتن، خواب آلود می‌شوند یا از به دست آوردن خواب کافی در شب محروم می‌شوند ی‌ا اینکه از یک وضعیت آسیب‌شناختی که می‌تواند به خواب‌آلودگی در تمام اوقات منجر شود، رنج می‌برند. اختلال خواب‌آلودگی مفراط اغلب با نارسایی‌های پزشکی و فیزیولوژیکی همراه بوده و بسیاری از آنها به محض تشخیص می‌توانند از نظر پزشکی مورد درمان قرار گیرند. در این گونه افراد بین ریتم شبانه‌روزی واضع خواب جدول زمانی جامعه یک ناموفق و مشخص وجود دارد، یعنی افراد مبتلا به خواب‌آلودگی مفراط از مختل شدن ریتم خواب و بیدارشان در عذاب هستند. آنها ممکن است به مشکلات موقت خواب نیز دچار باشند. یعنی در صورتی که شخص مجبور به کار در شیفت‌های مختلفی شود این مشکل بروز می‌کند.

آموزش خواب
هدف اصلی آموزش، تغییر ارزیابی مبتلایان از مشکل است. آگاهی دادن می‌تواند در رفع نوسعی برانگیختگی را قبل و هنگام خواب گزارش می‌کنند. برانگیختگی شامل ذهن فعال هنگام خواب، تنش، نگرانی و... است که از به خواب رفتنشان جلوگیری می‌کند.



خواب‌تان می‌آید، همه روزه حتی روزهای تعطیل هم در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. سه ساعده اول ریتم ثابت خواب شما را مشخص و ساعت بیولوژیکی بدنتان را تنظیم می‌کند. از این طریق زمان به تخت‌خواب رفتن و ساعت خواب نیز تنظیم می‌شود.

بی‌خوابی مزمن
طرفداران این دیدگاه معتقدند که افراد کم‌خواب، برانگیختگی فیزیولوژیکی و تنش ماهیچه‌ای زیادی دارند که از خواب در تعارض است. احتمالاً این تنش تدریجاً در طول روز می‌شود مانند وحشت‌زدگی در خواب، خوابگردی و...
نظریه برانگیختگی جسمانی ناشی از بی‌خوابی مزمن
طرفداران این دیدگاه معتقدند که اگر بخواهیم به فرد مبتلا به بی‌خوابی نوعی برانگیختگی نسبت دهیم، برانگیختگی هیجانی است که از سبک شخصیتی کمال‌گرای مضطرب نشئت می‌گیرد. به این دلیل که در این افراد زمینه درونی کردن حوادث استرس‌زای زندگی و جسمانی کردن تعارضات حل‌نشده وجود دارد که همه منجر به حالت هیجانی بالا و برانگیختگی فیزیولوژیکی در افراد می‌شود.

دیدگاه اضطراب عملکرد
طرفداران این دیدگاه معتقدند با شروع اولین دوره بی‌خوابی افراد سعی می‌کنند به طور ارادی به خواب بروند. تلاش برای سرعت بخشیدن به خواب موجب افزایش تحریک در برانگیختگی خودمختار می‌شود که این خود باعث به تأخیر انداختن شروع خوابشان شده و در نهایت اضطراب عملکرد در این افراد ایجاد می‌شود که هر چقدر تلاش بیشتری برای خوابیدن توسط فرد صورت می‌گیرد، اضطراب عملکرد فرد نیز بیشتر می‌شود و موجب شکل‌گیری دور باطلی از اضطراب عملکرد در فرد می‌شود و بی‌خوابی را تشدید می‌کند.

کنترل محرک
نظریه کنترل محرک که اساس رفتار درمانی