

عنوان مقاله:

احتیاجات غذایی در دوران نوجوانی

محل انتشار:

پنجمین کنگره تغذیه ایران (سال: 1378)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

شهریار اقتصادی - استاد دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درما

خلاصه مقاله:

از مختصات فیزیولوژیکی و متابولیکی دوران نوجوانی آنابولیسم، افزایش قد و وزن و تغییر در ترکیب بدن می باشد که این خود منجر به افزایش توده بدون چربی بدن، تغییر در مقدار و توزیع چربی و افزایش اندازه ارگانها می گردد. در زمینه تغذیه نوجوانان بایستی به عوامل رشد سریع، بلوغ و نیز تغییرات روانی و اجتماعی این گروه توجه ویژه داشت. سرعت رشد تاثیر عمده بر روی احتیاجات مواد مغذی دارد. حداکثر قد و وزن در مراحل رشد خطی برای خانمها در سنین 10 الی 12 سالگی و برای مردها این دوران رشد حدود 2 سال دیرتر و در سنین 12 الی 15 سالگی بوقوع می پیوندد. این محدوده های سنتی غالبا به دوره ماکزیمم رشد موسوم بوده که حداکثر احتیاجات غذایی نیز در این محدوده به وقوع می پیوندد. در نتیجه تغییرات دوران بلوغ مردها توده بدون چربی بیشتر، اسکلت بزرگتر و بافت چربی کمتر نسبت به کل توده بدن درمقایسه با زنها ایجاد می نمایند. اختلافات جنسی در ترکیب بدن موجب اختلافات جنسی در احتیاجات غذایی نوجوانان می گردد. به دلیل اختلافات فردی در دوره دوران رشد و نیز اختلاف شدت رشد سن تقویمی شاخص ضعیف احتیاجات غذایی می باشد. در مقابل رشد فیزیولوژیکی و سن بلوغ شاخص بهتر برای تعیین احتیاجات یا ارزیابی تغذیه ای تلقی می شود. هر نوجوان سرعت رشد و ترکیب بدن معین دارد که هر دو تعیین کننده احتیاجات غذایی وی می باشد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/43378>

