

راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان

تغذیه و رژیم غذایی
در نوجوانان و جوانان

مؤلفین:

دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر رویا کلشادی، دکتر پرستو گلشیر، دکتر سنجیمی،
دکتر مینوالسادات محمود عربی، دکتر گلالیل اردلان راد، دکتر مجذوب عاھری،
پری حاج سید عزیزی، دکتر منوچهر زینلی، نسرين کيانپور

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان) تغذیه و رژیم غذایی در نوجوانان و جوانان / مولفین محمداسماعیل مطلق ... [و دیگران].
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۷۳ص:، مصور، نمودار.
شابک	978-964-524-529-8
وضعیت فهرست نویسی	فہیا
یادداشت	مولفین محمداسماعیل مطلق، دکتر رویا کلشادی، پرستو گلشیری، آرش نجمی، مینوالسادات محمودعربی، گلایل اردلان، مجذوبه طاهری، پری حاج سیدعزیزی، منوچهر زینلی، نسرین کیانپور.
یادداشت	بالای عنوان: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم: جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان.
یادداشت	عنوان دیگر: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم تغذیه سالم در نوجوانان و جوانان.
یادداشت	راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم تغذیه سالم در نوجوانان و جوانان.
یادداشت	نوجوانان -- تغذیه
شناسه آیدو	مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۳ -
شناسه رود	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
رده بندی کنگ	۱۳۹۲ ۷۳/۳۳۵RJ
رده بندی دیویی	۶۱۳/۳۰
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۸ (۵۱)



نام کتاب: راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم (جزوه آموزشی خودمراقبتی نوجوانان و جوانان)

تغذیه و رژیم غذایی در نوجوانان و جوانان

نویسندگان: دکتر محمداسماعیل مطلق - دکتر رویا کلشادی - دکتر پرستو گلشیری - آرش نجمی

دکتر مینوالسادات محمودعربی - دکتر گلایل اردلان - دکتر مجذوبه طاهری

پری حاج سیدعزیزی - دکتر منوچهر زینلی - نسرین کیانپور

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

صفحه آرایی و طراحی متن: مجذوبه آقاسی - ایمان معتمدی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۲۹-۸

تعداد صفحات: ۷۴

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۲

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.ب. ۸۱۷۴۵-۳۱۹ <http://publication.mui.ac.ir>

E-mail: publications@mui.ac.ir

دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۸۷۸۹۸ تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۲۳۰۶۰

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: وزن متناسب با قد
۱۹	فصل دوم: وزن سالم
۲۷	فصل سوم: رژیم غذایی
۳۷	فصل چهارم: انرژی و وزن
۴۱	فصل پنجم: سنگ و سوء تغذیه
۴۷	فصل ششم: راهنمای رژیم غذایی
۵۱	فصل هفتم: ویتامین‌ها و مواد معدنی
۵۹	فصل هشتم: کلسیم
۶۳	فصل نهم: کلسترول
۶۹	فصل دهم: اختلالات تغذیه

پیشگفتار

ایجاد جامعه‌ای که جوانانی سالم، توانمند و پویا در همه سطوح جسمی، روانی، اجتماعی دارد به صورتی که این جوانان از معیارهای شیوه زندگی ایرانی - اسلامی نه تنها در دوره جوانی بلکه در دوره میانسالی و سالمندی خویش آگاهی باشند و با عمل به این موارد در تمام دوره عمر بانشاط و کارآمد زندگی سپری نمایند، جزو رسالت‌های اصلی و مهم اداره سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس می باشد.

بریت سلامت محورد رزمینه ارایه خدمت به نوجوانان و جوانان در راستای ارتقای کیفیت زندگی این گروه سنی با تاکید بر اقدامات پیشگیرانه منطبق با فرهنگ جامعه و متناسب با جنسیت مورد نظر و نیازهای آنها به تهیه و ارائه ازارزش های سازمانی ما می باشد.

وظیفه اصلی و راه استناد داریست که در تعامل با همه نهادهای متولی این گروه به دست می آید و برای همگانی سازی خدمات قابل ارایه در نظام سلامت برای این گروه مخاطب به طور مستمر بایش خواهد بود.

دستیابی به چارچوب و فعالیت ها فرهنگی مورد نیاز از طریق بازنگری و تصحیح چارچوب های موجود و مطالعه چارچوب های استاندارد جهانی و برداشت مطابق فرهنگ خودی جز استراتژی های اداره سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس می باشد. ایجاد محیطی که حمایت های لازمه را برای ارتقا سلامت در جوانان فراهم می نماید به این خود از طریق اجرای برنامه خود مراقبتی و ارتقاء شیوه زندگی ایرانی - اسلامی محقق خواهد شد.

خود مراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. این مقوله از مواردی است که در راستای توانمند سازی جامعه از اقدامات پیشگیرانه محسوب می گردد. خود مراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. تخمین زده می شود که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصان صورت می پذیرد که در

آن از روش‌های سنتی و غیر طبّی یا معالجه بیماری با اضداد آن استفاده می‌شود.

خودمراقبتی در برگیرنده فعالیتهایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیتها و درمان و توان بخشی بیماری‌های مزمن است. تاثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه‌ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است. مع الوصف همین مطالعات نشان داده‌اند که صرف تولید محتوای آموزشی برای بیماران و حتی اجرای دوره‌های آموزشی برای آنان، منجر به خودمراقبتی نخواهد گردید.

غلبه این مطالعات نشان داده‌اند که شکل گیری و ارتقاء کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخلات آموزشی و حمایتی نظاممند به منظور ارتقاء دانش، مهارتها، و اعتماد به نفس بیماران، مدیریت مشکلات سلامت خود می‌باشد. علاوه بر مداخلات آموزشی و حمایتی، هدف گیری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیش‌نماینده‌ها و مشکلات، و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظامی می‌باشد. خود مراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود برزند و خانواده‌هاشان انجام می‌دهند تا تندرست و سالم بمانند. این بدین معناست که بتوانند از سلامت جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها پیشگیری کنند و ناخوشی‌ها و وضعیت مزمن را مراقبت کنند و نیز بعد از بیماری حاد یا تریس از بیمارستان از سلامت خود نگهداری کنند. خود مراقبتی شامل موارد زیر است:

ارتقای شیوه زندگی ایرانی- اسلامی، ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، ارزیابی علائم، درمان بیماری و توان بخشی.

خودمراقبتی بیشتر به معنای تعامل با سیستم مراقبت از سلامت است. نظام فعال از سیستم مراقبت تخصصی. خود مراقبتی بر جنبه‌هایی که تحت کنترل فرد هستند تمرکز دارد. با تقویت این توانمندیها می‌توانیم گام مهمی در راستای ارتقای سلامتی این گروه سنی برداریم. مجموعه حاضر به منظور تقویت توانمندیهای شناختی سلامتی در نوجوانان و جوانان تهیه و تنظیم گردیده است.

دکتر محمد اسماعیل مطلق

مدیر کل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مقدمه:

در مقطعی از زندگی را می توان بر مبنای پاره ای از موارد همانند عوامل زیست شناختی، روان و اجتماعی دسته بندی نمود. در این میان دوران نوجوانی یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگی هر فرد است که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم تری را به دنبال خواهد داشت. دوره نوجوانی را می توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست. در این دوره نوجوان تغییرات مهم جسمی را تجربه می کند. از جمله این تغییرات می توان به موارد زیر اشاره نمود:

تغییرات جسمانی: آغاز قریب به بلوغ، برخی هورمون ها در بدن، عامل اصلی این تغییرات است که شامل افزایش قد و وزن، تغییر صدا، اندام خاصیت ثانویه جنسی و ... است.

تغییرات هیجانی: تغییرات هیجانی برای تغییرات جسمانی از جمله تغییرات هورمونی به وجود می آید. نوجوان با احساسات و عواطف جنسی مواجه می شود که پیش تر تجربه چندانی در مورد آنها نداشته است.

تغییرات اجتماعی: در این دوره ارتباطات و روابط اجتماعی نوجوان تغییر می کند و نوجوان بیشتر تمایل دارد که با دوستان و همسالان خود باشد و در جامعه بزرگسالان و آمد کند.

برای نوجوانان توجه به این نکته ضروری است که نوجوانی خود را به عنوان دوران طلایی ساختن پایه های زندگی بزرگسالی قلمداد نمایند. در این راستا آگاهی و به کارگیری شیوه های زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی، زمینه ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را نیز فراهم می آورد. در این دوران لازم است نوجوانان بتوانند ارتباط های سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.

به همین منظور مجموعه سه جلدی راهنمای آموزشی شیوه های زندگی سالم در دوران نوجوانی تهیه شده است. در این مجموعه نویسندگان تلاش نموده اند ضمن آگاه نمودن نوجوانان از علل و عوامل ایجاد کننده شایعترین مشکلات این دوران، راهکارهایی عملی برای هر موضوع را نیز ارائه نمایند. توجه به این نکته ضروری است که برخورداری از شیوه زندگی سالم نیازمند به کارگیری نکات اگرچه کوچک ولی با اهمیت در مدت زمانی طولانی است. امید است مجموع حاضر شما را در دستیابی به این اهداف یاری رساند.

پدید آورندگان

www.ketab.ir