

تحریم نوشیدنی‌های گازدار
متأسفانه نوشیدنی‌های گازدار میان نوجوانان، طرغاران بسیاری دارد ولی حتماً می‌دانید که چقدر برای بدن و از همه مهم‌تر، دستگاه گوارش، زیان‌بارند به‌جای این نوشیدنی‌ها آب و آب‌طعم‌دار شده یا لیمو یا پرتقال تازه، مصرف کنید.

صبحانه با صبحانه
صبحانه بخورین یکی از عادات‌های بد و خطرناک غذایی است که اصلاً شایسته شخصیت شما نیست، توصیه می‌کنیم یک صبحانه کامل از شیر، برشی از نان و یا حتی یک عدد سیب بخورید؛ هرچند که همیشه بهتر است این وعده غذایی را کامل مصرف کنید اما کم مصرف کردن آن هم بهتر از حذف آن است.

احترام به شلغم و ناهار
خوردن وعده‌های اصلی غذایی، افزون بر تأمین مواد لازم برای بدن، انرژی مورد نیازتان را نیز فراهم می‌کند؛ به همین دلیل توصیه می‌کنیم سر موقع (و البته همراه خانواده) ناهار و شامتان را میل کنید.

گاهی آشپز دو تا بشما
در خرید، آماده‌سازی مواد غذایی و حتی پخت آن به اهل خانه کمک کنید؛ به این ترتیب، کم‌کم یاد می‌گیرید خوردن غذایی را که میل دارید بپذیرید و نوش جان کنید این کار، اشتهایتان را هم برای خوردن غذا تحریک خواهد کرد.

نه چربی نه شوری
غذاهای خیلی چرب، غذاهای پر نمک، ترشی‌ها و از همه مهم‌تر فست‌فودها (غذاهای فوری مثل انواع ساندویچ) نمونه‌هایی از غذاهای زیان‌بار نامناسب هستند که متأسفانه خیلی از شما نوجوانان عزیز به‌همراه دوستانتان برای خوردن آن‌ها، مشتاقانه به رستوران می‌روید یا آن‌ها را در منزل سفارش می‌دهید ولی آیا می‌دانید عادت به خوردن این گروه از غذاها جلوی رشد طبیعی شما را گرفته و زمینه کوتاهی قد و مبتلا شدن را به بیماری‌های مختلف در سال‌های آینده زندگی‌تان به‌وجود می‌آورد؟

قرار ما جای دگر

بعضی از شما نوجوانان دوست‌داشتنی، قرارهایتان را در رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها می‌گذارید در حالی که در این مکان‌ها، غذاهای چرب یا خوراکی‌های شیرین به مشتریان فروخته می‌شود که باعث دریافت انرژی اضافی و چاقی‌تان می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم محل قرارهایتان را به یک کتابفروشی بزرگ، پارک یا حتی باشگاه ورزشی و... انتقال دهید.

«نوجوانی» یکی از مهم‌ترین دوران‌های زندگی انسان است. در دوران نوجوانی (پرست همین دورانی که شما در آن قرار دارید) به‌تدریج رشد سریع و ویژه بدنی و روانی که در آن رخ می‌دهد، «تغذیه سالم» اهمیت بسیار فراوانی دارد و مصرف مرتب و به‌اندازه پروتئین‌ها و املاحی مانند آهن و کلسیم و دریافت انرژی کافی، از موادی هستند که باید به آن‌ها توجه کافی داشته باشید.

به کوشش محمدعلی مهملوی

نوجوانان بخور و بخور



میوه و سبزی، مسئله این است

این گروه از مواد غذایی، بیش‌تر ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را در اختیار بدنشان قرار می‌دهند؛ به همین دلیل توصیه می‌کنیم این مواد غذایی را به شکل‌های مختلف (حتی به‌شکل انواع میوه‌های خشک، برگ‌ها و مغزها) در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

آب، آب و باز هم آب

بدن شما که در سن نوجوانی هستید به آب فراوانی نیازمند است، به همین دلیل به شما توصیه می‌کنیم دست‌کم روزی ۶ تا ۸ لیوان مایعات را به‌صورت آب، آبمیوه (بدون شکر) یا شیر بنوشید.

آهن بخورید

در میان شما نوجوانان و به‌ویژه دختر خانم‌ها کمبود آهن بسیار شایع است؛ پس میل کردن مواد غذایی را که آهن بیش‌تری دارند به هیچ‌وجه نباید از خاطر ببرید. در گوشت قرمز و انواع لوبیا، آهن به‌فراوانی یافت می‌شود توجه داشته باشید که بهتر است برای جذب بیش‌تر آهن، این غذاها را به‌همراه ویتامین «C» میل کنید. پس اگر کم‌خونی دارید و زود به زود خسته می‌شوید، هنگام مصرف غذاهای گوشتی یا دارای حیوانات، افزودن آب‌لیموی تازه را به غذا از یاد نبرید.

بفرمایید پروتئین

لازم است مواد غذایی سرشار از پروتئین مثل گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ، کره، پالمزینی و حیوانی مانند نخود و عدس را به مقدار مناسب در برنامه غذایی‌تان بگنجانید تا به این ترتیب، پروتئین لازم را برای رشد و سلامتی در اختیار بدن‌تان بگذارید.

کلی‌کسیم می‌خواهم

یکی از مواردی که بدن شما در دوران نوجوانی به‌شدت به آن نیاز دارد، «کلیسیم» است؛ به‌همین دلیل به شما پیشنهاد می‌کنیم از شیر و ماست گرفته تا انواع پنیر را برای رساندن این ماده مهم به بدن‌تان فراوانش بکنید.

خاموش! ای جعبه جادو!

تحقیقات نشان داده است نوجوانانی که موقع تماشا، برنامه مورد علاقه‌شان، غذا می‌خورند، اکثراً دچار چاقی و اضافه‌وزن می‌شوند. پس اگر به سلامت و تناسب اندام‌تان علاقه‌مندید، موقع میل کردن غذا تلویزیون را خاموش کنید. ●