



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# سلامت دانش آموزان با مصرف

## میان وعده‌های کم نمک



## «نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»



### اهمیت میان وعده سالم:

در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، انواع فست فودها و نیز مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی غذایی دانش آموزان وجود دارد. مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می‌کند. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر بالا بردن چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی، به دلیل دریافت کالری زیاد سبب

اضافه وزن و چاقی نیز می‌شود. کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در کودکان این سنین، کبد که مسؤول ذخیره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در صورت نیاز می‌باشد، تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می‌کند. بنابراین دانش آموزان در این سنین به خوردن غذا در وعده‌های بیشتر نیاز دارند و باید بین صبح تا ظهر و نیز بین ظهر تا شب میان وعده مصرف کنند.

برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی و اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی، میان وعده دانش آموزان باید شامل مواد غذایی باشد که علاوه بر تامین نیازهای تغذیه‌ای، کم نمک و کم روغن و کم شیرین نیز باشند. به این دلیل موادی چون چیپس، چوب شور، فرآورده‌های غلات حجیم شده و سایر تنقلات چرب و شور و شیرین میان وعده‌های مناسبی نیستند. میان وعده‌ها باید علاوه بر دارا بودن ارزش غذایی، از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، انواع مغزهای بو نداده و بدون نمک، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و ... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکر، نان و پنیر کم نمک و خرما می‌تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد.

ساندویچ‌هایی که در منزل تهیه می‌شود، علاوه بر ارزش غذایی بالا، کم هزینه بوده و به راحتی در دسترس اکثریت خانواده‌ها قرار دارد.

### وعده‌ها و میان وعده‌های نامنظم

حذف وعده‌های غذایی رفتاری رایج در نوجوانان است. حذف وعده صبحانه در دانش آموزان بسیار شایع است و با عواقب نامطلوبی از قبیل اضافه وزن و چاقی، کاهش تمرکز و عملکرد درسی ضعیف و دریافت ناکافی مواد مغذی به خصوص کلسیم همراه است. دانش آموزانی که یک وعده غذایی خود را حذف

## «نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»

می‌کنند، در پاسخ به گرسنگی اغلب از میان وعده‌هایی استفاده می‌کنند که از لحاظ ویتامین، مواد معدنی و فیبر پایین هستند و سرشار از چربی، شکر و نمک می‌باشند.

### مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم ارزش:

متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده به طور بی‌رویه توسط کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شوند. مصرف چیپس و این فرآورده‌ها، به خصوص قبل از وعده‌های غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش‌آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تامین کنند، باز می‌دارد. از سوی دیگر نمک موجود در آن‌ها ذائقه را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. مطالعات انجام شده رابطه بین مصرف نمک و افزایش فشارخون در دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده است. والدین باید دانش‌آموزان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی کم نمک یا بدون نمک، کشمش، گردو، بادام، پسته (از انواع بو نداده و بدون نمک)، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره نمکدان را حذف کرده و به جای نوشابه‌های گازدار برای افراد خانواده از دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده کنند.

### اثرات زیان بار مصرف غذاهای پر نمک و شور

نمک ماده ضروری و تامین کننده سدیم در انسان است. سدیم در انتقال جریانات عصبی و انقباض عضلانی نقش دارد. اگر چه نمک یک ماده ضروری برای بدن است و حدود ۵-۳ گرم در روز (نصف یا یک قاشق مرباخوری) مورد نیاز است، اما اضافه دریافت آن خطرات عمده‌ای دارد که افزایش فشارخون از آن جمله است. ثابت شده است که مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است. دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پر نمک سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می‌دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است.



خطر ابتلا به سرطان معده نیز با مصرف غذاهای پر نمک افزایش می‌یابد. جلوگیری از اثرات زیان بار دریافت بالای نمک از دوران کودکی و سنین مدرسه باید شروع شود. دانش‌آموزان باید سعی نمایند که در هنگام انتخاب مواد غذایی، نوع کم نمک آن را برگزینند.



### اثرات زیان بار مصرف غذاهای پرچرب

اگرچه چربی‌ها در برنامه غذایی دانش‌آموزان به علت تولید انرژی بالا و خاصیت سیرکنندگی و طعم‌دهندگی حائز اهمیت هستند و چربی‌های مفیدی مثل امگا ۳ را که برای سلامت بسیار ضروری است تامین می‌کنند، اما برخی از مواد غذایی حاوی چربی‌های نامطلوب هستند و به همین دلیل نباید زیاد استفاده شوند. امروز بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار به خصوص مواد غذایی فرآوری شده (آماده یا نیمه آماده) حاوی مقادیر زیادی روغن و چربی‌های مضر هستند. انواع فست فودها (مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سیب‌زمینی سرخ شده) دارای چربی اشباع شده و نمک زیاد هستند که تنگی، انسداد عروق و بروز بیماری‌های قلبی عروقی را به دنبال دارند.

### رعایت نکات ذیل در تغذیه دانش‌آموزان حائز اهمیت است:

☞ مصرف فست فودها را بسیار محدود کنید.

☞ در کنار فست فودها، انواع سبزی یا سالاد مصرف شود. به جای خیارشور از گوجه فرنگی، خیار، کاهو و سایر سبزیجات استفاده شود.

☞ به جای نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ کم‌نمک و بدون گاز استفاده شود.

☞ به جای سیب‌زمینی سرخ شده از سیب‌زمینی تنوری استفاده شود.

☞ هنگام مصرف غذا از نمکدان استفاده نشود.

☞ تنقلات شور مثل انواع چیپس، پفک و چوب‌شور که حاوی نمک زیادی هستند مصرف نشوند.

☞ از انواع آجیل و مغزهای بو نداده و خام به جای انواع پرنمک و شور آن‌ها استفاده شود.

☞ سس مایونز و سس کچاپ که حاوی نمک (سدیم) زیادی است کمتر استفاده شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت