

بلوغ پسران



پوخته
۷۷۸۱۰۰۵۲


جمهوری اسلامی ایران
اداره کل آموزش و پرورش شهرستان اتقان تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره سلامت و تندرستی


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
(اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس)


جمهوری اسلامی ایران
اداره کل آموزش و پرورش شهرستان اتقان اتقان تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره سلامت و تندرستی

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

بلوغ پسران

دکتر جلیل دوروزی مهرانگیزسرتیپی زاده
به سفارش دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
(واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس)



نشر پونه

خ طالقانی شرقی - خ جهان - ساختمان پونه - شماره ۶ - طبقه سوم - تلفن ۷۷۶۰۵۷۹۸

نام کتاب: بلوغ پسران
تألیف: دکتر جلیل دوروزی- مهرانگیزسرتیپی زاده به سفارش دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
(واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس)

ناشر: پونه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

چاپ، لیتوگرافی و صحافی: راه فردا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۸۱-۴۶-۷

- ۱ اهمیت بهداشت بلوغ
- ۲ دوران بلوغ چیست
- ۳ سیر تکاملی بلوغ (مرحله قبل از بلوغ، مرحله بلوغ، مرحله بعد از بلوغ)
- ۴ صفات اولیه جنسی
- ۵ صفات ثانویه جنسی
- ۶ صفات اولیه و ثانویه جنسی
- ۷ نعوظ، احتلام، انزال در پسران
- ۸ مکانیسم روند بلوغ
- ۹ آکنه (جوش دوران بلوغ)
- ۱۰ بهداشت فردی
- ۱۱ احکام دینی دوران بلوغ
- ۱۲ اهمیت تغذیه در دوران بلوغ
- ۱۳ نیازهای تغذیه ایی دوران بلوغ
- ۱۴ شش گروه اصلی مواد غذایی
- ۱۵ ورزش در دوران بلوغ
- ۱۶ ویژگی های احساسی و روحی مثبت دوران بلوغ
- ۱۷ ویژگی های احساسی ناخوشایند دوران بلوغ

دوران نوجوانی یکی از مهمترین و پرازش ترین دوران زندگی هر فرد است. دوران بلوغ، دوره شکل گرفتن شخصیت و تکامل جسمی و روحی انسان است. انسان های موفق و سالم جامعه، انسان هایی هستند که این مرحله از زندگی خود را با سلامت، اعتماد به نفس، آرامش و واقع بین، گذرانده اند. توجه به اهمیت بهداشت بلوغ و نقش آموزش و تغذیه مناسب در دوران بلوغ نه تنها برای نوجوانان بلکه برای تمامی اعضاء خانواده و جامعه و نسل های آینده ضروری و سودمند می باشد.

بلوغ یکی از حیاتی ترین مراحل زندگی انسان است. بلوغ دوره بحرانی انتقال از دوران کودکی به دوران بزرگسالی است و زمان کسب قدرت باروری است. در سنین بلوغ، تمایل نوجوانان از خانواده به افراد همسن و سال خود تغییر پیدا می کند. نحوه آموزش و حل مشکلات نوجوانان قبل از بلوغ، در هنگام بلوغ و بعد از آن بسیار مهم است.

بهترین آموزش ها باید از طریق مربیان و والدین صورت پذیرد. در دوران بلوغ مهمترین و با اهمیت ترین فردی که می تواند یار و کمک نوجوان باشد، پدر و مادر است.

دوران بلوغ چیست؟

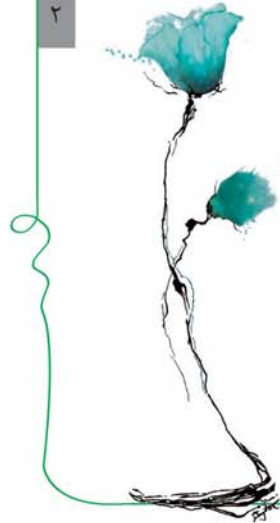
دوران بلوغ مرحله ای است که در آن سیستم مغزی و عصبی و غدد داخلی بدن تکامل یافته و با تغییرات هورمونی یک سری تغییرات جسمانی، روانی، روحی و رفتاری ایجاد می شود که عادت کردن به این وضعیت و حالت جدید ممکن است مدتی طول بکشد.

در این دوران به علت رشد سریع جسمانی و تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن نوجوانان، ضرورت رعایت تغذیه مناسب، ورزش منظم، استراحت کافی، تفریح سالم و آرامش در خانواده وجود دارد و لازم است نکات بهداشت فردی بخوبی رعایت شود.

سیر تکاملی بلوغ

بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی در طول دوران زندگی است ولی از درجه اهمیت زیادی برخوردار می باشد. در محدوده سنی ۱۰ تا ۱۴ سالگی رخ می دهد و حدود ۴ تا ۶ سال طول می کشد و معمولاً به سه مرحله تقسیم می شود:

مرحله قبل از بلوغ، مرحله بلوغ جنسی، مرحله بعد از بلوغ



مرحله قبل از بلوغ

در این مرحله صفات ثانویه جنسی پدیدار می شود (پیدایش مو در صورت پسران ، پیدایش مو در ناحیه اندام های تناسلی هر دو جنس و تغییر آهنگ صدا در پسران ، بزرگ شدن سینه ها در دختران) ولی اعضاء تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد پیدا نکرده اند. این دوره که اوایل نوجوانی است سنین ۱۲-۱۰ سالگی را شامل می شود .

مرحله بلوغ جنسی

در این مرحله ضمن ادامه و پیشرفت صفات ثانویه جنسی، صفات اولیه جنسی هم ظاهر می شود و اندام و سلول های جنسی تکامل پیدا می کند و اسپرم های زنده در ادرار پسران یافت می گردد و در دختران علائم شروع خونریزی ماهیانه ایجاد می شود. این دوره که سنین ۱۴-۱۳ سالگی را در بر می گیرد، اواسط دوران نوجوانی است .

مرحله بعد از بلوغ

در این مرحله صفات ثانویه جنسی و صفات اولیه جنسی کاملاً ظاهر شده و تکامل یافته است و عمل و کارکرد اعضاء تناسلی و تولید مثل کامل است و فرد توانایی و قدرت باروری و تولید مثل را دارد. این دوره که سنین ۱۸-۱۵ سالگی را شامل می شود، اواخر دوران نوجوانی است.

صفات اولیه جنسی

صفات اولیه جنسی مربوط به فعالیت بیضه ها و آلت تناسلی است . بیضه ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثل مرد هستند . این غدد اسپرم مردانه و هورمون تستوسترون تولید می کنند بطوریکه تولید اسپرم در تمام طول زندگی ادامه دارد . بیضه ها در ۱۴ سالگی فقط ۱۰ □ رشد دارند و بعد از یک یا دو سال سرعت رشد آنها افزایش می یابد و سپس کند می شود به طوری که در ۲۰ تا ۲۱ سالگی این رشد کامل می گردد . بیضه ها در هوای گرم از بدن فاصله می گیرند و برعکس در هوای سرد به بدن نزدیکتر می شوند . به طور طبیعی بیضه سمت راست کمی بالاتر از سمت چپ قرار دارند و بخوبی قابل لمس اند . کمی بعد از آنکه رشد سریع بیضه ها شروع شد، رشد آلت تناسلی مشخصاً نمایان می شود . اولین مرحله رشد آلت تناسلی طولی است و بدنبال آن به تدریج بر قطر آلت افزوده می شود. شروع جهش رشد آلت تناسلی بین ۱۱ تا ۱۵ سالگی است و در سن ۱۸ سالگی این رشد کامل می شود. اندازه آلت تناسلی مانند سایر اندامها از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

بعضی از نوجوانان از نازکی آلت تناسلی خود نگران هستند و برای مدتی این احساس را دارند که رشد آن عادی نیست و ممکن است نتوانند وظایف زناشویی را انجام دهند، حال اینکه این باور غلطی است و تا پایان زمان تکامل بلوغ جنسی فرصت برای رشد آلت تناسلی وجود دارد. وقتی اعضاء تناسلی فرد عملاً فعال و بالغ شدند، در اثر تحریک

جنسی آلت تناسلی بزرگ و سفت می شود که به این حالت نعوظ یا راست شدن آلت تناسلی گفته می شود. علت نعوظ، تجمع خون در آلت تناسلی است که باعث انقباض و سفت شدن عضلات ناحیه آلت تناسلی می شود. در مرحله بعد از نعوظ، ممکن است منی (مایعی که حاوی اسپرم یا نطفه مرد است) از آن خارج شود که به آن انزال یا خروج مایع منی گفته می شود.

اولین انزال که یکی از معیارهای بلوغ است معمولاً در هنگام خواب و غیر ارادی پیش می آید که به آن احتلام شبانه گفته می شود. اگر در مورد انزال به نوجوان در این مرحله آموزشی داده نشود و آگاهی داده نشود امکان دارد این اتفاق باعث نگرانی و اضطراب او شود. بنابراین بهتر است از طریق والدین یا مربیان مدارس و آموزشگاه ها این آموزش ها به نوجوانان داده شود که حالت نعوظ و راست شدن آلت تناسلی و در مرحله بعد انزال و خروج مایع منی نشانگر تکامل جنسی توست و نوجوان باید بداند که این یکی از مراحل رشد و تکامل است و امری طبیعی است که از سلامت جسمی او خبر می دهد و نباید باعث نگرانی او شود.

صفات ثانویه جنسی

رویش موهای زهار (ناحیه تناسلی): این موها حدود یک سال بعد از شروع بزرگ شدن بیضه ها و آلت تناسلی ظاهر می شوند. شروع رویش موها از ابتدای بلوغ تا ۱۵ سالگی و قبل از اولین انزال می باشد. در ابتدا این موها رشد کمی دارد و نازک و نرم است ولی بتدریج تیره

رنگ، زبر و مختصری پیچ دار می شوند.

رویش موی صورت (ریش و سیل)، زیر بغل و رشد موی بدن: رویش این موها پس از تکمیل رشد موهای تناسلی اتفاق می افتد. بعضی افراد پرموتر از دیگران هستند و در بعضی ممکن است موهای روی قفسه سینه هنوز رشد پیدا نکرده باشد.

زبر و سخت شدن پوست: در دوران بلوغ جنسی در پسران پوست زبر و سخت می شود و رنگ آن خاکستری می شود. منقذهای پوست بازتر و وسیع تر می شوند و پوست از آن حالت ظریف پسرانه به پوست خشن و سخت مردانه تبدیل می شود.

فعالیت غدد چربی: در دوران بلوغ غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می شوند. در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوش هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شوند که به آنها آکنه یا جوش های دوران بلوغ جنسی می گویند و محل شایع آنها صورت است. فعالیت غدد عرق زیر بغل: در دوران بلوغ غدد عرق زیر بغل شروع به فعالیت می کنند و عرق کردن در مراحل پیشرفت بلوغ افزایش می یابد. این فعالیت های غدد چربی و عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی که کمی ناراحت کننده است بشود که در این مرحله رعایت بهداشت فردی و استحمام منظم مهم است.

تغییر صدا: تغییر صدا در دوران بلوغ، ناشی از رشد حنجره و طناب های صوتی است. تغییر صدا در زمان رشد و بلوغ بتدریج و مرحله مرحله کامل می شود، در ابتدا صدا خشن و بعد بم می شود و صدا بصورت ناهنجار و دورگه و خش دار است ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوب تر و مردانه می شود.

صفات اولیه و ثانویه جنسی

رشد عضلات : عضلات بخصوص عضلات ناحیه سینه دوران بلوغ رشد می کند و نیرو می گیرد ؛ همچنین عضلات ساق ها ، بازوها و شانه ها رشد سریعتری پیدا می کنند و در زمانی که تکامل بلوغ جنسی کامل می شود نما و شکل و هیكل نوجوان نمای مردانه به خود می گیرد .
برآمدگی در محل پستان : برآمدگی های مختصری در اطراف نوک پستان در پسران بین ۱۲ تا ۱۴ سالگی بدلیل افزایش رشد هورمون های جنسی ظاهر می شود. این حالت خیلی نگران کننده نیست ، چون چند ماه بیشتر طول نمی کشد و سپس هم در تعداد و هم در اندازه کاهش می یابند .

در کل نشانه های بلوغ در پسران که معمولاً از آنها با عنوان صفات اولیه و ثانویه جنسی نیز نام برده می شود، عبارتند از:

- ترشح هورمونهای جنسی مردانه و رشد بیضه ها
- توانایی تولید اسپرم و افزایش آن
- رشد آلت تناسلی
- نعوظ آلت تناسلی و انزال شبانه (احتلام شبانه)
- رویش موی صورت (رویش ریش و سیل)
- رویش موهای ناحیه تناسلی و زیرشکم و اطراف ناف

نعوظ ، احتلام ، انزال در پسران

نعوظ در پسران از دوره جنینی اتفاق می افتد. نعوظ بر اثر پر خون شدن و منقبض شدن عضلات آلت تناسلی ایجاد می شود و در آن هنگام آلت سفت می شود و حالتی ایستاده پیدا می کند. نعوظ یا شق شدن آلت تناسلس در یک روز می تواند چندین بار اتفاق بیافتد و در یک روز هم ممکن است این حالت ایجاد نشود. پسرها همیشه به داشتن یا نداشتن نعوظ کنترلی ندارند و دراکثر مواقع در مراحل آغازین بلوغ بصورت خود بخود رخ می دهد. در این مراحل نحوه برخورد و رفتار با نوجوان بسیار مهم است و این موضوع را باید در نظر گرفت که این مسئله نباید باعث اضطراب و استرس نوجوانان گردد. نعوظ همیشه بر اثر افکار جنسی پدید نمی آید و می تواند در هر زمان و تحت شرایط متفاوت

- رویش مو در زیر بغل و سایر بخشهای بدن
- تغییر در صدا و کلفت شدن یا مردانه شدن صدا
- افزایش فعالیت غدد چربی و ایجاد آکنه بیشتر در ناحیه صورت و سایر نواحی بدن
- افزایش فعالیت غدد چربی و ایجاد آکنه در سایر نواحی بدن
- افزایش فعالیت غدد عرق و افزایش تعریق پوست
- رشد عضلات و رشد توده های بدنی
- ایجاد تغییرات جسمانی بطرف مردانه شدن تیپ و شکل بدن



رخ دهد. در بسیاری از موارد غیر قابل پیش بینی بودن نعوظ برای بیشتر پسرها سخت ترین و خجالت آور ترین جنبه بلوغ است بگونه ایی که نمی توانند برنامه ریزی کنند که در برابر آن چه برخوردی را داشته باشند و نگران هستند که در مراسم ها و یا در انظار عمومی و یا پیش بستگان و آشنایان این اتفاق بیافتد. البته نعوظ بسرعت برطرف شده و معمولاً ۲ یا ۳ دقیقه بیشتر طول نمی کشد ولی همین مدت کوتاه هم در بسیاری از مواقع ناراحت کننده است. بنابراین باید در این شرایط و حالات ضمن رعایت خونسردی کامل سعی نمود در همان شرایط باقی بمانید تا با گذشت زمان و رعایت آرامش فکری موضوع نعوظ و راست شدن آلت تناسلی تمام شود.

در سال های اولیه بلوغ ، در اکثر مواقع انزال در خواب اتفاق می افتد به همین جهت به انزال غیر ارادی در نوجوانان احتلام شبانه گفته می شود. احتلام شبانه امری وابسته به رشد و تکامل جنسی است و یکی از مراحل رشد و نمو انسان می باشد و نباید باعث نگرانی شود. نوجوانان باید بدانند که این یک امری طبیعی و وابسته به تکامل بلوغ جنسی است و جای هیچگونه نگرانی و استرس و اضطرابی وجود ندارد. وقتی مرحله بلوغ جنسی به تکامل خود نزدیک می شود اسپرم از طریق بیضه ها شروع به تولید شدن می کند و نوجوان نخستین انزال شبانه یا احتلام خود را تجربه می کند، این انزال بصورت غیر ارادی و در هنگام خواب یا چرت زدن اتفاق می افتد و در بسیاری از مواقع با خواب یا افکار جنسی همراه نیست ولی می تواند با خواب دیدن صحنه های جنسی و یا تصاویر تحریک کننده جنسی همراه باشد. بعضی از شب ها که اتفاق می افتد وقتی

نوجوان از خواب بیدار می شو ممکن است متوجه شود که لباس زیر و ملحفه های تخت یا تشک خیس شده است. که می تواند چسبناک و غلیظ هم باشد که این همان خروج مایع منی از مجرای ادرار می باشد که به آن انزال یا احتلام شبانه می گوئیم که اکثراً در حدود سن ۱۲ تا ۱۴ سالگی رخ می دهد و نشانگر این است که فرد قدرت باروری و آمیزش جنسی و تولید مثل را دارد. نوجوانان عزیز باید بدانند که رعایت اصول بهداشت عمومی و بهداشت فردی و نحوه ی صحیح غسل کردن در این مرحله بسیار ضروری است.

مکانیسم روند بلوغ

در پسران و دختران غده هیپوتالاموس با ترشح هورمون آزاد کننده هیپوفیزی (GNRH) روی غده هیپوفیز تاثیر می گذارد. هیپوفیز با ترشح دو هورمون FSH و LH روی بیضه ها در پسرها و تخمدان در دخترها تاثیر می گذارد. بیضه ها وظایف خود را که ساختن هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) و ساختن اسپرم است، انجام می دهند. تمامی صفات جنسی اولیه و ثانویه در پسرها ناشی از عملکرد هورمون تستوسترون می باشد. سه عضو اصلی که در روند بلوغ در آقایان نقش عمده را دارند عبارتند از : غده هیپوتالاموس ، غده هیپوفیز ، بیضه ها می باشند. زمان شروع تغییرات بلوغ در پسران ۱۰ تا ۱۴ سالگی شروع می شود و تا ۱۸ تا ۲۰ سالگی ادامه یافته و کامل می شود. تغییرات بلوغ پسران معمولاً ۲ سال دیرتر از دختران اتفاق می افتد. زمان شروع رشد در پسر نسبت به دخترها دیرتر شروع می شود ولی طول مدت رشد در پسرها طولانی تر از دخترها است.

آکنه (جوش بلوغ)

در دوران بلوغ و شروع فعالیت هورمون های بدن، فعالیت غدد پوست زیاد شده و باعث ایجاد جوش یا آکنه می شود. جوش های صورت نباید زیاد دستکاری شوند زیرا موجب عفونت، گسترش جوش و برجا ماندن محل جوش ها به شکل جای زخم بر روی صورت (اسکار) می شود. درموارد خفیف باید از طریق شستشوی مرتب با آب ولرم و صابون آن ها را تمیز نگه داشت و از دستکاری یا فشار دادن و کندن آنها خودداری نمود. جهت کاهش گسترش جوش ها، از خوردن غذاهای چرب و شیرینی جات زیاد باید خودداری نمود. در صورت التهاب و چرکی شدن ضمن عدم دستکاری، باید جهت بهبودی به پزشک مراجعه نمود.

بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی و استفاده از وسایل بهداشتی شخصی از جمله حوله و ملحفه و تمیز کردن موهای زائد بدن به روش صحیح از نکات ضروری در دوران بلوغ و شروع علائم بلوغ می باشد که باید حتما از طرف نوجوانان رعایت شود. استحمام منظم و عادت به رعایت نظافت و بهداشت فردی و آراسته بودن را در این گروه سنی باید جزء اولویت های آموزشی قرار گیرد. ضرورت غسل کردن بعد از هر بار احتلام شبانه و انزال که صورت می گیرد هم جنبه شرعی دارد و هم جنبه بهداشتی و سلامتی دارد.

احکام دینی دوران بلوغ

در دوران بلوغ در زمانی که احتلام شبانه صورت پذیرفته و یا فرد دچار خروج مایع منی می شود (جنب شدن)، انجام بعضی از واجبات دینی از جمله نماز و روزه حرام می باشد و باید پس از استحمام و انجام غسل کردن، اعمالی مثل نماز یا روزه را به جای آورد.

در زمانی که احتلام شبانه صورت پذیرفته و یا فرد دچار خروج مایع منی می شود (جنب شدن)، باید از حضور

درمساجد، اماکن مذهبی از جمله زیارتگاه های امامان و اماکن مقدسی مثل

مسجدالحرام (در مکه مکرمه) و مسجدالنبی (در مدینه منوره) خود دارای نمود و پس از پاک شدن و پس از استحمام و انجام غسل کردن، مبادرت به حضور در مساجد، اماکن متبرکه و قبور امامان نمود.

در زمانی که احتلام شبانه صورت پذیرفته و یا فرد دچار خروج مایع منی می شود (جنب شدن) باید در هنگام خواندن قرآن کریم از دست زدن به آیات شریفه خودداری نمود و همچنین از خواندن آیاتی که سجده واجب دارند، پرهیز نمود و بعد از غسل جنابت می توان به آیات شریفه دست زد.

غسل کردن به دو روش غسل ارتماسی و غسل ترتیبی است.

حالت اول (غسل ارتماسی): در استخر یا حوض یا حوضچه ایی که تمام بدن را گنجایش داشته باشد باید تمام بدن داخل آب قرار گرفته بگونه ایی که آب در بالای سر قرار گیرد. البته قبل از آن نیت غسل جنابت را باید انجام داد.

حالت دوم (غسل ترتیبی): در غسل ترتیبی باید پس از نیت غسل جنابت، نخست نیت سر و گردن نموده و سپس نیمه ی راست بدن از گردن تا کف پا و دست راست و بعد نیمه ی چپ بدن از گردن تا کف پا و دست چپ را شستشو داده و یا زیر دوش قرار داد.

اهمیت تغذیه در دوران بلوغ

حدود ۲۰ □ قد و ۵۰ □ وزن دوران بزرگسالی در دوران بلوغ بدست می آید. به علت رشد سریع در دوره نوجوانی، نیازهای تغذیه ای و نیاز به انرژی در دوران بلوغ شدیداً افزایش می یابد. افزایش سرعت رشد در دوران بلوغ موجب افزایش وزن و قد در نوجوانان می گردد؛ به طوری که قد پسر ها و دخترها به ترتیب ۲۰ و ۱۵ سانتیمتر افزایش می یابد. در این دوران وزن پسرها در حدود ۲۰ کیلوگرم و وزن دخترها در حدود ۱۵ کیلوگرم اضافه می شود.

نیاز های تغذیه ای دوران بلوغ

در دوران بلوغ رشد باید بصورت مطلوبی صورت پذیرد و برای این کار باید مواد غذایی بخوبی مصرف شود و از تمامی گروه های اصلی مواد غذایی در رژیم غذایی باید وجود داشته باشد. در این دوران تامین انرژی کافی، پروتئین، آهن، کلسیم، روی و ید از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

***انرژی:** در دوران بلوغ نیاز نوجوانان به انرژی به علت سوخت و ساز و متابولیسم بالای بدن زیاد می باشد و بهتر است از مواد غذایی مناسب از جمله گوشت، لبنیات، سبزیجات و حبوبات تامین شود و از مصرف زیاد قندهای ساده مثل: نوشابه های صنعتی، شکلات، آب نبات و سایر موادی که صرفاً انرژی زا هستند و ارزش غذایی دیگری ندارند، خودداری شود زیرا منجر به افزایش وزن و چاقی در سنین نوجوانی می شوند.

***پروتئین:** در این دوران به دلیل موقعیت خاص سنی و همینطور رشد سریع بدن (خصوصاً افزایش حجم عضلات بدن) میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد.

پروتئین ها به دو صورت هستند نوع حیوانی شامل: گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات و نوع گیاهی شامل: غلات، حبوبات. اگرچه پروتئین های حیوانی از کیفیت و ارزش غذایی بیشتری برخوردار هستند اما در صورتی که پروتئین های گیاهی و حیوانی با هم مصرف شوند بهتر است مثل غذای عدس پلو با گوشت، که حاوی برنج و عدس با منشاء پروتئین گیاهی و گوشت با منشاء پروتئین حیوانی می باشد.

***ویتامین ها و املاح:** در جهت رسیدن به رشد مطلوب

در دوران بلوغ، بدن نیاز به انواع ویتامین ها و املاح معدنی دارد که با مصرف سبزیجات و میوه جات و موادی مثل گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات تامین می شود.



در دوران بلوغ نیاز به مصرف مکمل های ویتامینی نیست و فقط با رعایت رژیم غذایی مناسب می توان آنها را تامین نمود. در دوران بلوغ و رشد نیاز به مصرف مواد مغذی دیگری از جمله کلسیم ، آهن ، روی و منیزیم حدوداً دو برابر زمانهای دیگری باشد .

***روی:** در دوران بلوغ و نوجوانی چون سوخت و ساز و متابولیسم پروتئین ها بالا می رود و روی هم در این فعالیت نقش عمده ای دارد ، نیاز به مصرف مواد غذایی حاوی روی از جمله شیر، جگر، حبوبات ، برنج ، گندم و غذاهای دریایی از جمله ماهی و میگو بیشتر می شود.

***ید:** هورمون تیروکسین دارای نقش مهمی در رشد و نمو طبیعی بدن ، سوخت و ساز مواد غذایی در بدن ، تولید انرژی و عملکرد طبیعی مغز دارد. ید ماده اصلی این هورمون است . اکثر اختلالات ناشی از کمبود ید دائمی و غیر قابل درمان می باشند ولی کلیه این اختلالات قابل پیشگیری است. غذاهای دریایی مثل ماهی ، میگو و صدف و ... غنی ترین منابع ید می باشند و یکی از بهترین راه های پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک های ید دار تصفیه شده می باشد.

***آهن:** نیاز به آهن در دوران بلوغ و رشد، افزایش می یابد. مقدار آهن مورد نیاز در این سنین بستگی به سرعت رشد، ذخائر آن در بدن و قابلیت جذب آهن از منابع غذایی دارد. بهترین نوع آهن قابل جذب مواد حیوانی مثل گوشت، مرغ، جگر و تخم مرغ است. در صورتیکه منبع عمده آهن دریافتی روزانه بدن از مواد غذایی گیاهی مانند حبوبات، غلات و سبزیجات باشد، باید به دریافت کافی ویتامین C که جذب آهن را افزایش می دهد، توجه ویژه شود. انواع میوه های تازه به خصوص مرکبات حاوی ویتامین C می باشد. مصرف روزانه میوه جات، سالاد، سبزیجات در این دوران توصیه می شود.

در صورتیکه منابع غذایی حاوی آهن به میزان کافی استفاده نشود و به دلیل خونریزی های ماهیانه در دوران بلوغ، ذخایر آهن بدن کاهش می یابد و باعث ایجاد کم خونی ناشی از فقر و کمبود آهن می شود و در رشد بدن، فعالیت جسمانی و هورمونی و سلامت روحی نوجوانان تاثیر منفی می گذارد . در چنین حالتی توصیه می شود جهت جبران آهن بدن ضمن توجه به مصرف مواد غذایی مناسب ، جهت تشخیص و پیشگیری از کم خونی آهن بدن ضمن توجه به مصرف م واد غذایی مناسب جهت تشخیص و پیشگیری از کم خونی ، با تجویز پزشک از قرص آهن و فولیک اسید استفاده نمود.

شش گروه اصلی مواد غذایی

گروه اول - گروه نان و غلات ، شامل انواع نان ها ، برنج ، گندم ، انواع رشته ها ، انواع ماکارونی می باشد. این گروه حاوی ویتامین گروه B، آهن و پروتئین است و نقش این گروه تأمین کننده انرژی در بدن می باشد. میزان مصرف روزانه گروه نان و غلات ۶ - ۴ واحد یا بیشتر می باشد.

گروه دوم - گروه سبزی ها و میوه ها ، شامل انواع سبزیجات و میوه های تازه و خشک شده می باشد. حاوی میزان قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی است. این گروه در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها ، ترمیم و بهبود زخم ها و نشاط و سلامت پوست نقش عمده ای دارد. میزان مصرف روزانه گروه سبزی ها و میوه ها ۵ - ۳ واحد می باشد.

گروه سوم - گروه شیر و فرآورده های آن، شامل انواع شیر ، ماست ، دوغ ، کشک ، پنیر و بستنی می باشد. این گروه مهمترین منبع تأمین کلسیم و فسفر بدن می باشد. مواد غذایی در این گروه دارای پروتئین کامل بوده و منبع مهم انرژی زایی برای بدن می باشد. این گروه دارای ویتامین های

انتخاب نوع ورزش باید متناسب با توانایی جسمی و علاقه فرد باشد و برای اینکه اثرات و فواید ورزش ظاهر شود باید به صورت منظم و در فواصل کوتاه صورت پذیرد ، به گونه ای که پیشنهاد می گردد هر فرد باید حداقل هفته ای سه یا چهار بار به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کند. بهترین ورزش راهپیمایی روزانه است.

ویژگی های احساسی و روحی مثبت دوران بلوغ

- احساس دوستی با دیگران و حس دوست داشتن
- حس آرمان گرایی و کمال جویی
- حس زیبایی دوستی
- داشتن قدرت تخیل بیشتر از حد معمول
- گرایش به ادبیات و شعر و هنر
- تمایل به حضور در برنامه های ورزشی
- حس آزاد بودن و استقلال طلبی
- تمایل به نشان دادن عواطف و احساسات به خانواده و دیگران

ویژگی های احساسی ناخوشایند ناشی از دوران بلوغ

- تمایل به تنهایی و تنها ماندن
- تمایل به حضور در گروه هم سن و سال خود تا حضور در خانواده
- مهم شدن مسائل کم اهمیت در این دوران
- نگرانی و اضطراب از درس و محیط و خانواده
- دوست نداشتن نزدیکان مانند سابق مثلاً بستگان و آشنایان
- عدم تحمل انتقاد از طرف خانواده و دوستان
- لذت بردن از بحث و جدل با والدین و دیگران
- نگرانی از وضعیت آینده شغلی و اقتصادی

گروه B و A بوده و نقش عمده ایی در حفظ سلامت و استحکام استخوان ها دارد. میزان مصرف روزانه گروه شیر و فرآورده های آن ۳ - ۲ واحد می باشد.

گروه چهار- گروه گوشت و جایگزین های آن ، شامل انواع گوشت ها ، تخم مرغ ، انواع حبوبات و انواع مغزها می باشد. این گروه نقش مهمی در تأمین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه حاوی آهن و روی می باشد. این گروه حاوی انواع ویتامین های گروه B و کلسیم و فسفر بخصوص در تخم مرغ می باشد. میزان مصرف روزانه گروه گوشت و جایگزین های آن ۳ - ۲ واحد می باشد.

گروه پنجم- گروه متفرقه یا چربی ها و قندها ، شامل انواع چربی ها ، شیرینی ها ، مواد قندی ، سس ، چپس ، ادویه جات و نمک می باشد . توصیه می شود کمتر از این گروه استفاده شود و برای این گروه هیچ واحدی مشخص نشده است و این به معنی این است که از این گروه در طول روز سعی شود استفاده نشود.

ورزش در بلوغ

ورزش یکی از مناسب ترین روش ها برای تامین سلامت نوجوانان و جوانان است. ورزش علاوه بر تفریح و نشاط و تخلیه انرژی نوجوانان ، فواید جسمی و روانی بسیاری دارد ورزش سبب بهبود عملکرد سیستم های بدن مثل عضلات ، استخوان ها و ... می شود. ورزش سبب تقویت عملکرد قلب ، ریه ها ، گردش خون و تنظیم عملکرد سیستم هورمونی بدن می شود . ورزش ، فشار های عصبی ، افسردگی و نگرانی را کاهش می دهد و موجب گسترده شدن روابط اجتماعی و افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوانان و تقویت خود باوری و احساس لیاقت و توانایی در او می شود.

قبل از تمرینات ورزشی ، آب زیاد نخورید و پس از عرق کردن بدن ، آب کافی بنوشد و از خوردن مایعات زیاد شیرین پرهیز کند.