



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

انتخاب میان وعده سالم و مقرون به صرفه برای دانش آموزان کدام است؟



نتیجه‌گیری:

انتخاب درست میان‌وعده برای کودک، انتخاب آینده‌ای سالم برای اوست. با میوه‌های تازه، سبزیجات، لبنیات، مغزیجات و خشکبار می‌توان هم ذائقه کودک را راضی نگه داشت و هم نیازهای تغذیه‌ای او را تأمین کرد. پرهیز از خوراکی‌های صنعتی پُر از قند، نمک و چربی ناسالم، خطر بیماری‌های قلبی، اضافه‌وزن و مشکلات گوارشی را کاهش می‌دهد. این تغییر کوچک، سرمایه‌ای ارزشمند برای سال‌های پیشِ رو خواهد بود.

متن بررسی:

کودکان در دوران رشد به انرژی، ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوانی نیاز دارند تا بتوانند در مدرسه تمرکز داشته باشند، در بازی‌های روزانه فعال باشند، و بدنشان به‌طور طبیعی رشد کند. میان‌وعده‌ها نقش مهمی در تأمین این انرژی و مواد مغذی دارند، چون فاصله بین وعده‌های اصلی را پُر می‌کنند و مانع افت قند خون و بی‌حوصلگی می‌شوند. انتخاب درست میان‌وعده به‌خصوص در سال‌های ابتدایی زندگی، پایه‌های عادت غذایی سالم را تا بزرگسالی تشکیل می‌دهد.

خوراکی‌های سالم و مقرون‌به‌صرفه، برخلاف تصور برخی والدین، لزوماً محدود یا بی‌مزه نیستند. میوه‌ها، لبنیات ساده، سبزیجات و خوراکی‌های سنتی، نه‌تنها مواد مغذی مهمی را تأمین می‌کنند بلکه بافت، رنگ و طعم جذابی هم دارند که باعث می‌شود کودک با اشتیاق سراغشان برود.



سیب تازه نمونه‌ای بارز است؛ شیرینی ملایم، بافت ترد و قابلیت حمل آسان، آن را به میان‌وعده‌ای ایده‌آل تبدیل می‌کند. این میوه حاوی فیبر محلول و ویتامین C است که هم به سلامت روده کمک می‌کند و هم سیستم ایمنی را تقویت می‌کند (۱). خرما، نیز یک منبع انرژی قوی با قند طبیعی و مواد معدنی ضروری مثل پتاسیم و منیزیم است که برای بازی‌های پرتحرک یا بعد از فعالیت بدنی انتخاب بسیار خوبی است (۲). آনার، با دانه‌های قرمز براق و طعم ترش‌وشیرین، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل پلی‌فنول‌هاست که از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند و به سلامت قلب کمک می‌کند (۳).



هویج، چه خام و چه بخارپز، یک منبع عالی از بتاکاروتن است که برای بینایی، سلامت پوست و مقاومت بدن ضروری است. بافت ترد و شیرینی ملایم آن باعث می‌شود کودکان به راحتی آن را بپذیرند (۴). ماست کم‌چرب همراه با میوه تازه یک ترکیب پروبیوتیکی و سرشار از کلسیم است که استخوان‌ها و دندان‌های محکم را تضمین می‌کند (۵). بلال یا ذرت پخته، با فیبر و ویتامین‌های گروه B، یک خوراکی خوشمزه و سیرکننده است که می‌تواند جایگزینی سالم و طبیعی برای تنقلات پرنمک و پرچرب باشد (۶).



ترکیب نان‌های سبوس‌دار (مانند نان سنگک سبوس‌دار، نان‌های تست سبوس‌دار) که فیبر بیشتری نسبت به نان‌های سفید دارند با مواد غذایی حاوی پروتئین و چربی مانند پنیرهای گوناگون و یا کره بادام زمینی نیز می‌تواند یک منبع تغذیه‌ای مقوی و سیرکننده برای کودکان باشد. توصیه می‌شود از پنیرهایی استفاده شود که پروتئین بیشتر و چربی کمتری داشته باشند. کره بادام‌زمینی نیز یک منبع غنی از چربی‌های مفید و مقدار مناسبی پروتئین است و البته بهتر است فاقد شکر و نمک افزوده باشد و در صورت تمایل می‌توان با مقداری عسل طعم آن را نیز بهبود بخشید (۷).



یکی دیگر از مواد غذایی مقوی که تنوع فراوانی دارد آجیل و خشکبار است. مصرف به‌اندازه و متناسب مغزیجاتی نظیر گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه کدو می‌تواند به دلیل داشتن چربی‌های سالم غیراشباع و امگا ۳ به سلامت دستگاه قلبی‌عروقی کمک کند. علاوه بر این مغزیجات منبع سالمی از پروتئین و ویتامین‌هایی مانند ویتامین B و E نیز هستند (۸).



در نقطه مقابل، بسیاری از میان‌وعده‌های صنعتی موجود در فروشگاه‌ها، مانند شکلات، چیپس و پفک، اگرچه ممکن است برای کودک جذاب باشند، اما به دلیل چربی زیاد، قند یا سدیم بالا و نبود ویتامین و فیبر، ضررشان بیشتر از نفعشان است. شکلات‌های شیری قند ساده و مصنوعی بالایی دارند که باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت ناگهانی انرژی می‌شود، و در عین حال روند پوسیدگی دندان را تسریع می‌کند (۹). چیپس و پفک و اسنک‌هایی از این دست نیز علاوه بر کالری بالا، حاوی چربی‌های ترانس و نمک زیاد هستند که به سلامت قلب و عروق لطمه می‌زنند و جز آسیب هیچ تاثیری بر سلامت ندارند (۱۰).



خوراکی‌های سالم مزیت دیگری هم دارند: آن‌ها حس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند و از پرخوری‌های آینده پیشگیری می‌کنند. فیبر موجود در میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، همراه با پروتئین مواد لبنی و حبوبات، باعث می‌شود بدن کودک به‌طور یکنواخت انرژی دریافت کند. این روند متعادل، برخلاف مصرف خوراکی‌های پرقند یا پرچربی، از نوسان شدید قند خون جلوگیری می‌کند و تمرکز را بهبود می‌بخشد (۱۱). والدین می‌توانند با کمی برنامه‌ریزی، خوراکی‌های سالم را به‌گونه‌ای آماده و بسته‌بندی کنند که کودک در مدرسه یا بیرون از خانه به راحتی از آن‌ها استفاده کند. قرار دادن سیب خردشده در ظرف دربسته، آماده کردن لیوان‌های کوچک ماست با تکه‌های میوه، یا پختن بلال و نگه‌داشتن آن در فویل، همه راه‌هایی ساده برای افزایش مصرف خوراکی‌های سالم هستند.



در نهایت، انتخاب میان وعده سالم نه تنها یک تصمیم روزمره است، بلکه بخشی از شکل دهی عادت غذایی کودک به شمار می رود. ایجاد عادت های سالم غذایی در کودکی، احتمال بروز بیماری های مزمن در بزرگسالی را کاهش می دهد و کیفیت زندگی بهتری برای فرزندان فراهم می کند. انتخاب درست میان وعده برای کودک، انتخاب آینده ای سالم برای اوست. با میوه های تازه، سبزیجات، مغذیجات و لبنیات ساده می توان هم ذائقه کودک را راضی نگه داشت و هم نیازهای تغذیه ای او را تأمین کرد. پرهیز از خوراکی های صنعتی پُر از قند، نمک و چربی ناسالم، خطر بیماری های قلبی، اضافه وزن و مشکلات گوارشی را کاهش می دهد. این تغییر کوچک، سرمایه ای ارزشمند برای سال های پیش رو خواهد بود.

منابع:

- 1- Boyer, J., & Liu, R. H. (2004). Apple phytochemicals and their health benefits. *Nutrition Journal*, 3(5)
- 2- Al Shahib, W., & Marshall, R. J. (2003). The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(4), 247-259.
- 3- Lansky, E. P., & Newman, R. A. (2007). *Punica granatum* (pomegranate) and its potential for prevention and treatment of inflammation and cardiovascular diseases. *Journal of Ethnopharmacology*, 109(2), 177-206.
- 4- Ahmad T, Cawood M, Iqbal Q, Ariño A, Batool A, Tariq RMS, Azam M, Akhtar S. Phytochemicals in *Daucus carota* and Their Health Benefits-Review Article. *Foods*. 2019 Sep 19;8(9):424. doi: 10.3390/foods8090424. PMID: 31546950; PMCID: PMC6770766.
- 5- Cashman KD. Diet, nutrition, and bone health. *J Nutr*. 2007 Nov;137(11 Suppl):2507S-2512S. doi: 10.1093/jn/137.11.2507S. PMID: 17951494.
- 6- Nuss ET, Tanumihardjo SA. Maize: A Paramount Staple Crop in the Context of Global Nutrition. *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2010 Jul;9(4):417-436. doi: 10.1111/j.1541-4337.2010.00117.x. PMID: 33467836.
- 7- <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content?contenttypeid=76&contentid=16155-2>
- 8- Gonçalves B, Pinto T, Aires A, Morais MC, Bacelar E, Anjos R, Ferreira-Cardoso J, Oliveira I, Vilela A, Cosme F. Composition of Nuts and Their Potential Health Benefits-An Overview. *Foods*. 2023 Feb 23;12(5):942. doi: 10.3390/foods12050942. PMID: 36900459; PMCID: PMC10000569.
- 9- Lustig RH, Schmidt LA, Brindis CD. Public health: The toxic truth about sugar. *Nature*. 2012;482(7383):27-29. doi:10.1038/482027a.
- 10- Costa CS, Del-Ponte B, Assunção MCF, Santos IS. Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: a systematic review. *Public Health Nutr*. 2018 Jan;21(1):148-159. doi: 10.1017/S1368980017001331. Epub 2017 Jul 5. PMID: 28676132; PMCID: PMC10260745.
- 11- Slavin JL. Dietary fiber and body weight. *Nutrition*. 2005;21(3):411-418. doi:10.1016/j.nut.2004.08.018.

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره برگ‌ها در وبسایت مؤسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** مؤسسه nihr-info@sina.tums.ac.ir در تماس باشید.