

تفاوت های تغذیه ای پسران و دختران

دکتر سید محسن مداح

متخصص تغذیه

فراهم کردن زمینه‌ی رشد مناسب کودک و نوجوان با رعایت اصول تغذیه‌ی صحیح، همانند معماری بنایی است که عمری ماندگار خواهد ماند و هرگونه ناراستی در قامت آن وابسته به خشت اولی است که والدین به‌عنوان معمار رشد و تغذیه‌ی کودک و نوجوان می‌نهند. تفاوت های بیولوژیک زیادی بین دختران و پسران وجود دارد که توجه به برخی از آنها در پرورش جسم و جان فرزندان اهمیت دارد. در این نوشتار به اختصار به نکاتی در این خصوص اشاره شده است.

تفاوت رشد دختران و پسران

منحنی رشد دختران و پسران تقریباً در تمام سنین متفاوت است. این بدان معنی است که نحوه‌ی وزن‌گیری و قد کشیدن پسران و دختران در سن برابر را نباید با هم مقایسه کرد. دختران زودتر به بلوغ می‌رسند و به همان نسبت، جهش رشد آنها شامل قد کشیدن قابل توجه آنان در نوجوانی، زودتر از پسران است. در هنگام جهش رشد یعنی بین ۹ تا ۱۳ سالگی در دختران و ۱۲ تا ۱۵ سالگی در پسران، مقدار نیاز به انرژی و پروتئین در پسران بیشتر از دختران است، زیرا پسران توده استخوانی و عضلات بیشتری نسبت به دختران خواهند داشت. توجه به سنین طلایی جهش رشد و آگاهی والدین از این سنین و توجه به نیازمندی های تغذیه ای این دوران با نظم بخشیدن به تغذیه نوجوان اهمیت زیادی دارد. لازم است بی‌اشتهایی نوجوان در نتیجه آشفتگی در تغذیه میان روز و خصوصاً در مدرسه، الگوی خواب نامناسب و احتمالاً مسائل روانی و استرس‌ها خصوصاً در دختران مورد بررسی قرار گیرد.

فقر آهن

دختران با توجه به بلوغ و شروع عادت ماهیانه، از نظر مقدار نیاز به آهن دو برابر پسران به این عنصر نیاز دارند که می‌بایست از راه غذا و مکمل آهن برای آنان تامین شود. بنابراین دختران پس از بالغ شدن تا تمام دوران باروری در خطر کمبود آهن هستند در حالیکه احتمال این کمبود با عبور از دوره نوجوانی و جهش رشد در پسران کاهش می‌یابد.

کمبود ویتامین د

به دلیل نوع پوشش دختران در جامعه اسلامی و تابش ناکافی نور مستقیم آفتاب بر پوست بدنشان و با توجه به این که ویتامین «د» منابع غذایی چندانی ندارد و غنی سازی مواد غذایی با این ویتامین در حال حاضر در ایران انجام نمی‌شود، خطر کمبود این ویتامین در دختران و زنان همیشه بیشتر از پسران و مردان بوده است. استفاده از مکمل ویتامین «د» برای پیشگیری از کمبود ویتامین «د» خصوصاً در دختران و زنان توصیه می‌شود. ویتامین «د» علیرغم کمبود گسترده آن در ایران، از ویتامین های مسمومیت زا است و بهتر است مصرف مکمل آن زیر نظر پزشک انجام شود.

اضافه وزن

دختران و زنان بدلیل اسکلت کوچکتر و حجم عضلات کمتر و در نتیجه درصد چربی بدن بیشتر در مقایسه با پسران و مردان، از سوخت و ساز کمتری برخوردار هستند. لذا احتمال افزایش وزن غیرطبیعی در دختران در نتیجه ی تغذیه غلط بیشتر از پسران است. دخترانی که همپای پسران غذا و تنقلات می‌خورند بیشتر از پسران

هم سن و سال خود مبتلا به اضافه وزن خواهند شد. درک این تفاوت فیزیولوژیک و طبیعی در دختر و پسر از سوی نوجوانان و والدین ضروریست. فراوانی چاقی در ایران در دختران و زنان بیشتر از پسران و مردان است.

بیماری های مزمن در بزرگسالی

تغذیه نادرست دختران را بیشتر از پسران در معرض خطر بیماری های مزمن قابل پیشگیری در میان سالی قرار می دهد. احتمال ابتلا به حوادث قلبی - عروقی در زنان مبتلا به سندرم متابولیک و دیابت بیش از دو برابر مردان است. داشتن اضافه وزن از دوران نوجوانی بخت بروز سندرم متابولیک و دیابت را بشدت افزایش می دهد. از سوی دیگر اسکلت کوچکتر زنان تحمل کمتری برای اضافه وزن را در مقایسه با مردان دارد، لذا مشکلات اسکلتی و مفاصل در زنان مبتلا به اضافه وزن شایع است. بدست آوردن اسکلت مناسب در دوران رشد خصوصا برای دختران از اهمیت زیادی برخوردار است. دخترانی که در دوران کودکی و نوجوانی از تغذیه مناسبی برخوردار نباشند در نتیجه کندی رشد اسکلت ریزتری خواهند داشت و در نتیجه در دوران میان سالی و سالمندی با مشکلات جسمی بیشتری روبرو خواهند بود.

زیبایی: پی آمدی از یک رشد مطلوب

داشتن قامت و هیكل مناسب برای دختران شاید قدری واجب تر از پسران است. متأسفانه برخی از دختران مبتلا به اضافه وزن و کوتاهی قد تنها در سنین بالاتر به جستجوی حل مشکل می پردازند که البته دیر است. حتی کاهش وزن چشم گیر و موفق، پوست شل شده و صورت تکیده را برای دختران به یادگار می گذارد. پسران کوتاه و زمخت و تپل اگر بخت کم و بیش یارشان هست، دختران نه! آگاهی والدین از مفاهیم رشد طبیعی و تصحیح به موقع و نه دیر هنگام رشد بسیار اهمیت دارد.