

## المراهقة.. ومشاكل التغذية



يعد الوضع الغذائي لدى الأطفال والمراهقين مهمًا جدًا بالنسبة إلى الراشدين في المستقبل. فآثره واضح وكبير في نمو الأطفال والمراهقين، وبنية أجسامهم ومناعتهم وكثافة العظم لديهم وتركيبه أسنانهم. كما يبدو أثره في وجود أو غياب مشاكل غذائية كفقر الدم ومرض الكساح، إذ ترتفع الحاجة إلى المكوّنات الغذائية وإلى الطاقة والنشاط في خلال سنّ البلوغ. ولكننا نجد أربعة مخاطر غذائية أساسية تهدّد صحّة معظم المراهقين: الوزن الزائد ومشاكل عدم استقرار النظام الغذائي، وواردات غير كافية من الكالسيوم والحديد وكمّيّات غير كافية من الفيتامينات على أنواعها.

وحيث يشرح أحد الأساتذة في الطب كيف أنّ النمو يعني في المقابل حاجات مرتفعة للطاقة وللنشاط الجسدي، يضيف إننا بتنا نشهد اليوم نشاطاً جسدياً منخفضاً بوجود وسائل التسلية (غير المتحرّكة) كالتلفزيون وألعاب الفيديو والكمبيوتر. فنتج من ذلك ارتفاع عدد المراهقين ذوي الوزن الزائد، وحتى المراهقين الشديدي السمنة. لذلك، ينبغي إعتماد التمارين الرياضية ونظام غذائي طبيعي بعيداً عن القيود الغذائية.

وإلى جانب الوزن الزائد والبدانة، تُطرح أيضاً مشاكل النظام الغذائي الناتجة عن العادات الغذائية غير السليمة والمسببة لعواقب مزدوجة كالشراهة ونقص المكونات الغذائية الرئيسية التي يحتاجها جسم الإنسان من أجل نمو سليم. ومن بينها نذكر، خصوصاً، الكالسيوم والحديد. ففي سن المراهقة، تكون الحاجة إلى الكالسيوم مرتفعة جداً في خلال هذه الفترة التي تتميز بزيادة الحجم واكتساب نحو نصف الكثافة العظمية.

ومن جهة أخرى، يُعدّ عدد المراهقين الذين يعانون من نقص في الحديد بحوالي 10%. وفيما يخص الفيتامينات، فيعاني المراهقون أيضاً من نقص الفيتامينات (سي)، (دي)، (إي) و(ب المركبة). وبسبب هذه المشاكل جميعاً، لا بدّ من اتخاذ مبادرات تهدف على تحسين وضع المراهقين الغذائي وإلى تحسين الواردات بالكالسيوم والحديد والبروتينات والفيتامينات والإصرار على نشر التوعية الغذائية التي من شأنها التشديد على أهمية اتباع نظام غذائي متنوّع يرافقه نشاط جسدي وتمارين رياضية منتظمة. ►