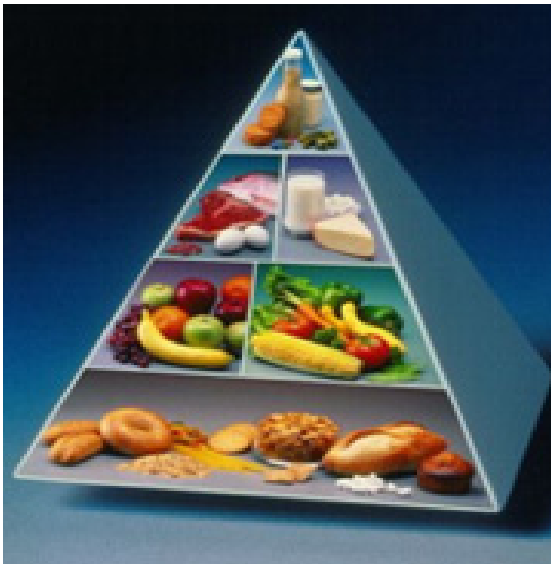




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
 معاونت بهداشتی
 مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

تغذیه دختران در دوران بلوغ



تهیه و تنظیم: زهرا نعمتی نیکو

کارشناس بهداشت عمومی

مرکز بهداشتی درمانی شهری محمود آباد نمونه

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقاء سلامت (۱۶۷)

ویتامین C

این ویتامین مقاومت بدن را در برابر بیماریها بالا می برد. در بهبودی زخم ها و سلامت لثه نقش دارد. به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند. این ویتامین در مرکبات، گوجه فرنگی، انواع فلفل سبز، کلم، گل کلم، شلغم، ترب، پیاز، کاهو و انواع سبزیهای تازه وجود دارد. سبزیهای پخته و میوه هایی که به شکل کمپوت در آمده اند ویتامین C ندارند چون این ویتامین در اثر حرارت از بین می رود.

ویتامین B

در دوران بلوغ به دلیل افزایش نیاز به انرژی نیاز به ویتامین های گروه B مانند B1، B2، B6 و B12 افزایش می یابد. ویتامین های B1، B2، B6 برای آزاد شدن انرژی از کربوهیدراتها ضروری می باشند. این گروه ویتامین ها در گوشت، جگر، زرده تخم مرغ، غلات و حبوبات جوانه زده وجود دارند. ولی B12 فقط در غذاهای حیوانی مانند: گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، جگر، شیر و لبنیات وجود دارد.



تغذیه خوب دختران در زمان کودکی و نیز زمان بلوغ

ضامن سلامت دوران مادری است.

منابع:

- مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه برای کارکنان بهداشتی درمانی / دفتر بهبود تغذیه جامعه / معاونت سلامت / انتشارات آرویج / ۱۳۸۲
- اصول تغذیه کراوس ۲۰۰۸

و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی که حیوان در آن پرورش یافته است دارد. این ماده در غلات، حبوبات، میوه ها و سبزی ها به میزان کم یافت می شود، البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد. از آن جایی که آب و خاک کشور ما ید کافی ندارد جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک ید دار تصفیه شده الزامی است.

ویتامین A

این ویتامین برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست، حفظ قدرت بینایی و مقاومت در مقابل بیماریها ضروری است. این ویتامین در جگر، قلمو، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزیهای برگ سبز (اسفناج) و سبزیهای زرد و نارنجی (هویج و کدو حلوايي) و میوه هایی مانند هلو، آلو، زردآلو، خرمالو، طالبی و سایر میوه های زرد و نارنجی وجود دارد.



ویتامین D

این ویتامین برای رشد و نمو استخوان ها لازم است. ویتامین D در روغن ماهی و جگر به مقدار زیاد وجود دارد. در ضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیاد این ویتامین در بدن می شود.