

اهمیت پروتئین را در برنامه غذایی کودکان تان جدی بگیرید.

پروتئین، از واحد ساختمانی به نام اسیدآمینه ساخته شده است. تعداد ۲۲ اسیدآمینه در ساختمان پروتئین و بافت عضلانی بدن به کار می‌رود. بدن انسان قادر به ساختن بعضی از این اسیدآمینه‌ها نیست و باید آنها را همراه غذا دریافت کند. این اسیدآمینه‌ها را، اسید آمینه ضروری می‌گویند. برای داشتن بدنی سالم و اصولاً برای زنده ماندن، روزانه نیاز به مقداری پروتئین کامل و مرغوب داریم، زیرا بدن ما قادر به ذخیره سازی پروتئین یا اجزاء تشکیل دهنده آن، یعنی آمینو اسیدها نمی‌باشد (درست بر خلاف چربی‌ها که بدن ما می‌تواند آنها را به مقدار زیاد، ذخیره کند).

پروتئین باعث تولید کالری می‌شود. هر گرم از پروتئین در حدود ۴ کالری انرژی دارد. کودکان بین ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی غذایی خود را با پروتئین تأمین می‌کنند. بدن از پروتئین‌ها برای رشد، ترمیم بافت و حفظ ونگه داری پوست، سلول‌های خون، دستگاه ایمنی و پوشش دستگاه گوارش استفاده می‌کند.

پروتئین‌ها برای رشد و نگهداری بافتها، تشکیل اجزاء ضروری بدن، تنظیم تعادل آب بدن، مبارزه با میکروب‌ها و ویروس‌ها، انتقال مواد مغذی در بدن مورد نیاز هستند. پروتئین باعث تحریک رشد سلامت سلولها و بافت‌ها می‌شود. پروتئین‌ها نقش ساختمانی دارند. نابراین برای ساخته شدن بافت در ترمیم زخم‌ها و رشد جنین در زنان باردار، نیاز به پروتئین بسیار ضروری است. برخی پروتئین

ها که در تخم مرغ به فراوانی وجود دارد، باعث هوشیاری سلول های مغزی می شود.

کودکان برای اینکه رشد کافی داشته باشند نیاز به پروتئین اضافی دارند. در بسیاری از سایر کشورها، کمبود پروتئین بعد از کمبود انرژی، یکی از مهم ترین عامل سوء تغذیه شدیدومرگ ومیراست.نوزادان و کودکان خردسال قربانیان اصلی هستند . فقدان پروتئین در رژیم غذایی منجر به استفاده بدن از منابع پروتئینی خودش می گردد.

ضعف ماهیچه ای، نازک شدن و کم پشت شدن موها، تأخیر در ترمیم زخم ها و سوء هاضمه ،علایم کمبود دریافت پروتئین هستند. ضعف در عملکرد قلب نیز از علایم کمبود پروتئین است .کواشیورکور، ناشی از دریافت ناکافی پروتئین می باشد.درحالیکه انرژی کافی به بدن می رسد . این حالت وقتی به وجود می آیدکه یک نوزاد جدیددر خانواده به دنیا آمده و کودک قبلی از شیر گرفته می شود و غذایی که به کودک قبلی داده می شود، نشاسته ای و کم پروتئین است و منجر به بروز نشانه های بیماری می شود.

در ماراسموس ، پروتئین و انرژی هر دو ناکافی هستند . این بیماری در کودکانی اتفاق می افتد که زود از شیر گرفته می شوند و شیر خشک یا غذای کافی به آنها داده نمی شود. کودکان و نوجوانان برای قد کشیدن ، رشد عضلانی و ایمنی و مقاومت بدن دربرابربیماری ها به پروتئین نیاز دارند. که باید از نوع مرغوب یا درجه یک باشد.

پروتئین قسمتی از بافت بدن می‌باشد و برای کودکان که در حال رشد می‌باشد، لازم می‌باشد. کمبود پروتئین هنگامی اتفاق می‌افتد که افراد مواد غذایی حاوی پروتئین کم مصرف کنند، یا مواد غذایی دارای پروتئین با کیفیت پایین بخورند یا انرژی کافی دریافت نکنند. کودکان سرطانی به پروتئین، کربوهیدرات، چربی، آب، ویتامین و مواد معدنی احتیاج دارند. مقدار پروتئین مورد نیاز کودک بستگی به سن او دارد. یک کودک چهار ساله روزانه به ۳۰ گرم پروتئین نیاز دارد و وقتی به سن ۱۵ سالگی می‌رسد، این نیاز به ۵۶ گرم در روز افزایش می‌یابد. به طور کلی، نیاز کودکان و نوجوانان به پروتئین هنگام تکلیف و بلوغ، به بیشترین مقدار خود می‌رسد. متخصص تغذیه می‌تواند به والدین کمک کند نیازهای کودک را به پروتئین درک نمایند و برای کودک خود برنامه غذایی تهیه کنند.

پروتئین به طور فراوان در گوشت‌ها، دیگر محصولات حیوانی و غذاهای گیاهی مانند حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، ماش)، مغزها (گردو، بادام، پسته، فندق) و غلات (برنج، گندم، جو) یافت می‌شود. بهترین منبع غذایی پروتئینی یا پروتئین با کیفیت عالی پروتئین سفیده تخم مرغ یا پروتئین تخم مرغ است. از نظر ارزش بیولوژیکی، بالاترین ارزش را پروتئین سفیده تخم مرغ دارد. بعد از آن شیر، ماست و پنیر قرار دارد و پروتئین گوشت‌ها بعد از این در گروه قرار دارد. از آنجا که بدن نمی‌تواند پروتئین را مانند چربی و کربوهیدرات در خود ذخیره نماید، باید آنها را مرتب و روزانه دریافت کند. گوشت، ماهی، تخم

مرغ و لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) مقدار زیادی پروتئین با ارزش و درجه یک دارند.

پروتئین درجه یک، پروتئینی است که دارای تمام اسید آمینه های ضروری، متناسب با نیاز بدن است.

محصولات حیوانی، پروتئین با کیفیت بالاتری را برای بدن های در حال رشد بچه ها تأمین می کند. اما والدین باید گام هایی را در جلوگیری از مصرف گوشت ها و محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ) با مقادیر بالای چربی های اشباع بردارند. جوجه و ماهی هر دو ارائه دهنده پروتئین با کیفیت بالا با مقدار بسیار کمتر چربی اشباع نسبت به گوشت گاو هستند.

انتخاب جوجه و ماهی بیشتر از گوشت قرمز برای رژیم بچه ها، خوب است. ماهی یک غذای خوب برای بچه ها و بزرگسالان است، زیرا که دارای پروتئین با چربی های غیر اشباع سالم، به خصوص اسیدهای چرب امگا ۳ است، که نه تنها برای افزایش سلامت قلب و عروق بلکه برای تکامل صحیح مغز و سیستم بینایی نیز لازم است.

لازم به ذکر است که بعضی از این مواد غذایی علاوه بر پروتئین دارای مقدار زیادی چربی و کلسترول (چربی خون) نیز هستند. بهترین راه برای به دست آوردن پروتئین و پرهیز از چربی و کلسترول، خوردن ماهی، جوجه مرغ، بوقلمون، شیر کم چربی و پنیر کم چربی است.

پروتئین در محصولات گیاهی مانند سبزی ها، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، ماش) و غلات (گندم، جو، برنج) نیز یافت می‌شوند، ولی ارزش غذایی پروتئین های گیاهی به علت کمبود یا نداشتن بعضی از اسیدهای آمینه ضروری، به خوبی پروتئین حیوانی نیست. پروتئین غلات، از نظر کیفیت بعد از حبوبات قرار می‌گیرند. سیب زمینی هم به مقدار بسیار کم (حدود ۲ درصد) پروتئین دارد. در حقیقت زمانی که به مقدار قابل توجهی در برنامه غذایی گنجانده شود، می‌تواند در تأمین پروتئین سهمی داشته باشد.

پروتئین گیاهی بافت دار دارای ارزش غذایی بسیار زیادی می‌باشد، ولی باید توجه داشت که مقدار آن نباید از ۳۰ درصد مجموع گوشت و پروتئین گیاهی تجاوز نماید. با مخلوط کردن گوشت و حبوبات یا غلات، می‌توان کیفیت پروتئین گیاهی را بهبود بخشید. این روش در تهیه بسیاری از غذاهای سنتی مانند آبگوشت، نان و شیر، نان و پنیر، لوبیا پلو، عدس پلو و باقالیپلو از زمان قدیم رعایت شده و متداول بوده است.

پروتئین های گیاهی به چهار دسته تقسیم می‌شوند که عبارتند از: حبوبات و بقولات (مانند لوبیا، نخود، عدس، ماش)، سبزی ها (مانند لوبیا سبز، نخودسبز، انواع کلم ها، اسفناج، و کاهو)، فندق ها و دانه ها (مانند بادام، فندق، گردو، کنجد، دانه آفتابگردان). با ترکیب محصولات گیاهی بالا، مثلاً برنج با لوبیا یا عدس و مخلوط انواع آجیل ها می‌توان پروتئین باارزشی به دست آورد.

کودکانی که با داشتن رژیم گیاهی، از خوردن گوشت و تخم مرغ پرهیز دارند، برای به دست آوردن پروتئین مورد نیاز خود با مشکل روبه رو هستند. رژیم غذایی یک نوجوان گیاهخوار در صورتی می‌تواند سالم و متعادل باشد. که با استفاده از دانش تغذیه و زیر نظر متخصص تغذیه تهیه شود؛ در غیر این صورت، رژیم گیاهی می‌تواند به علت نارسایی‌هایی که دارد باعث سوء تغذیه شود. پروتئین در بدن می‌تواند به قند خون (گلوکز) تبدیل شود. توزیع پروتئین بین وعده‌های غذایی روزانه، از گرسنگی و ضعف کودک جلوگیری می‌کند.

توصیه‌های مهم:

- در برنامه غذایی فرزندان تان، تخم مرغ مصرف نمایید. افزودن تخم مرغ به غذای کودک می‌تواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند. برای مثال تخم مرغ آب‌پز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک بعد از پخت، رنده کنید.
- سوپ غلات (جو، گندم، برنج) مصرف کنید.
- در تهیه برنامه غذایی کودک بهتر است، پروتئین مصرفی را بین وعده‌های غذایی هر روز توزیع نمود، به طوری که در هر وعده غذایی، مقداری پروتئین با ارزش مصرف شود. با این روش از کمبود غذایی و سوء تغذیه کودک جلوگیری خواهد شد.
- حتی الامکان مقداری گوشت به صورت تکه ای یا چرخ کرده (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به غذای کودک اضافه کنید.

- در تهیه غذاهای تان از سویا استفاده نمایید. در هنگام تهیه همبرگر، کباب کوبیده و شامی از سویا استفاده کنید.
- افرادی که گیاه خواری می‌کنند باید در انتخاب پروتئین‌های مصرفی خود دقت کنند، تا آمینو اسیدهای مورد نیاز درغذای آن‌ها به اندازه کافی وجود داشته باشد.
- حبوبات مصرف نمایید. حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس و ماش منبع خوبی از پروتئین هستند. برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حبوبات کاملاً پخته شده و له شده به سوپ کودک اضافه کنید.
- سعی کنید برای سوپ و یا کته، از گوشت‌های با استخوان استفاده کنید. مثل ران مرغ، یا ماهیچه گوسفند.
- لبنیات را حفظ کنید. توصیه می‌شود که حداقل محصولات لبنی (شیر، ماست، دوغ، پنیر) و تخم مرغ را به بچه‌ها بدهید، که دارای پروتئین‌های با کیفیت بالا هستند، حتی اگر گوشت نخورند.
- وجود یک منبع پروتئینی در وعده صبحانه برای رشد بهتر کودک ضروری است. برای تأمین پروتئین در صبحانه کودکان، مصرف پنیر، تخم مرغ و شیر توصیه می‌شود.
- مخلوط‌های غذایی مصرف کنید. برای بچه‌هایی که تمام یا قسمتی از پروتئین‌شان را از منابع گیاهی دریافت می‌کنند، تنوع بسیار مهم است. اگر

آنها دامنه وسیعی از لوبیاهای، مغزها و سبزی ها را بخورند، احتمالاً به میزان کمتری اسیدهای آمینه ضروری را از دست خواهند داد.

منابع مورد استفاده:

- **تغذیه صحیح، ضامن سلامتی**، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- **راه های بهبود تغذیه در کودکان دبستانی**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، انتشارات به آفرین
- **عادات غذایی سالم**، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، قسمت های اول و دوم، سال اول، شماره های دوم و سوم، خرداد و تیر، ۱۳۸۲ ماهنامه تغذیه و سلامتی، صص ۱۹-۲۱، ۱۸-۲۰
- **Enjoy the Taste of Eating Right**, University of Iowa, Health Care, 1999
- **Michael Van Stratén Barbara Griggs: Supper Foods for children**, Dorling Kindersley, 2002

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com
vahiderfani.ir