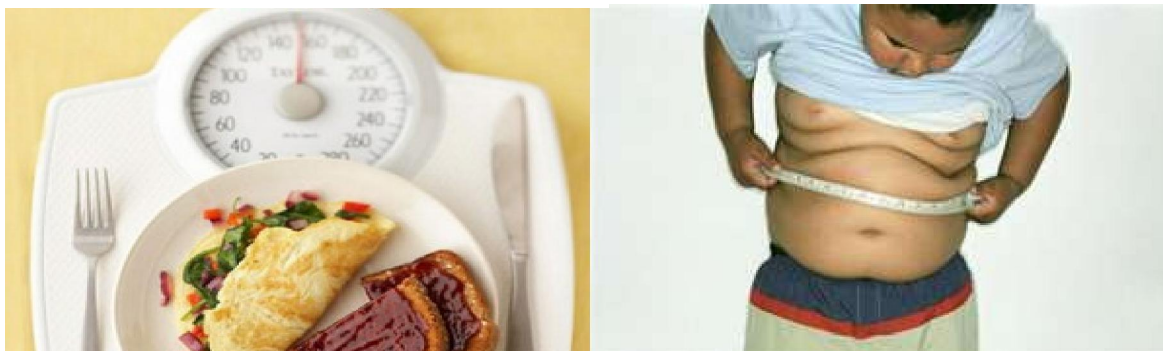


چرا ترک صبحانه مساوی است با چاقی در کودکان؟



مقدمه: چاقی و اضافه وزن در کودکان در دهه های گذشته به طرز چشمگیری افزایش یافته و به یک اپیدمی جهانی تبدیل شده است و کودکان را در هر سن، نژاد و رتبه اقتصادی و اجتماعی تحت تاثیر قرار داده است. چاقی با عوارض بسیاری بر روح و جسم کودکان همراه است. از طرف دیگر چاقی در این دوران پیش آگهی چاقی در سنین بزرگسالی است و با بیماری هایی نظیر دیابت نوع دو و بیماری های قلبی عروقی در جوانی همراه است. عادات غذایی کودکان، نقش مهمی در گسترش چاقی دارد. به نظر می رسد صبحانه یکی از فاکتورهای مرتبط با شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان باشد.

صرف یک صبحانه سالم و متعادل علاوه بر دریافت بهینه مواد مغذی به تعادل رژیم نیز کمک می کند. علاوه بر این مصرف مرتب صبحانه با کاهش نمایه توده بدنی (Body Mass Index (BMI که شاخص تشخیص چاقی است، در کودکان و نوجوانان همراه بوده و هم چنین می تواند از بروز چاقی در سال های آتی نیز پیشگیری کند.

صبحانه به عنوان مهم ترین وعده غذایی در روز شناخته می شود و با کیفیت کلی رژیم غذایی کودکان و نوجوانان در ارتباط است اما متأسفانه حذف این وعده غذایی مهم در این گروه سنی بسیار رایج است.



یافته ها: ترک صبحانه به خصوص در طبقات پایین اقتصادی اجتماعی و همین طور در بین دختران جوان بیشتر دیده می شود. از علت های نخوردن صبحانه در کودکان و نوجوانان کمبود وقت، بی اشتهاپی و گرفتن رژیم برای کاهش وزن عنوان شده است و یافته ها حاکی از این است که ترک صبحانه با افزایش سن بیشتر می شود. کودکان برای تامین نیازهای رشد و تکاملی خود به دریافت بهینه مواد مغذی نیازمندند و عدم دریافت کافی این مواد مغذی در کودکی با عواقب منفی در سلامتی آن ها در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی همراه خواهد بود. کودکانی که صبحانه نمی خورند مقادیر توصیه شده ویتامین های A,D,B6,B2، فولات و مواد معدنی کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و روی که برای رشد و سلامتی آنها ضروری هستند را دریافت نمی کنند. همین طور دیده شده کودکانی که به طور مرتب صبحانه می خورند حافظه قویتر، عملکرد تحصیلی بهتر و میزان غیبت های کمتری نسبت به کودکانی که صبحانه نمی خورند، دارند. معمولاً نمایه توده بدنی کودکان و نوجوانانی که صبحانه نمی خورند و یا کمتر صبحانه می خورند، بالاتر از کسانی است که به طور مرتب صبحانه می خورند. در واقع بین حذف صبحانه و چاقی ارتباط

مستقیمی وجود دارد. دلیل این ارتباط به خوبی شناخته نشده است. اما می توان گفت از آنجا که خوردن صبحانه یکی از شاخص های الگوی غذایی سالم است، ترک صبحانه در کودکان با رفتارهای نادرست غذایی در طی روز همراه خواهد بود. بچه هایی که صبحانه نمی خورند برای جبران گرسنگی خود ممکن است در راه مدرسه و یا از بوفه مدارس تنقلات ناسالم و غیر مغذی که چربی بالایی دارند خریداری کنند. این کودکان بیشتر تمایل به مصرف میان وعده های ناسالم و پرنرژی به جای وعده های اصلی غذایی دارند و کمتر نیازهای توصیه شده از میوه و سبزی را دریافت می کنند و بیشتر به غذاهای با ارزش تغذیه ای پایین روی می آورند. از طرفی دیده شده که این کودکان فعالیت بدنی کمتری نسبت به همسالان خود دارند که خود این امر باعث چاقی می شود.



یک مطالعه نشان داد که مصرف مرتب صبحانه و نوع غذای مصرفی در وعده صبح (نظیر فیبر، غلات کامل، میوه و لبنیات کم چرب) باعث تنظیم اشتها، کنترل قند خون و انسولین شده و از افت قند خون در بین وعده ها جلوگیری می کند. بنابراین حذف صبحانه می تواند منجر به افزایش اشتها و احتمالاً ایجاد اضافه وزن و چاقی در طولانی مدت گردد. همان طور که اشاره شد کیفیت صبحانه و نوع غذای مصرفی فاکتور مهمی است. مطالعات انجام شده نشان می دهد که بین مصرف لبنیات و BMI ارتباط معکوسی وجود دارد. همچنین یافته های مشابهی در ارتباط با BMI و

مصرف غلات صبحانه گزارش شده است. در مطالعه دیگری نشان داده شد که مصرف غلات صبحانه با کاهش شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان 10-12 ساله همراه بوده است.



نتیجه گیری: خانواده ها نقش مهمی در تشویق کودکان به صرف صبحانه در منزل دارند، آن ها می بایست با فراهم کردن صبحانه ای مناسب که شامل گروههای متنوع غذایی مانند لبنیات و غلات کامل بوده، علاوه بر تامین مواد مغذی مورد نیاز کودکان، احتمالاً زمینه دست یابی به وزن طبیعی را نیز برای آنان فراهم آورند.



References:

1. Cornette R. The Emotional Impact of Obesity on Children. *Worldviews on Evidence-Based Nursing* 2008;5(3):136-141.
2. Power C, Lake JK, Cole TJ. Measurement and long-term health risks of child and adolescent fatness. *Int J Obesity* 1997;21:507-26.

3. Burke V. Obesity in childhood and cardiovascular risk. *Clin Exp Pharmacol Physiol* 2006;33(9):831-7.
4. Morales F, Vilas VA, Vega M, Para M. breakfast quality and its relationship to the prevalence of overweight and obesity in adolescents in Guadalajara(spain). *Nutr Hosp*.2011;26(5):952-958.
5. Song WO, Chun OK, Obayashi S, Cho S, Chung CE. Is consumption of breakfast associated with body mass index in US adults? *J Am Diet Assoc* 2005;105(9):1373-82.
6. Affenito SG, Thompson DR, Barton BA, Franko DL, Daniels SR, Obarzanek E, et al. Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. *J Am Diet Assoc* 2005;105(6):938-45.
7. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005;105: 743-60.
8. Keski-rahkonen A. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J clin NUTR*.2003;57:842-853.
9. Pereira M, Erickson E, Mckee P, Schrankler K, Raatz S, Lytle L. Breakfast Frequency and Quality May Affect Glycemic and Appetite in Adults and Children. *Journal of Nutrition*2011;doi:10.3945
10. Panagiotakos D, Antonogeorgos G, Papadimitriou A, Anthracopoulos M, Papadopoulos M, Konstantinidou M. Breakfast cereal is associated with a lower prevalence of obesity among 10e12-year-old children: The PANACEA study. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* (2008) 18, 606-612.

11. دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی، مریم لاهوتی