گپ

### گفت و گو با دکتر مظهری ـ رئیس انجمن تغذیه ایران

# «بلوغ» مهمترین دوره تغذیه ای دختران

**ارمغان جوادنیا**

دوران بلوغ یکی از مهمترین دوره های زندگی است چرا که در این دوران نوعی جهش رشدی اتفاق می افتد که در تمام طول مدت زندگی تکرار نمی شود. رشد افراد خصوصاً دختران در این دوران سرعت یافته ودر نتیجه نیاز دختران به تمام مواد مغذی افزایش پیدا می کند و در صورتی که از طریق غذاهای متعادل، متناسب ومتنوع نظیر درشت مغذی مانند پروتئین ها، چربی ها و قندها و ریزمغذی ها شامل مواد معدنی و ویتامین ها به این نیاز پاسخ داده نشود امکان دسترسی به ظرفیت های تعیین شده موروثی به دست نخواهد آمد و دختران بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به انواع بیماریها قرار می گیرند، به دلیل نقش مهم تغذیه در این دوران گفت و گویی را با دکتر «سید ضیاء الدین مظهری» رئیس انجمن تغذیه ایران و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام داده ایم که می خوانید:

**دختران در دوران بلوغ به چه مواد تغذیه ای نیاز دارند؟**

آنها برای رشد مناسب خود در این دوران احتیاج به مواد مغذی نظیر اسیدهای آمینه ضروری، مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، روی، ویتامین های A ، D ، گروه B بخصوص اسیدفولیک، ویتامین B۱۲ ، B۱ ، ریبوفلاوین (B۲) ، نیاسین(B۳) ، پریدوکسین(B۶) دارند.

متأسفانه در این دوران پراهمیت که بایستی دخترانی که در فاصله سنی پیش بلوغ و بلوغ و ایام بلوغ قرار دارند از غذاهای کافی که حاوی کلیه گروه های غذایی دربردارنده مواد حیاتی و مغذی پیش گفت و گروه های نان و غلات، سبزیجات ، میوه ها، شیر، لبنیات ، گوشت های سفید و قرمز و تخم مرغ استفاده نمایند.

**استفاده از رژیم های غذایی نادرست ومصرف غذاهای فوری چه تأثیرات منفی برجای می گذارد؟**

دخترانی که با پیروی از رژیم های تک خوری و کاهش شدید منابع غذایی روزانه سعی به حفظ اندام خود دارند از سفره غذایی که حاوی غذاهای سنتی پرمحتوی وتلفیق شده با گروه های مختلف غذایی هستند گسسته و به غذاهای خارج از خانه یا به اصطلاح فوری که ظاهراً پر کشش با طعم و مزه اشتها برانگیز ولی فاقد محتوا است روی می آورند و با عدم بهره مندی از سبزیجات تازه یا پخته، سالادهای مختلف وترک کردن شیر و لبنیات و استفاده نکردن از منابع پروتئینی غنی از اسیدهای آمینه ضروری به روند رشد خود صدمه وارد می کنند وجهشی را که از نظر افزایش قد و ساختار اساسی بافت های عضلانی و استخوانی و حتی سیستم دفاعی بدنشان باید صورت گیرد در معرض صدمات جبران ناپذیر قرار می دهند.

**دخترانی که در مراحل پیش از بلوغ و بلوغ قرار دارند، در صورت رعایت نکردن مواد تغذیه ای مناسب دچار چه بیماریهایی می شوند؟**

اکثر این قبیل جوانان خصوصاً دخترانی که در این مراحل قرار دارند به کم خونی، پوکی استخوان، بی حوصلگی و افسردگی دچار می گردند و نه تنها سلامتی و توانایی کار، فکر و اندیشه خود را کاهش می دهند بلکه زمینه ابتلا به اغلب بیماریها را در سنین میانسالی ، سالمندی و کهنسالی فراهم می کنند.

زنان میانسالی که در حال حاضر از آرتروز، آرترید، فشار خون، بیماری های قلبی - عروقی ، افزایش چربی خون، دیابت و دهها بیماری دیگر رنج می برند ریشه در تغذیه دوران نوجوانی، جوانی، بلوغ و پیش بلوغ دارد؛ همچنین دخترانی که از چاقی زیاد رنج می برند ناشی از گرایش به مصرف غذاهای فوری به جای غذاهای سنتی، نوشابه به جای آب و دوغ و فرآورده های لبنی و چیپس و پفک و شکلات به جای تنقلات طبیعی و سنتی مثل کشمش ، نخودچی ، بادام، پسته، شاهدانه، کنجد، ذرت، انجیر، خرما وسایر تنقلاتی که در بردارنده انواع مواد مغذی بسیار ارزشمند بوده است، اگر افراد به این مواد با ارزش روی آورند کمک شایانی به جهش رشد، افزایش قدرت دفاعی بدن و تأمین انرژی لازم جهت کار و فعالیت آنها می کند.

**حذف وعده های غذایی و میان وعده ها خصوصاً صبحانه کامل در دوران بلوغ، دختران را با چه مشکلاتی مواجه می سازد؟**

وعده های غذایی و میان وعده ها به خصوص صبحانه کامل و میان وعده نیم روز تأثیر بسیار زیادی در ایجاد اشتها، تأمین منابع کافی برای فعالیت های جسمی و آماده سازی مغز جهت یادگیری و افزایش قدرت حافظه دارد، این در حالیست که متأسفانه اغلب جوانان خصوصاً دختران صبحانه را حذف و مصرف تنقلات بی ارزش را جایگزین میان وعده روز می کنند، غافل از اینکه با این روش تغذیه، میلیاردها سلول سازنده بدن و ارگان های حساس خود را دچار گرسنگی های پنهانی و تهی سازی سلول ها و بافت ها از مواد مغذی حیاتی می نمایند. بررسی های متعدد حاکی از آن است اغلب دختران به علت دیرخوابیدن در شب و بیدار ماندن تا دیروقت قادر به بیدار شدن به موقع نبوده و فرصت بهره گیری از این وعده غذایی بسیار ارزشمند و سازنده را نخواهند داشت.

**کمبود خواب دختران و دیر خوابیدن آنها چه تأثیری در سلامتی شان دارد؟**

دیر خوابیدن عاملی منفی در روند سلامتی است، زیرا از ۸ شب تا ۸ صبح فعالیت هورمون های سوماتروپین و هورمون رشد شروع شده وترمیم و بازسازی سلول های از کار افتاده و بافت های فرسوده را با بهره گیری از ۷۰ درصد انرژی از محل چربی ها عهده دار می گردند و آنها با دیر خوابیدن این فرصت طلایی را جهت ترمیم بافتها، سلول ها و آماده سازی مغز جهت فعالیت و یادگیری از دست می دهند.

**دختران در دوران بلوغ به چه میزان مواد مغذی احتیاج دارند؟**

میزان مواد مغذی را دقیقاً نمی توان مشخص کرد زیرا از فردی به فرد دیگر متفاوت است ولی به طور کلی ویتامین هایی مانند (تیامین B۱) ، ریبوفلاوین (ویتامین B۲) ، ویتامین B۳ در چرخه انرژی فعالیت داشته و ضروری است و به طور کلی برای تأمین انرژی و فعالیت ویتامین ها، مواد معدنی ، پروتئین نیاز است. کافیست که در تغذیه روزانه با توجه به قد، وزن و میزان فعالیت از منابع نان و غلات بخصوص فرآورده هایی که حاوی دانه های کامل یا آردهای سبوس دار است به مقدار ۶ تا ۱۱ واحد استفاده شود. هر واحد نان و غلات معادل ۳۰ گرم نان (۱ برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متر نان سنگک) ، یک کف دست نان بربری، چهار کف دست نان لواش یا ۵ قاشق غذاخوری سرصاف برنج، نصف لیوان ماکارانی، یک عدد سیب زمینی متوسط، سه عدد بیسکویت، یک سوم لیوان حبوبات پخته (عدس یا لوبیاچیتی، سویا) مصرف شود، همچنین سبزیجات باید به صورت پخته و خام و با رعایت تنوع لازم به مقدار ۳۰۰ تا ۷۰۰ گرم در روز برای هر نفر مصرف گردد. هر واحدسبزی معادل یک لیوان سبزیجات خام و نصف لیوان سبزیجات پخته محسوب می شود.

لازم به یادآوری است، خیار، لوبیای سبز و نخودفرنگی نیز از جمله سبزیجات محسوب می شود.

گروه دیگری از مواد غذایی که در امر تغذیه با اهمیت به شمار می رود شیر و فرآورده های آن مثل ماست، دوغ و کشک است که از این گروه دو تا سه واحد در روز باید مصرف شود ،هر لیوان شیر معادل یک لیوان ماست، یک لیوان کشک ، دو لیوان دوغ است، منبع گروه پروتئین ها انواع گوشت های سفید مثل پرندگان و ماهی ها و گوشت قرمز است.

پنج واحد از آن باید مصرف گردد هر واحد گوشت عبارتست از ۳۰ گرم گوشت کم چرب یا یک عدد تخم مرغ، ۴۵ گرم پنیر، نصف لیوان حبوبات پخته ویا مغزها و دانه ها که هم برای تأمین پروتئین ها و هم برای چربی ها لازم است.

**مصرف چربی ها در دوران بلوغ تا چه اندازه ضرورت دارد؟**

اصولاً چربی ها به دو صورت در تغذیه روزانه وارد می شود؛ چربی های مرئی که جهت تهیه سالاد، سس ،کره ، خامه استفاده می شود و چربی هایی که به صورت ترکیب با سایر مواد غذایی مصرف می گردد.

مصرف چربی ها نباید از ۳۰ درصد کل انرژی روزانه فراتر رود و جهت حفظ سلامتی توصیه می گردد، همچنین اگرچه روغن های مایع ازنظر حفظ سلامتی مفیدتر از روغن های جامد و حیوانی است ولی در کاربرد آنها باید توجه نمود که هر نوع روغن مایع برای سرخ کردن مناسب نیست. روغن های مایع که برای سالاد و پختن تهیه شده اند نباید برای سرخ کردن به کار رود چرا که نقطه دود آنها پائین و در اثر حرارت ترکیبات سمی در آنها ایجاد می گردد، در ضمن روغن های مایع را نبایستی در معرض تابش آفتاب و یا در مکان های گرم نگهداری نمود و در روغن باید کاملاً بسته باشد.

استفاده از قندهای تصفیه شده و محصولاتی که حاوی قند و چربی هستند باید در حد بسیار محدودی مصرف گردد.

**انرژی مورد نیاز روزانه هر فرد از منابع کربوهیدراتهای ساده و مرکب چربی ها و پروتئین ها چه میزان باید باشد؟**

بهتر است انرژی مورد نیاز روزانه هر فرد از منابع حاوی کربوهیدراتهای ساده و مرکب بین ۴۵ تا ۶۰ درصد کل انرژی و چربی ها به نسبت ۱۲ تا ۲۰ درصد انرژی را تأمین نماید و تنوع و تعادل لازم در برنامه های غذایی هفتگی رعایت گردد.

**مصرف لبنیات چه تأثیری را در دوران بلوغ و پس از آن ایفا می کند؟**

مصرف لبنیات نه تنها پروتئین های ارزشمند حیوانی بلکه ویتامین های گروه B و کلسیم را که استحکام بخش اسکلت و استخوان بندی و دندان هاست تأمین می کند؛ به شرط آنکه با مصرف شیر و لبنیات و سایر منابع غذایی حاوی کلسیم، حرکات بدنی، پیاده روی، بارفیکس، والیبال، بسکتبال را فراموش نکنند.

**چه نوع مواد معدنی و ویتامینی برای رشد دختران در دوران بلوغ لازم و ضروری است؟**

مهمترین مواد معدنی برای رشد دختران شامل موادی نظیر آهن، کلسیم، روی، منیزیم و ویتامین ها شامل ویتامین A ، ویتامین A (بتاکاروتین)، ویتامین گروه C ، B ، اسیدهای چرب (اسیدهای لینولئیک و لینولنیک) که حاوی امگا ۳ و ۶ هستند، لازم وضروری بوده و توصیه می شود.

**توجه به تغذیه زنان باید از چه دورانی مورد اهمیت قرار بگیرد؟**

این امر باید از دوران جنینی آغاز و بعد از نوزادی، کودکی، پیش دبستانی، دوران دبستان، پیش بلوغ، دوران بلوغ، قبل از ازدواج، بعد از ازدواج ، قبل از بارداری، دوران بارداری، شیردهی مورد توجه قرار بگیرد، زیرا در غیر این صورت زنان و دختران دچار آسیب های جدی می شوند.

بسمه تعالی
نوبت اول
شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران
آگهی فراخوان
شناسایی پیمانکار

موضوع: مناقصه شماره م م ن/۸۴/۲۱۲/ت ا مربوط به احداث تأسیسات مجتمع رفاهی/اداری نار

شرکت نفت مناطق مرکزی ایران در نظر دارد، موضوع مناقصه فوق الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید.

الف) شرح مختصر کار:
پروژه فوق الذکر جهت احداث تأسیسات مجتمع رفاهی/اداری در منطقه عملیاتی نار و شامل کارهایی از قبیل انجام لوله‌کشی گاز، تهیه و نصب چیلر جذبی به ظرفیت ۱۴۰ تن واقعی، دیگ فولادی آب گرم، برج خنک کننده، دستگاه های کنترل و اندازه گیری، الکتروپمپ، وسایل آتش نشانی و غیره می باشد.

ب) مدت انجام خدمات
مدت انجام پروژه ۶ ماه و دوره نگهداری ۶ ماه می باشد.

ج) برآورد کار:
برآورد تقریبی پروژه بر اساس فهرست بهای پایه سال ۸۴ سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و همچنین فهرست بهای پایه سال ۸۳ معاونت امور مهندسی و فناوری وزارت نفت و با احتساب کلیه ضرایب متعلقه جمعاً به مبلغ ۹/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (نه میلیارد و هشتصد میلیون ریال) می باشد.

د)محل اجرای کار:
محل اجرای پروژه در ۱۰ کیلومتری شهرستان جم واقع در استان فارس می باشد.

هـ) شرایط متقاضی:
۱ - داشتن شخصیت حقوقی.
۲ - داشتن امکانات، ماشین آلات، نیروی متخصص
۳ - داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه.
۴ - داشتن پایه ۳ یا ۴ در رشته تأسیسات و تجهیزات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور.
۵ - داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه و انجام تعهدات طبق ضوابط کارفرما.

متقاضیانی که دارای شرایط مذکور در بند «هـ» فوق بوده و آمادگی اجرای پروژه را دارند می توانند حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۸۵/۲/۱۱ ضمن ارایه درخواست کتبی، به همراه یک نسخه از تأییدهای رتبه بندی معتبر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور به همراه مدارک ذیل به امور حقوقی و قراردادهای شرکت نفت مناطق مرکزی ایران به نشانی: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان ونک، خیابان اسفندیار، شماره ۲۲، طبقه دوم مراجعه نمایند.
- اساسنامه شرکت
- سوابق کاری همراه با تأییدیه های لازم
- فهرست ماشین آلات
- فهرست کارکنان
مدارک مناقصه بین پیمانکاران واجد شرایط که به تشخیص کارفرما از بین متقاضیان انتخاب خواهند شد توزیع می گردد. بدیهی است ارائه مدارک فوق الذکر هیچگونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن: ۸۸۶۵۰۱۰۰ داخلی ۲۲۰۱ تماس حاصل نمایند.

(WWW.ICOFC.COM)

روابط عمومی
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

بسمه تعالی
نوبت اول
آگهی مناقصه
مؤسسه تحقیقات شیلات ایران

مؤسسه تحقیقات شیلات ایران در نظر دارد امور خدماتی، آبدارخانه‌ها و پرسنلی خود را به پیمانکار واجدشرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند برای دریافت شرایط و اسناد مناقصه حداکثر تا ۱۰ روز پس از درج آگهی در روزنامه با معرفی‌نامه کتبی به نشانی: تهران، خیابان فاطمی غربی، جنب سفارت پاکستان، شماره ۲۹۷، مؤسسه تحقیقات شیلات ایران، طبقه اول، مدیریت پشتیبانی مراجعه و یا با تلفن ۶۶۹۱۹۱۳۱ تماس حاصل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی مناقصه در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی
مؤسسه تحقیقات شیلات ایران

آگهی فراخوان نخست (۸۵/۱/۲۶)

۱ نام کارفرما
شهرداری رشت
۲ مشخصات کلی پروژه
احداث پل میدان جانبازان شهر رشت و رمپ های طرفین و تعریض خیابان های مجاور پل و احداث دور برگردان های لازم مطابق با نقشه های مصوب
۳ برآورد هزینه اجرایی پل
حدود ۳۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (بر اساس فهرست بها راه باند فرودگاه و زیرسازی راه آهن سال ۸۵)
۴ تاریخ و محل دریافت اسناد ارزیابی توان اجرای کار
پیمانکاران دارای گواهینامه صلاحیت می‌توانند حداکثر تا ساعت ۱۴ روز ۸۵/۲/۹ اسناد ارزیابی توان اجرای کار را از نشانی ذیل خریداری، تکمیل و تحویل نمایند.
تهران، خیابان [illegible]، خیابان پروین اعتصامی، کوچه لعل شرقی، شماره ۳۸، مهندسین مشاور طاق و پایه
۵ رشته و گروه پیمانکاران مورد نظر
رشته راه و ترابری گروه ۳ و به بالا

معاونت عمرانی و شهرسازی

بسمه تعالی
نوبت اول
آگهی مناقصه شماره ۶۶ – ۸۵

سازمان قطار شهری تبریز در نظر دارد، پنجاه (۵۰) کیلومتر کابل فشار متوسط KV ۱۸/۳۰(۳۶) هالوژن فری با مقطع ۱×۲۴۰ mm از نوع CU/XLPE/PET/CTS/LSFOH را با رعایت قانون مناقصات دولتی و بر طبق شرایط عمومی و مشخصات فنی اسناد مناقصه خریداری نماید.
سپرده شرکت در مناقصه مبلغ چهارصدو پنجاه میلیون ریال می‌باشد. شرکتهای تولیدکننده و متقاضی شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی مناقصه لغایت ۸۵/۲/۱۱ ضمن واریز مبلغ دویست هزار ریال به حساب شماره ۱۲۶۶ بانک ملی ایران شعبه آبادانی مسکن تبریز کد ۴۵۸۲ برای خرید اسناد مناقصه به نشانی تبریز، میدان منظریه، ساختمان سهندیه، ورودی شرقی، طبقه اول، سازمان قطار شهری تبریز و در تهران به نشانی خیابان شیخ بهائی جنوبی، بلوار آزادگان، خیابان ۲۱ غربی، شماره ۷، سازمان همکاری مدیریت طرح(ره طرح)مراجعه و اسناد مناقصه را در قبال ارائه فیش واریزی دریافت نمایند.
شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایستی پاکات پیشنهاد فروش خود را حداکثر تا ساعت ۱۲ صبح روز شنبه مورخ ۸۵/۲/۲۳ به دبیرخانه سازمان قطار شهری تبریز تحویل دهند.
پیشنهادات واصله در ساعت ۱۴ همان روز در سازمان قطار شهری تبریز با حضور کمیسیون مناقصه خوانده خواهد شد. حضور پیشنهاددهنده، یا نماینده ایشان در کمیسیون مناقصه بلامانع است.

سازمان قطار شهری تبریز

بسمه تعالی
نوبت اول
آگهی مناقصه ۶۵ – ۸۵

سازمان قطار شهری تبریز در نظر دارد، یک دستگاه جرثقیل دروازه‌ای ۴۰+۴۰ تن به صورت دو ترولی مجزا با قابلیت سنکرون شدن با یکدیگر و یک دستگاه جرثقیل دروازه‌ای چهل تن (۴۰) را به صورت خرید و نصب در محل شفت دستگاههای حفاری TBM پروژه قطار شهری تبریز را با رعایت قانون مناقصات دولتی و بر طبق مشخصات فنی اسناد مناقصه خریداری نماید. سپرده شرکت در مناقصه مبلغ پانصد میلیون ریال می‌باشد. شرکتهای سازنده متقاضی شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی مناقصه لغایت ۸۵/۲/۶ ضمن واریز مبلغ دویست هزار ریال به حساب ۱۲۶۶ بانک ملی ایران شعبه آبادانی مسکن تبریز کد ۴۵۸۲ برای خرید اسناد مناقصه به نشانی تبریز، میدان منظریه، ساختمان سهندیه، ورودی شرقی، طبقه اول، سازمان قطار شهری تبریز و در تهران به نشانی خیابان شیخ بهائی جنوبی، بلوار آزادگان، خیابان ۲۱ غربی، شماره ۷، سازمان همکاری مدیریت طرح(ره طرح)مراجعه و اسناد مناقصه را در قبال ارائه فیش واریزی دریافت نمایند.
شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایستی پاکات پیشنهاد فروش خود را حداکثر تا ساعت ۱۲ صبح روز شنبه مورخ ۸۵/۲/۱۶ به دبیرخانه سازمان قطار شهری تبریز تحویل دهند.
پیشنهادات واصله در ساعت ۱۴ همان روز در سازمان قطار شهری تبریز با حضور کمیسیون مناقصه خوانده خواهد شد. حضور پیشنهاددهندگان یا نماینده ایشان در کمیسیون مناقصه بلامانع است.

سازمان قطار شهری تبریز