

حذف غذاهای پر شکر از رژیم غذایی کودکان



محمد حسین عزیزی متخصص و رئیس انجمن صنایع غذایی در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: پوسیدگی دندان، بیش فعالی و چاقی به دنبال رژیمهای غذایی پر شکر در کودکان به وجود می‌آید.

وی اظهار داشت: نقش تغذیه در موارد فوق حائز اهمیت است. کودکان و نوجوانانی که رژیمهای پر شکر دارند، باید از غذاهای حاوی مواد شیرین همچون شیرینی جات، مواد کافئین دار همانند کاکائو و نوشابه و خوراکی‌هایی که مواد افزودنی و رنگ دارند، اجتناب کنند و به جای آن از میوه ها، لبنیات و گوشت سفید به خصوص ماهی استفاده کنند.

عزیزی با بیان اینکه پوسیدگی دندان، بیش فعالی و چاقی هر سه ارثی و ژنتیکی‌اند، افزود: فعالیتهای ورزشی به همراه رژیم غذایی کم شکر، نقش به‌سزایی در زندگی روزمره‌ی کودکانی که درگیر بازیهای کم تحرک کامپیوتری هستند ایفا می‌کند و داشتن حداقل ۱ الی ۲ ساعت تحرک در روز برای کودکان لازم دانست.

وی ادامه داد: آموزش نقش مهمی در این موضوع دارد که از طریق خانواده، مدرسه و رسانه‌های جمعی صورت می‌گیرد و به اصطلاح الگوی مصرف کمک می‌کند.

عزیزی در پایان خاطرنشان کرد: رژیم به تنهایی کافی نیست و اگر

کودکی مشکل خاصی دارد، باید از پزشک متخصص متناسب با شرایط(سن،
قد و وزن) مشاوری مناسب بگیرد.

انتهای پیام/

منبع : تسنیم