

یک متخصص تغذیه : تغییر ذائقه غذایی باید از کودکی انجام شود



یک متخصص تغذیه گفت: تغییر ذائقه غذایی باید در کودکی صورت گیرد و برای این کار نیاز است مزه ها و طعم غذاهای سالم در سنین پایین به آنها معرفی شوند تا کودکان به این طعم ها عادت کنند. دکتر مهدی احتشامی در خصوص تغذیه مناسب کودکان و نوجوانان اظهار کرد: امروزه به دلیل تغییر در شیوه زندگی مصرف فسف فود ها و غذاهای آماده در جامعه افزایش پیدا کرده است. مصرف فست فودها در سنین کودکی و نوجوانی سبب افزایش چاقی؛ باعث بروز بیماری های مزمن مثل دیابت ، بیماری های قلبی و عروقی و حتی بعضی از سرطان ها شود بنابراین پیشگیری و ارائه الگوی غذایی سالم می تواند تا حدودی از بروز بیماری های مزمن جلوگیری کند.

وی افزود: فست فود و غذاهای آماده، مواد غذایی پرچرب و پرکالری هستند که به دلیل طعم و مزه خوشایندی که دارند معمولا کودکان بیشتر ترجیح می دهند که از این مواد غذایی استفاده کنند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: خانواده ها به خصوص مادرها می توانند از جایگزین های غذایی سالم تری استفاده کنند و غذاهایی مانند ساندویچ خانگی و کتک با سبزیجات و سالاد فراوان به کودکان خود بدهند.

احتشامی ادامه داد: خانواده ها می توانند به جای چیپس و تنقلات

این چنینی؛ کودکان و نوجوانان را به مصرف آجیل ها و میوه های خشک ترغیب کنند که تا حد زیادی می تواند مواد مورد نیاز بدنشان را تامین کند که علاوه بر کالری و اسیدهای آمینه مورد نیازشان می تواند موادی مانند روی، منیزیم و کلسیم را نیز تامین کند.

وی افزود: در بچه ها باید تغییر ذائقه ای صورت گیرد و برای اینکار نیاز است مزه ها و طعم غذاهای سالم را از کودکی و سنین پایین به آنها معرفی کنند و سعی کنند بچه ها به این طعم ها عادت کنند. دوران کودکی بسیار دوران مهمی است و الگوی غذایی در این دوران شکل می گیرد. معمولاً بسیاری از افراد الگوی غذایی شان در دوران کودکی شان شکل می گیرد و کمتر تمایل به تغییر آن دارند.

این متخصص تغذیه در خصوص تاثیر تغذیه در یادگیری افراد گفت: رشد سلول های عصبی در دوران نوزادی و تا سن سه سالگی بیشتری رشد را خواهد داشت. تا سن سه سالگی تغذیه مناسب و سالم می تواند سبب افزایش بهره هوشی در کودکان شود. موادی مانند فسفر، روی اسیدهای چرب امگا ۳ که اغلب در غذاهای دریایی وجود دارد میتواند اربه رشد سلول های مغزی در کودکان کمک کند.

وی در آخر افزود: برای اینکه کودکان بتوانند به سطح هوشی بالایی برسند می بایست از آجیل ها، مغزیجات، میوه ها استفاده کنند و همچنین مصرف منظم و مداوم لبنیات در برنامه ی غذایی شان باشند و از نمک یددار نیز استفاده کنند زیرا تحقیقات نشان داده است اگر میزان مصرف ید در کودکان پایین باشد می تواند باعث کاهش بهره هوشی در کودکان شود.