

فواید گنجاندن سیب زمینی در رژیم غذایی کودک

مطالعه کارشناسان نشان می دهد از آنجائیکه سیب زمینی غنی از پتاسیم و فیبر است حتماً باید در رژیم غذایی کودک گنجانده شود.



مطالعه کارشناسان نشان می دهد از آنجائیکه سیب زمینی غنی از پتاسیم و فیبر است حتماً باید در رژیم غذایی کودک گنجانده شود.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشکده پزشکی بایلور تکزاس، سیب زمینی منبع خوب پتاسیم و فیبر برای کودکان یک تا سه ساله است.

مطالعه این محققان نشان می دهد سیب زمینی تامین کننده ۸ درصد فیبر روزانه برای کودکان است که نقش مهمی در رشد، نمو و سلامت کلی کودک دارد.

«تیرسه نیکلاس»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «توجه به این نکته مهم است که مصرف تمام سبزیجات، بخصوص سبزیجاتی که منبع خوب پتاسیم و فیبر هستند، در رژیم غذایی کودک گنجانده شود.»

وی در ادامه می افزاید: «عادات غذایی در دوران کودکی معمولاً تا دوران بزرگسالی ادامه می یابند، از اینرو تشویق کودکان به خوردن سبزیجات و لذت بردن از آنها باعث می شود که تا بزرگسالی هم از فواید تغذیه ای آنها بهره مند شوند.»

این تحقیق اثبات می کند که کودکان ۱ تا ۳ ساله تنها ۶۷ درصد از پتاسیم مورد نیاز و ۵۵ درصد از فیبر مورد نیازشان را مصرف می کنند. همچنین این مطالعه نشان می دهد معمولاً کودکان مقطع ابتدایی، اکثر سبزیجات موجود در وعده ناهارشان را مصرف نمی کنند.