



نخوردن صبحانه ضریب هوشی کودکان را کاهش می‌دهد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: نخوردن صبحانه ضریب هوشی و قدرت یادگیری کودکان و دانش آموزان را کاهش داده و به خستگی زودهنگام آنان منجر می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: نخوردن صبحانه ضریب هوشی و قدرت یادگیری کودکان و دانش آموزان را کاهش داده و به خستگی زودهنگام آنان منجر می‌شود.

دکتر "مهدي سالک" فوق تخصص غدد روزیکشنبه در گفتگوبا ایرنا افزود: خوردن صبحانه نقش مهم و اساسی در افزایش قدرت یادگیری، خلاقیت و ابتکار کودکان دارد، بنابراین والدین باید نسبت به صرف صبحانه فرزندان، بیش از دیگر وعده غذایی دقت کنند. وی اظهار داشت: کودکان هفت تا هشت ساعت بعد از خوردن شام، در ناشتایی بسر می‌برند و با صرف صبحانه مغز از قند کافی به عنوان غذا و منبع انرژی استفاده می‌کند.

سالک افزود: برای اینکه کودک و دانش‌آموزان اشتها کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، باید شام را در ساعات ابتدایی شب صرف کنند و شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبح زود بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

وی با اشاره به این که برخی از آنان علاقه مند به خوردن صبحانه نیستند گفت:

در این موضوع والدین می‌توانند با دادن تنقلات سنتی مانند گردو، بادام و نیز یک عدد کیک، صبحانه مقطعی فرزند خود را تامین و برای بردن لقمه نان و پنیر به عنوان صبحانه کامل به مدرسه ترغیب شوند.

وی افزود: اگر مدت زمان نخوردن صبحانه طولانی تر باشد، نگهداری قندخون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر و یادگیری، تمرکز حواس و تعادل حرکتی آنها مختل می‌شود.

وی با بیان اینکه نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد تبدیل به عادت می‌شود، گفت: این امر موجب دریافت کم مواد مغذی روزانه مورد نیاز فرد را می‌شود که در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد.

وی آگاهی دادن کودکان و دانش‌آموزان از سوی والدین و مسئولان مدارس، از تاثیرات بد نخوردن صبحانه امری ضروری دانست و گفت: غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی که اغلب مورد علاقه کودکان هستند، از ارزش غذایی بالایی برخوردارند، که می‌تواند کودکان را به خوردن صبحانه علاقه مند کند.

این متخصص غدد نان، پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان، کره، مربا و نان، کره و خرما همراه با یک لیوان شیر را صبحانه‌هایی سالم و مغذی برای رشد و تنظیم فعالیت غدد کودکان سنین مدرسه دانست.

دکتر "علی رنجبران" کارشناس علوم تغذیه دانشگاه اصفهان نیز گفت: مهمترین وعده غذایی برای کودکان و نوجوانان به دلیل داشتن پروتئین و فیبر صبحانه است.

وی افزود: میل کردن "صبحانه سالم" کاملاً ضروری است به طوری که حذف آن برای سلامت جسمی و روحی بسیار مضر است و در درازمدت باعث بروز بیماری‌های تغذیه، خونی و استخوانی می‌شود.

این کارشناس علوم تغذیه گفت: بررسی‌ها نشان داده‌است که خوردن صبحانه حتی یک "لقمه ساده" نان و پنیر، خرما، گردو و تخم مرغ، توانایی ذهنی و روانی را در افراد بخصوص کودکان که در حال رشد هستند و نیاز به مواد مغذی دارند، افزایش می‌دهد.

وی، با بیان این که اغلب کودکان در نخوردن صبحانه از والدین خود الگوبرداری می‌کنند، افزود: به دلیل این که زندگی ماشینی فرصت خوردن صبحانه را از مردم گرفته است بهتر است آنها از شب قبل، صبحانه خود و کودک را به شکل لقمه‌یی آماده کنند و در زمان مناسب ساعات اولیه روز میل نمایند.

وی با تاکید بر این که می‌توان هر وعده غذایی را به جزء صبحانه از سبد تغذیه روزانه حذف کرد، گفت: خانواده‌ها باید عادت غلط نخوردن صبحانه را ترک کنند زیرا در درازمدت به بیماری‌های سوء تغذیه، پوکی استخوان و کند ذهنی دچار می‌شوند.