



فست فود و هله هوله خوری برای سلامت مغز مضر است

خوردنی‌های فرآوری شده مانند «فست فودها» و تنقلات ناسالم ، علاوه بر این که سبب چاقی و اضافه وزن می‌شوند، به سلامت و بهداشت رفتاری و احساس کودکان نیز آسیب می‌رسانند.

خوردنی‌های فرآوری شده مانند [#171&](#) فست فودها» و تنقلات ناسالم ، علاوه بر این که سبب چاقی و اضافه وزن می‌شوند، به سلامت و بهداشت رفتاری و احساس کودکان نیز آسیب می‌رسانند.

به گزارش ایسنا، متخصصان انستیتو سلامت کودک [#171&](#) تله تون» تاکید کردند که مصرف زیاد این قبیل خوردنی‌ها و غذاها خطر بروز مشکلات رفتاری و احساسی را تشدید کرده و احتمال ابتلا به نقص توجه ناشی از بیش‌فعالی را در کودکان تا دو برابر افزایش می‌دهد.

به گزارش روزنامه سیدنی مورنینگ هرالد، این یافته حاصل بررسی‌های متخصصان روی اطلاعات مربوط به یک‌هزار و 800 نوجوان است که از بدو تولد از سوی این انستیتو بهداشتی تحت مطالعه قرار داشتند.

این بررسی‌ها تایید کرد: نوجوانانی که الگوی تغذیه سالم‌تری دارند، کمتر با این مشکلات مواجه می‌شوند.

دکتر وندی اودی – رییس مطالعات تغذیه در این انستیتو – خاطرنشان کرد: ما در واقع وجود رابطه مهمی بین تغذیه کودکان و عملکرد مغزی آن‌ها را نشان داده‌ایم که تاکنون چندان جدی گرفته نشده است.

دکتر اودی تصریح کرد: بین اضافه وزن و بروز افسردگی رابطه مستقیم وجود دارد. از سوی دیگر امگا سه بخشی حیاتی از سیستم عصبی است که اگر در رژیم غذایی وجود نداشته باشد، روی فعالیت مغز تاثیر نامطلوب می‌گذارد.