



تغذیه به کودکان کمتر از سه سال آجیل پودر شده بدهید

یک متخصص اطفال به والدینی که به کودکان خود آجیل یا خوراکی‌هایی از این قبیل می‌دهند توصیه کرد تا حتما این مواد را به صورت آسیاب شده و پودر در اختیار کودکان قرار دهند.

دکتر محمد حسین سلطانزاده در گفت‌وگو با ایسنا واحد علوم پزشکی ایران گفت: دانه‌های روغنی، حبوبات و غلات بهترین منبع اسیدهای چرب ضروری در رژیم غذایی بوده و برای تکامل مغز کودکان مفید و لازم است چرا که این مواد علاوه بر مقادیر زیادی پروتئین، دارای ویتامین E، ویتامین‌های گروه B، املاح معدنی و عناصر کمیاب نیز هستند. به علاوه حاوی موادی به نام پاريفارين برای تقویت فعالیت سیستم ایمنی و موادی به نام اکسون برای کمک به ساخت سلول‌های بدن و پیشگیری از پیری زودرس هستند. وی به والدین توصیه کرد: برای استفاده از مغزها بهتر است از کنجد آسیاب شده یا روغن کنجد برای تهیه حریره در غذای شیرخواران شروع کرد. سپس می‌توان بادام و در درجه بعدی تخمه کدو تنبل را به غذای کودک اضافه کرد البته لازم است این مواد را در زمان مصرف به صورت پودر درآورده و سپس مخلوط با غذا به شیرخوار داد.

وی ادامه داد: به دلیل احتمال بروز حساسیت توصیه می‌شود بادام زمینی و فرآورده‌های آن در سن کمتر از سه سالگی مصرف نشوند ضمن این که توصیه می‌شود والدین از دادن آجیل‌های پودر نشده به کودکان کمتر از سه سال خودداری کنند زیرا امکان خطر پریدن در دستگاه تنفس و ایجاد خفگی وجود دارد.

دکتر سلطانزاده خاطرنشان کرد: برای اینکه مواد مغذی موجود در آجیل به طور کامل از آن خارج شده و جذب بدن شود باید خیلی خوب جویده شوند یا آنها را به صورت پودر شده تهیه و سپس مصرف کرد به ویژه دانه‌های ریز از قبیل کنجد بهتر است از این طریق مصرف شوند.

وی در پایان تاکید کرد: در همه سنین افراد باید از آجیل تازه خام و بدون نمک استفاده کنند ضمن این که حرارت باعث بروز تغییراتی در ترکیب مواد می‌شود.