

## حد مجاز مصرف قند در کودکان

نتایج مطالعه محققان انگلیسی نشان می‌دهد که کودکان نیمی از قند مجاز مصرفی روزانه خود را در وعده صبحانه و قبل از رفتن به مدرسه مصرف می‌کنند که این موضوع به افزایش نرخ چاقی و دیابت در میان کودکان دامن می‌زند.



نتایج مطالعه محققان انگلیسی نشان می‌دهد که کودکان نیمی از قند مجاز مصرفی روزانه خود را در وعده صبحانه و قبل از رفتن به مدرسه مصرف می‌کنند که این موضوع به افزایش نرخ چاقی و دیابت در میان کودکان دامن می‌زند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا از روزنامه تلگراف، براساس این تحقیق 91 درصد از مادران و 80 درصد از پدران کودکان چاق در انگلیس بر این واقعیت واقف نیستند که کودکان آنها، مشکل اضافه وزن دارند.

بر اساس اعلام مرکز بهداشت عمومی انگلیس، متوسط کودکان هر روز صبح در وعده صبحانه معادل سه حبه قند مصرف می‌کنند. این در حالی است که حداکثر میزان توصیه شده قند مصرفی برای کودکان چهار تا شش سال پنج حبه قند در روز و برای کودکان هفت تا 10 سال روزی هفت حبه قند است.

مقامات بهداشتی انگلیس خاطر نشان کردند که مصرف غلات شیرین، آب میوه و مرباها در وعده صبحانه باعث می‌شود که بسیاری از کودکان روز خود را با کالری اضافه آغاز کنند که این موضوع افزایش نرخ های بی سابقه ای را از چاقی و دیابت به دنبال دارد.

آنها از خانواده ها مصرانه درخواست کردند که روز را با مصرف این خوراکی های شیرین آغاز نکنند و هشدار دادند که متوسط کودکان اکنون در حال مصرف سه برابر میزان مجاز قند توصیه شده در طول روز هستند و بیشتر این میزان در وعده صبحانه و قبل از ترک خانه مصرف می‌شود.

مقامات بهداشتی انگلیس غلات، آب میوه ها، شکلات ها، مربا و عسل را از جمله عاملان اصلی افزایش قند مصرفی در وعده صبحانه عنوان کرد و به پدر و مادرها توصیه کردند که به کودکان خود در وعده صبحانه خوراکی هایی از جمله غلات ساده مانند حلیم، بیسکویت هایی که با گندم سبوس دار درست شده اند، میوه و توت، ماست کم چرب و کم شکر و نان های تست سبوس دار بدهند.

آنها افزودند: به جای آب میوه به کودکان در وعده صبحانه به آنها آب و یا شیر بدهید، در صورت اصرار کودکان فقط 150 میلی لیتر آب میوه به همراه خوراکی به آنها بدهید تا از دندان های آنها محافظت شود.