

تاثیر مشاوره در ترک عادات بد غذایی

محققان معتقدند برنامه‌های مشاوره به کودکان کمک می‌کند تا سالم‌تر غذا بخورند و از بیش از حد خوردن و اضافه وزن آنان جلوگیری شود.



محققان معتقدند برنامه‌های مشاوره به کودکان کمک می‌کند تا سالم‌تر غذا بخورند و از بیش از حد خوردن و اضافه وزن آنان جلوگیری شود.

بر اساس تازه‌ترین تحقیقات، تحت نظر گرفتن تغذیه برای تازه مادران می‌تواند کمک کند تا خطر چاقی کودکان کاهش یابد. محققان آمریکایی و برزیلی، 345 مادر کم درآمدی را که به طور اتفاقی انتخاب شده بودند، تحت بررسی قرار دادند. 10 نفر از این مادران یکسال پس از زایمان تحت مطالعه قرار گرفتند. مطالعه در مورد تغذیه با شیر مادر و تغذیه تکمیلی، عدم مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا، شیرینی، اسنک‌های کمکی و غذاهای سرخ شده بود. بچه‌های این مادران هم در 6 ماهگی، 12 و 16 ماهگی، 3 تا 4 سالگی تحت مطالعه قرار گرفتند. تنها 10 درصد از کل کودکان تحت مطالعه عادات غذایی سالم داشتند. افرادی که در گروهی بودند که میوه و سبزی بیشتری مصرف می‌کردند و در رژیم غذایی‌شان از غذاهای دارای کلسترول بالا، کمتر استفاده می‌کردند، کمتر احتمال داشت که صاحب فرزندی باشند که دچار چاقی و اضافه وزن باشد. محققان نتیجه گرفتند تحت نظر گرفتن تغذیه مادران در اولین سال تولد فرزند می‌تواند به طور قابل توجهی در بهبود عادات تغذیه‌ای کودک تاثیر داشته باشد. نتایج این تحقیقات در نشریه تغذیه درج شده است.