



عادات بد غذایی، از کودکی شکل می‌گیرد

عادات بد غذایی از کودکی شکل می‌گیرد و ترک این عادات می‌تواند در سلامت انسان و شکل‌گیری الگوی غذایی صحیح و مناسب، مؤثر باشد.

عادات بد غذایی از کودکی شکل می‌گیرد و ترک این عادات می‌تواند در سلامت انسان و شکل‌گیری الگوی غذایی صحیح و مناسب، مؤثر باشد.

به گزارش سلامت نیوز دکتر ابوالقاسم جزایری مشاور تغذیه‌ای معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با خبرنگار وب‌دا ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: مردم در کشورهای مختلف، عادات غذایی متفاوتی دارند و معمولاً این عادات از دوران کودکی شکل می‌گیرد و بنابراین توجه به تغذیه دوران کودکی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وی ادامه داد: والدین باید توجه داشته باشند به کودکی که غذای کمکی‌اش شروع می‌شود به هیچ عنوان در تهیه غذایی از نمک و شیرینی استفاده نکنند زیرا ذائقه آنها به این مواد غذایی عادت می‌کند و اگر از ابتدا ذائقه آنها تنظیم نشود در سال‌های بعد به خوردن غذاهای شور و شیرینی‌ها عادت می‌کند.

دکتر جزایری با اشاره به این که یکی از عادات بد غذایی در سفره ایرانی‌ها استفاده زیاد از نمک است، افزود: یکی از وظایف نمک، نگهداری آب در بدن است بنابراین توصیه می‌شود در سفره نمک نباشد زیرا مصرف نمک زیاد موجب جمع شدن آب در بدن و ایجاد ورم می‌شود.

مشاور تغذیه‌ای معاونت بهداشتی وزارت بهداشت تصریح کرد: مصرف نمک زیاد، به ویژه برای افرادی که مبتلا به افزایش فشارخون هستند، مفید نبود و باعث بالا رفتن فشارخون و در نتیجه مساعد کردن زمینه برای بروز سکت‌های قلبی و مغزی می‌شود.