



## چاقی را از دوران نوزادی فرزندانتان کنترل کنید

مشاور مدیر کل دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: چاقی باید از دوران نوزادی و شیرخوارگی کنترل شود.

جام جم آنلاین: مشاور مدیر کل دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: چاقی باید از دوران نوزادی و شیرخوارگی کنترل شود.

ناصر کلانتری در گفتگو با ایرنا افزود: 40 درصد نوزادان چاق در نوجوانی نیز چاق باقی می ماند و 60 تا 80 درصد افرادی که در نوجوانی چاق بوده اند در بزرگسالی نیز چاق هستند بنابراین برای پیشگیری از چاقی باید از دوران نوزادی به آن توجه کرد.

دبیر انجمن علمی تغذیه با شیر مادر افزود: نوزادانی که از شیرخشک تغذیه می کنند، بیشتر چاق می شوند و برخی از مادران که به این خاصیت شیرخشک پی برده اند و چاقی را نوعی مزیت می دانند، به رغم توصیه پزشکان برای تغذیه کودک خود از شیرخشک استفاده می کنند.

کلانتری گفت: چاقی در دوران کودکی (به ویژه سنین بین سه تا هفت سالگی)، دوران نوجوانی و دوران بزرگسالی مشاهده می شود و هر سه مورد این مقاطع، تحت تاثیر تغذیه شیر مادر اتفاق می افتد.

وی افزود: شیر مادر سرشار از آب، املاح، پروتئین، ویتامین ها و چربی کمی است اما در انتهای شیردهی مادر به کودک که به نام شیر پسین شناخته می شود، میزان چربی ناگهان افزایش می یابد.

مشاور مدیر کل دفتر سلامت خانواده وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: این چربی بالا، اشتها را کم و از پرخوری و چاقی او جلوگیری می کند و در حقیقت، غریزه مکیدن توسط افزایش ناگهانی چربی بالا کنترل می شود.

کلانتری گفت: میزان کلسترول در شیرمادر بسیار بالا است بطوریکه تعجب کارشناسان را برانگیخته اما همین کلسترول بالا موجب بیشتر شدن چرخه سوخت و ساز کلسترول در بدن شیرخوار می شود و از چاقی او جلوگیری می کند.