



کم‌خونی کودکان موجب کوتاه‌قدی آنها می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: کم‌خونی کودکان موجب کاهش وزن‌گیری آنها می‌شود و قد آنها نیز کوتاه می‌ماند.

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: کم‌خونی کودکان موجب کاهش وزن‌گیری آنها می‌شود و قد آنها نیز کوتاه می‌ماند.

میترا زراتی در گفت‌وگو با فارس افزود: چاقی کودکان یکی از عواملی است که موجب بروز بیماری در کودکان می‌شود.

وی گفت: کودکانی که با وزن کمتر از 2/5 کیلو متولد شده‌اند خانواده‌ها فکر می‌کنند که نوزادشان ریزجثه است با رسیدگی‌های مداوم و به زور غذا خوردن به آنها این کودکان را در معرض چاقی قرار می‌دهند که به طور ناگهانی در سن دبستان چاق می‌شوند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: اگر کودک با وزن کم متولد شده باشد هیچ‌اصراری به اضافه وزن او نباید داشته باشند و اگر طبق منحنی رشد خود وزن طبیعی پیدا کرده مطمئن باشند که مشکل خاصی برای کودک بروز نخواهد کرد.

زراتی گفت: استفاده از رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می‌تواند از چاقی کودکان پیشگیری کند. قبل از رسیدن کودک به دوران بلوغ استفاده از مواد غذایی کلسیم‌دار می‌تواند موجب افزایش قد کودک شود و استفاده از خانواده کلم، دانه کنجد به دلیل داشتن امگاسه بالا و کلسیم بالا به افزایش قد کودک کمک می‌کند.

وی افزود: کودکانی که دچار کم‌خونی هستند وزن‌گیری خوبی ندارند و قد آنها کوتاه می‌ماند علاوه بر تغذیه داشتن خواب آرام شبانه می‌تواند در بلندقدی کودکان تأثیرگذار باشد.