



## **تنقلات ناسالم آسیب جبران ناپذیر به هوش کودکان وارد می‌کنند**

متخصصان تغذیه می‌گویند هرچند نتایج مطالعات جدید آنها ممکن است والدین پرمشغله را ناراحت و خشمگین کند اما این واقعیت را باید پذیرفت که تنقلات ناسالم و فست فودها موجب کاهش ضریب هوشی کودکان می‌شوند و برای جلوگیری از این تاثیر نامطلوب باید برای تغذیه سالم اطفال چاره‌ای مناسب اندیشید.

همشهری آنلاین: متخصصان تغذیه می‌گویند هرچند نتایج مطالعات جدید آنها ممکن است والدین پرمشغله را ناراحت و خشمگین کند اما این واقعیت را باید پذیرفت که تنقلات ناسالم و فست فودها موجب کاهش ضریب هوشی کودکان می‌شوند و برای جلوگیری از این تاثیر نامطلوب باید برای تغذیه سالم اطفال چاره‌ای مناسب اندیشید.

به گزارش ایسنا، چندی پیش متخصصان علوم پزشکی دانشگاه بریستول در انگلیس اعلام کرده بودند که برنامه غذایی کودک تا سه سالگی، تاثیر قابل توجهی در افزایش سطح هوش کودک دارد.

به گفته این متخصصان، امتیاز هوش کودکانی که تا سه سالگی غذاهایی چون چیپس، سیب زمینی سرخ کرده و فست فود می‌خورند، نسبت به هوش کودکانی که بیشتر از میوه، سبزی، برنج و ماکارونی استفاده می‌کنند، حدود پنج رتبه پایین‌تر است. [فست فود و هله هوله خوری برای سلامت مغز مضر است]

به گزارش روزنامه سان، این بار نیز گروه دیگری از پزشکان در این کشور با انجام مطالعه‌ای گسترده‌تر روی 4000 کودک دریافتند کودکان زیر 4 سال که رژیم غذایی حاوی خوراکی‌های فرآوری شده چربی و قند دارند وقتی به سن هشت سالگی به بعد می‌رسند نسبت به سایر همسالان خود از ضریب هوشی پایین‌تری برخوردار هستند.

این متخصصان در بررسی جدید همچنین تاکید کردند که آسیب‌های ناشی از این نوع رژیم غذایی روی ضریب هوشی کودکان قابل ترمیم و جبران نخواهد بود.

به گزارش ایسنا، دکتر باربارا گالانی مسوول فدراسیون غذا و نوشیدنی در انگلیس خاطرنشان کرد: تعجب آور نیست اگر بگوییم که یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای رشد مناسب هوش حائز اهمیت است و این تاثیر در رشد و سلامت تمام کودکان در هر گروه سنی یکسان است.

به گفته متخصصان، تغذیه گروه‌های غذایی نان و غلات که انرژی و مقداری پروتئین مورد نیاز کودک را تأمین می‌کند، گروه شیر و لبنیات که کلسیم، فسفر و پروتئین را تأمین می‌کند و برای رشد اسکلت و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری هستند، گروه گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ که پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیاز کودک را تأمین می‌کند و بالاخره گروه سبزی‌ها و میوه‌ها که ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز کودک را تأمین می‌کنند همگی اگر به روش صحیح و به میزان مناسب به کودک داده شوند در رشد هوش او نقش به سزایی دارند.

به علاوه مواد غذایی و خوردنی‌هایی که منبع غنی از عنصر روی هستند تاثیر مفید و فوق‌العاده‌ای روی افزایش ضریب هوشی کودکان دارند