



## میان وعده‌های غذایی شور خطر بروز آسم را در کودکان افزایش می‌دهد

متخصصان تاکید دارند که مصرف میان وعده‌های غذایی یا اسنکهای شور منجر به بروز نشانه‌های آسم در کودکان می‌شود.

متخصصان تاکید دارند که مصرف میان وعده‌های غذایی یا اسنکهای شور منجر به بروز نشانه‌های آسم در کودکان می‌شود.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه هاروکوپیو در آتن با مطالعات خود پی بردند که خوردن سه میان وعده غذایی شور طی هفته، امکان بروز نشانه‌های آسم را در کودکان تا 4/8 درصد افزایش می‌دهد.

در صورتی که این دسته از کودکان طی روز بیش از دو ساعت وقت خود را به تماشای تلویزیون و انجام بازی‌های رایانه‌ای اختصاص دهند، امکان بروز چنین پدیده‌ای افزایش پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، بر اساس نتایج پژوهشی مشابه که در مجله American Dietetic Association منتشر شد، برخورداری کودکان از رژیم غذایی مدیترانه‌ای که حاوی مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان، سبزی، میوه، حبوبات و روغن زیتون است، نتایج کاملاً معکوسی در بردارد.