

## لزوم مصرف روزانه آبمیوه برای کودکان



پیش از این تصور می‌شد مصرف آبمیوه ممکن است موجب بروز چاقی در کودکان شود، اما در مطالعه جدید مشخص شده که مصرف متعادل آن بی‌ضرر است.

پیش از این تصور می‌شد مصرف آبمیوه ممکن است موجب بروز چاقی در کودکان شود، اما در مطالعه جدید مشخص شده که مصرف متعادل آن بی‌ضرر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، محققان دانشگاه واشینگتن سیاتل در مطالعه خود به بررسی نتایج هشت مطالعه منتشرشده شامل بیش از ۳۴ هزار کودک پرداختند و مصرف آبمیوه و تأثیر آن بر وزن کودکان را مورد بررسی قرار دادند.

دکتر براندون آئورباخ، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «براساس یافته‌های کنونی، ما هیچ ارتباطی بین مصرف یک وعده آبمیوه ۱۰۰ درصد طبیعی در روز و نقش آن بر اضافه وزن در کودکان نیافتیم».

یافته‌ها نشان داد کودکان زیر ۶ سال که روزی یک وعده آبمیوه می‌نوشند دچار اضافه وزن کمی می‌شوند که البته به لحاظ بالینی چشمگیر نیست.

به گفته محققان، کودکان ۷ تا ۱۸ سال هم که در روز یک وعده آبمیوه می‌نوشیدند، شاهد هیچ نوع اضافه وزنی نبودند.

همچنین محققان توضیح می‌دهند آب پرتقال دارای شاخص گلوکوزی کمتری بوده و با اضافه وزن کمتر مرتبط است. از طرفی کودکان سنین پایین بیشتر طرفدار آب سیب و کودکان سنین بالاتر بیشتر طرفدار آب پرتقال هستند.

محققان تأکید می‌کنند این گزارش مبتنی بر مصرف آبمیوه‌های ۱۰۰ درصد طبیعی بوده و ارتباطی با نوشیدنی‌های با طعم میوه یا نوشابه‌ها، میوه‌ها، آبمیوه‌های نی‌دارد.

محققان مصرف ۱۲۰ تا ۱۸۰ میلی لیتر آبمیوه طبیعی در روز برای کودکان ۶ سال و پایین‌تر و ۲۴۰ تا ۲۵۰ میلی لیتر برای بچه‌های ۷ تا ۱۸ سال را توصیه می‌کنند.