



نوزادان زیر یک سال نباید آب میوه بنوشند

دستورالعمل جدید انجمن متخصصان کودکان آمریکا می‌گوید نوزادان زیر یک سال نباید آب‌میوه بنوشند.

دستورالعمل جدید انجمن متخصصان کودکان آمریکا می‌گوید نوزادان زیر یک سال نباید آب‌میوه بنوشند.

به گزارش تایم این انجمن قبلاً گفته بود که نوشیدن آب‌میوه برای نوزادان پس از شش ماه مجاز است اما به قول نویسندگان این دستورالعمل جدید که در ژورنال Pediatrics منتشر شده است، از آن هنگام معلوم شده است که آب‌میوه تقریباً هیچ نقشی در طول سال اول زندگی کودک ندارد.

پزشکان می‌گویند نوزادان کمتر از شش ماه به‌عنوان منبع اصلی تغذیه‌شان فقط باید شیر مادر یا شیر خشک بخورند.

پزشکان برای نوپایان در فاصله یک تا سه سالگی مصرف بیش از ۱۱۰ گرم آب‌میوه ۱۰۰ درصد در روز را توصیه نمی‌کنند.

پزشکان قویاً توصیه می‌کنند که نباید از آب‌میوه به‌عنوان ابزاری برای آرام کردن نوپایان بزرگ‌تر استفاده کرد یا در همه طول روز به آن‌ها آب‌میوه داد. برای کودکان ۴ تا ۶ سال حداکثر میزان توصیه‌شده آب‌میوه ۱۷۰ گرم در روز و برای کودکان ۷ ساله و بالاتر ۲۲۶ گرم است.