

مصرف نمک برای کودکان ممنوع

70 درصد از کودکان زیر یک سال بیش از حد مجاز نمک مصرف می‌کنند ...



70 درصد از کودکان زیر یک سال بیش از حد مجاز نمک مصرف می‌کنند
مصرف نمک برای کودکان ممنوع

جام جم آنلاین: همان‌طور که می‌دانید نمک برای ادامه حیات عنصر مفیدی است، اما استفاده بیش از حد آن برای بدن ضرر دارد. لذا همه باید در استفاده از این ماده، جانب اعتدال را نگهدارند و در این میان باید درباره کودکان بخصوص زیر یک سال بسیار دقت کرد تا بیش از حد نیاز نمک مصرف نکنند، چراکه عواقب بدی خواهد داشت.

در این خصوص بد نیست بدانید بتازگی محققان انگلیسی طی مطالعاتی روی کودکان زیر یک سال متوجه شده‌اند 70 درصد کودکان بیش از حد مجاز نمک می‌خورند و سطح این ماده در بدن‌شان بالاست، به طوری که برابر با میزان نمک موجود در غذاهایی چون ماکارونی، لوبیای پخته، آبگوشت و غذاهای فرآوری شده است. در حالی که در رژیم غذایی این کودکان از چنین غذاهایی اصلاً استفاده نمی‌شود.

به دنبال این یافته‌ها، پژوهشگران دست به تحقیقاتی زدند تا علت را کشف کنند. بررسی‌ها نشان داد این کودکان اغلب با شیر گاو به عنوان غذای اصلی تغذیه می‌شوند، بنابراین محققان مطالعات خود را بر شیر گاو متمرکز کردند و دریافتند شیر گاو نسبت به شیر مادر، حاوی مقادیر بالایی نمک است.

به همین دلیل محققان مصرف شیر گاو را برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی‌کنند، در حالی که برخی مادران برای تغذیه کودکان شیرخوار خود از شیر گاو استفاده می‌کنند و همین مساله سبب افزایش نمک در بدن این کودکان می‌شود. از آنجا که مصرف زیاد نمک سبب آسیب جدی به کلیه‌ها می‌گردد، لذا مصرف غذاهای نمکدار و شیر گاو برای کودکان مضر بوده و در بزرگسالی مشکلات عدیده‌ای برای آنها ایجاد خواهد کرد. این نتایج براساس مطالعاتی است که دانشمندان انگلیسی بر 1200 کودک زیر یک سال انجام داده‌اند. در این مطالعات آنها ابتدا آزمایشات خود را روی کودکان 3 و 4 ماهه انجام دادند، سپس آزمایشات را روی کودکان 8 ماهه ادامه دادند و دریافتند میزان نمک موجود در بدن این کودکان 2 برابر حد مجاز یعنی حدود 400 میلی‌گرم در روز است که این مقدار نمک برای کودکان این رده سنی (8 ماهه) رقم قابل توجهی است. از آنجا که مشخص شد این کودکان هر روز با شیر گاو تغذیه می‌شده‌اند، لذا با مطالعه شیر گاو دریافتند میزان نمک موجود در هر 100 گرم شیر گاو برابر با 55 میلی‌گرم است که این مقدار چند برابر میزان نمک در شیر مادر و سایر شیرهاست. میزان نمک در هر 100 گرم شیر مادر حدود 15 میلی‌گرم و در شیر خشک 30-15 میلی‌گرم است. این میزان نمک موجود در شیر گاو با میزان نمک موجود در غذاهایی مانند آب گوشت برابری می‌کند. گفتنی است در انگلستان مصرف نمک تقریباً بالاست و از آنجا که مردم گرایش زیادی به مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده دارند، لذا رژیم غذایی پر نمکی دارند.

به گفته محققان، مصرف شیر گاو توسط کودکان سبب می‌شود مزاج این کودکان به نمک زیاد عادت کند و این سازگاری مزاجی در آنان باعث می‌شود آنها در بزرگسالی رژیم‌های غذایی پر نمکی را که برای سلامت بسیار مضر است، ترجیح دهند. این محققان توصیه می‌کنند والدین باید غذاهای مناسب برای کودکان بویژه شیرخواران را بشناسند و به جای استفاده از شیر گاو حداقل امکان از شیر مادر و شیرهای دیگر بهره ببرند. همچنین آنها برای اصلاح رژیم‌های غذایی در بزرگسالان پیشنهاد کردند صنایع غذایی باید میزان نمک را در غذاهای تولیدی خود کاهش دهند تا رفته‌رفته رژیم غذایی پر نمک افراد تعدیل شده و به سمت رژیم‌های سالم و کم نمک حرکت کند.

science daily

مترجم: آزاده سیدمیرزایی جهقی