

کودکان ایرانی، لی‌لی پوت‌های جدید!

نیمی از کودکان و دانش‌آموزان ایرانی صبحانه سالم و مقوی نمی‌خورند و به خوراکی‌ها و تنقلات شکم‌پرکن بی‌فایده روی آورده‌اند...



تغذیه نامناسب موجب شده است

کودکان ایرانی، لی‌لی پوت‌های جدید!

جام جم آنلین: نیمی از کودکان و دانش‌آموزان ایرانی صبحانه سالم و مقوی نمی‌خورند و به خوراکی‌ها و تنقلات شکم‌پرکن بی‌فایده روی آورده‌اند که این مساله موجب شده با نسل کودکانی مواجه شویم که قد و هیکل آنها شبیه ساکنین "دهکده لی‌لی پوت‌ها" (افسانه مشهور آدم کوچولو‌ها در سفرهای گالیور) شود.

به گزارش مهر، وضعیت جسمانی اغلب کودکان و دانش‌آموزان ایرانی به گونه‌ای است که قد و هیکل آنها با سنشان همخوانی ندارد. به طوری که برخی از دانش‌آموزان به قدری ریز جثه و کوچک اندام هستند که حضورشان در کلاسهای مقطع راهنمایی و متوسطه با شک و تردید همراه می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف نوشابه‌های گازدار و حضور کم‌رنگ لبنیات و تخم مرغ در برنامه غذایی روزانه سبب شده در طول چند سال اخیر تا 4 سانتی‌متر از متوسط قد کودکان ایرانی کاسته شود. از طرفی فسفر موجود در این نوشیدنیها جذب کلسیم را در دستگاه گوارش کاهش داده و عارضه‌ای به نام پوکی استخوان را برای جامعه ایرانی به ارمغان آورده است.

تنقلات نیز معمولاً دارای کالری بالا و درصد مواد مغذی کم هستند و بدون اینکه نیازهای تغذیه‌ای کودکان را تامین کنند، یک حس سیری کاذب را در آنها ایجاد کرده و به مرور زمان باعث کمبودهای تغذیه‌ای در کودک می‌شوند.

دکتر ابوالقاسم جزایری، استاد دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: دخترانی که به دلیل سوءتغذیه دچار کم‌وزنی و کوتاه‌قدی می‌شوند دارای لگن کوچکتری بوده و در دوران بارداری جنین آنها رشد مناسبی نخواهد داشت.

دکتر غلامرضا خاتمی، رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران با عنوان این مطلب که سوءتغذیه در کشور نسبت به سالهای گذشته کمتر شده است، می‌گوید: حدود یک سوم کودکان ایرانی دچار سوءتغذیه هستند. سوءتغذیه شامل لاغری، کمبود وزن و قد و همچنین چاقی کاذب می‌شود.

نخوردن صبحانه به عنوان یک عادت نادرست غذایی در میان بسیاری از دانش‌آموزان رواج دارد و این امر موجب اختلال در روند یادگیری و رشد کودکان می‌شود.

مواد کلسیم‌دار مانند شیر، لبنیات و تخم مرغ موجب رشد مناسب کودکان می‌شود که در بزرگسالی جبران این کمبود غیر ممکن است.

تغذیه نامناسب اغلب دانش‌آموزان و نداشتن فعالیت جسمانی مناسب باعث شده که نسل امروز از قد و هیکل به مراتب کوچکتر و شکننده‌تری برخوردار شوند که توانایی لازم برای کارهای سنگین را ندارند.