



مصرف فست فود در دوران کودکی می‌تواند منجر به کوتاهی قد شود

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه «تغذیه اهمیت فوق العاده ای در سلامت کودکان دارد

...

سلامت‌نیوز: مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه #171؛ تغذیه اهمیت فوق العاده ای در سلامت کودکان دارد و هر نوع عادت غذایی که در دوره کودکی شکل می‌گیرد می‌تواند عادت پابرجایی برای آینده وی شود؛ اظهار داشت: #171؛ برای اصلاح عادت غذایی کودکان، ابتدا خانواده بایستی عادات غذایی خود را اصلاح کند.

برلیانت بزرگمهر در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: #171؛ تغذیه اهمیت فوق العاده ای در سلامت کودکان دارد و هر نوع عادت غذایی که در دوره کودکی شکل می‌گیرد می‌تواند عادت پابرجایی برای آینده وی شود بنابراین باید توجه داشت کودکان به دلیل اینکه در حال رشد هستند بایستی از تغذیه ای صحیح برخوردار باشند و هر نوع اختلال در تغذیه این گروه از افراد می‌تواند اختلالاتی را در رشد آنها بوجود آورد و آنها را آسیب پذیر کند. آسیب به تغذیه کودکان می‌تواند لطمه هایی بیشتر از بزرگسالان را موجب شود چرا که برخورد کودکان با میکروب ها و ویروس ها بیشتر است و هیچ آگاهی در زمینه تغذیه ندارند.

وی افزود: #171؛ کودکان در سنین قبل از مدرسه و در ابتدای ورود به مدرسه تحت تاثیر همکلاسی های خود قرار می‌گیرند و ممکن است به دلیل کاهش کنترل والدین بر تغذیه آنها از تغذیه صحیحی برخوردار نباشند و در مدرسه مواد غذایی مصرف کنند که مفید نباشد. مسئله مهم در این رابطه این است که هر عادت که کودک در ابتدای زندگی از خانواده و محیط و اطرافیان کسب کند ممکن است تا آخر عمر در وی ماندگار باشد و در واقع پایه گذار عادت غذایی افراد از دوران کودکی است.

برلیانت بزرگمهر خاطرنشان کرد: #171؛ مصرف غذاهای آماده به مصرف و میان وعده های آماده فرآوری شده توسط کودک وی را در معرض چاقی قرار می‌دهد و در این میان تاثیر رسانه ها که تبلیغات جذابی در مورد این مواد غذایی و انواع تنقلات دارند را نباید نادیده گرفت و کودکان با این تبلیغات ترغیب می‌شوند که از این مواد استفاده کنند.

وی گفت: #171؛ مصرف غذاهای آماده به مصرف و فست فودها و انواع تنقلات منجر به بروز اختلالات تغذیه ای در کودک می‌شود که در صورت تداوم این حالت، رشد کودک بعد از بلوغ متوقف شده و دیگر نمی‌توان کمبودهای تغذیه ای برای رشد وی را جبران کرد. مصرف این غذاها به دلیل اینکه فاقد مواد مغذی و انواع ویتامین ها مثل ویتامین A و ویتامین C و روی و پروتئین هستند و در صورتی که به صورت بهداشتی تهیه نشده باشند قدرت مقاومت کودک در برابر بیماری ها را کاهش می‌دهد، همچنین دستگاه گوارش کودک ضعیف شده و مواد غذایی را به راحتی نمی‌تواند جذب کند و علاوه بر آن کودک به دلیل تغذیه غلط و کمبود آهن دچار کاهش تمرکز شده و قدرت یادگیری وی کاهش پیدا کرده و در نتیجه دچار افت تحصیلی می‌شود.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: #171؛ برای اصلاح عادت غذایی کودکان، ابتدا خانواده بایستی عادات غذایی خود را اصلاح کند. در اکثر خانواده ها مصرف انواع شیرینی های خامه ای به صورت عادت ترک نشدنی درآمده است و در مقابل مصرف کمتر میوه ها و سبزی ها و عدم مصرف ماست و لبنیات و یا استفاده زیاد از نمک بر سر سفره غذا رایج تر است و زمانی که خانواده چنین عادت های غذایی دارد نمی‌تواند کودک را از مصرف مواد غذایی مضر منع کند و یا او را به مصرف مواد غذایی مفید مثل لبنیات تشویق کند.

وی خاطر نشان کرد: #171؛ بنابراین قدم اول اصلاح الگوی غذایی توسط خانواده است و پس از آن خانواده بایستی کودک خود را نسبت به نیازهای تغذیه ای وی و خواص مواد غذایی آگاه کند و پس از دادن آگاهی، کودک خود به خود به سوی مصرف مواد مفید برای سلامتی روی می‌آورد. بنابراین والدین، معلمان، رسانه ها علاوه بر متخصصین تغذیه نقش مهمی در برقراری عادت غذایی صحیح و پیروی از یک الگوی غذایی مناسب دارند.