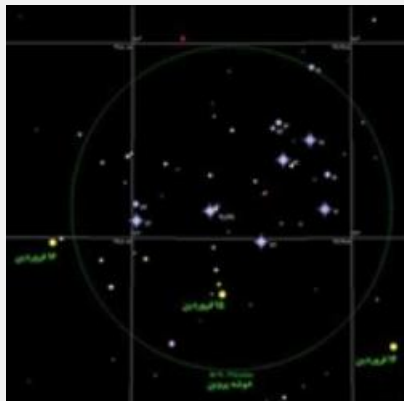


## مصرف تنقلات ناسالم در کودکان را محدود کنید

یک کارشناس تغذیه با تاکید بر این که مصرف تنقلات ناسالم برای کودکان باید محدود شود، توصیه کرد: بهتر است...



یک کارشناس تغذیه با تاکید بر این که مصرف تنقلات ناسالم برای کودکان باید محدود شود، توصیه کرد: بهتر است از مصرف این گونه تنقلات خودداری و یا تعداد دفعات مصرف آنها به حداقل رسانده شود و به جای آن تنقلات سالم و بهداشتی مانند انواع آجیل و مغزها مصرف شود چرا که این نوع مواد غذایی می‌توانند بخش قابل توجهی از مواد مغذی مورد نیاز برای رشد کودک را فراهم کنند.

یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: تنقلات ناسالم یا به عبارتی غذاهای پوچ به دسته‌ای از مواد غذایی و محصولات غذایی گفته می‌شود که فاقد مواد مغذی و مفید هستند و یا مقدار مواد مغذی در آن بسیار اندک است که عمدتاً معایب آن بیشتر از فوایدش است. چیپس، پفک، آب میوه‌های صنعتی، لواشک‌های غیربهداشتی و ... در این دسته قرار می‌گیرند.

وی خاطرنشان کرد: عموماً این نوع محصولات چندین مشکل را به طور همزمان ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال پفک از این دسته تنقلات ناسالم است که علاوه بر داشتن نمک زیاد و بالا رفتن فشار خون، حاوی رنگ‌هایی است که حتی در صورت استاندارد بودن، مصرف زیاد و مداوم این رنگ‌ها مشکل ساز خواهد بود و می‌تواند موجب آسیب‌های کلیوی شود.

وی ادامه داد: همچنین پفک به دلیل حجم بالایی که در معده ایجاد می‌کند و به دنبال آن جذب آب فراوان در معده، کاهش اشتها را در کودک به وجود می‌آورد بنابراین جای غذای مفید را می‌گیرد و اگر به طور مداوم استفاده شود چه بسا به دلیل نرسیدن مواد غذایی مفید به بدن کودک، دچار سوء تغذیه شود.