

## هله هوله های سالم برای بچه‌ها

وقتی کودک از دوران شیرخوارگی و نوپایی به سنین خردسالی می‌رسد، اشتهاى او به خوردن خوراکی‌ها و تنقلات رنگارنگ زیاد می‌شود.



جام جم آنلاین: وقتی کودک از دوران شیرخوارگی و نوپایی به سنین خردسالی می‌رسد، اشتهاى او به خوردن خوراکی‌ها و تنقلات رنگارنگ زیاد می‌شود.

در واقع دوست دارد که غذاها و تنقلاتی که می‌خورد از نظر طعم، رنگ، ظاهر و بو متنوع باشد. اینجاست که پای تنقلات صنعتی به میان می‌آید.

نگرانی اصلی مادران جوان هم، میل زیاد کودکان به مصرف این نوع تنقلات است. هرچند مادر بتواند در محیط خانه کودک را به خوردن تنقلات سالم تشویق کند، اما به محض ورود او به مهد یا مدرسه و با دیدن این نوع تنقلات در دست دوستان یا در بوفه مدارس اشتهاى او تحريك و ترغیب به مصرف این تنقلات می‌شود.

در این میان برخی مادران جوان به این تصور که تنقلاتی چون چیپس، پفک، ویفر، شکلات و... می‌تواند برای مدتی کودک را ساکت و خوشحال سازد، بی‌توجه به عوارض این نوع محصولات آن را براحتی در اختیار کودک دلبندشان قرار می‌دهند، اما در مقابل مادران متعهد و مسوولیت پذیری هم هستند که با ارائه راهکارهای صحیح و مناسب، تغذیه کودک خود را در جهت مثبت هدایت می‌کنند. اما تنقلات صنعتی چه مضراتی دارد و چه خوراکی‌هایی را می‌توانیم جایگزین آنها کنیم؟

### مضرات تنقلات صنعتی

چیپس، پفک، انواع اسنک‌ها، ویفرها، شکلات‌ها و... همگی از جمله تنقلات فانتزی غیر ضروری است که به جهت دارا بودن نمک، روغن، مواد طعم‌دهنده، رنگ‌دهنده، مواد شیرین و نگه‌دارنده برای کودکان محدودیت مصرف دارد.

نمک زیاد این محصولات سبب آسیب به کلیه‌ها، تغییر ذائقه کودک به شورخواری، تجمع آب در بدن، تورم و پرفشاری خون خواهد شد.

رنگ‌های به کاررفته باعث بروز اختلالات رفتاری، اضطراب، تندخویی و حساسیت شده و روغن‌های چند بار مصرف سرخ‌کردنی طی حرارت‌های بالا با ایجاد رادیکال‌های آزاد پراکسید، مواد سرطان‌زایی را ایجاد می‌کند که مصرف دراز مدت آن سبب ابتلای مصرف‌کننده به انواعی از سرطان‌ها می‌شود.

از طرفی طی برشته یا سرخ‌شدن محصولات حاوی کربوهیدرات نظیر چیپس، بیسکویت، کلوچه و... ماده‌ای سمی به نام آکریلامید تولید می‌شود که سبب تضعیف سیستم ایمنی، افزایش بیماری‌های عفونی، ناباروری، سقط جنین، تغییر رفتارهای جنسی و... می‌شود.

سوءجذب و سوءتغذیه ناشی از مصرف این تنقلات نیز می‌تواند منجر به کم‌خونی، کوتاهی قد، پوکی استخوان و ریزش مو بخصوص در کودکان در حال رشد شود. مواد شیرین نیز باعث تنبلی لوزالمعده و بروز دیابت و عوارض ناشی از چاقی می‌شود.

### تنقلات سالم کدام است؟

برگه هلو، زردآلو و قیسی یکی از خوشمزه‌ترین تنقلات سالم به شمار می‌رود. برگه‌ها به دلیل طعم شیرین و مزه متنوع جایگزین مناسب پاستیل، تافی و آبنبات‌های نرم است.

برگه زردآلو، سرشار از ویتامین A بوده و به رشد مطلوب اطفال کمک کرده و باعث تقویت بینایی می‌شود. هرچه این برگه نارنجی‌تر

باشد درصد بتاکاروتن (ویتامین A) آن بیشتر است.

برگه قیسی از زردآلو کم شیرین تر و کوچک تر بوده و به دلیل آنتی اکسیدان و ویتامین های گروه B برای رفع ناآرامی و بی خوابی کودک مفید است. برگه هلو هم به رفع عطش کمک کرده، اشتها آور خوبی است و سموم بدن را دفع می کند.

آلو؛ سرشار از ویتامین B

آلوبرقانی، آلو زرد، آلو سیاه، آلو بخارا و آلوچه جنگلی خشک شده یا تازه، جایگزین مناسب لواشک های صنعتی است. آلو بخارا و برقانی، صفرا را دفع، کبد را تقویت و خون را تصفیه می کند و جوش ها را التیام می بخشد و از عوارض کم خونی می کاهد.

آلو جنگلی، ترش و ملس بوده، ملین و ادرارآور خوبی است، گرمی خوراکی ها را رفع می کند، کلیه ها را شستشو می دهد و از پرفشاری خون می کاهد.

آلو سیاه مسکن حرارت درونی و حالت تهوع و سرگیجه است، در رفع خارش بدن موثر و سمزدای خوبی است. بهترین آلوها، آلوی سیاه و برقانی است که ویتامین B زیادی دارد.

کشمش، از بین برنده سوءهاضمه

سطح این نوع میوه خشک را می توانید با مقداری کاکائوی نرم شده پوشش دهید و آن را جایگزین انواع شکلات های اسانس دار و اسمارتیز کنید.

مویز حبه های درشت خشک شده انگور سیاه و کشمش حبه های انگور سبز است. مویز تهیه شده از انگور شاهانی و قرمز خواص بیشتری دارد و پرخاصیت ترین آن انواع پرگوشت، کم دانه یا بی دانه آن است.

این میوه سرشار از آنتی اکسیدان بوده، از غلظت خون می کاهد، رگ ها را گشاد می کند، برای رفع سوءهاضمه مفید بوده و ضد آلرژی و تقویت کننده سیستم ایمنی است.

در مقایسه با مویز، کشمش خواص کمتری دارد و برای مادران شیرده، سالمندان و کودکان در حال رشد مفید است.

کنجد و شاهدانه استخوان ها را تقویت می کند

این دانه ها جایگزین تنقلات شیرین است. آنها را خام تهیه و در منزل برشته کنید. این دانه های پرکالری نیرو را تقویت کرده، به واسطه سفر زیاد برای آرامش اعصاب مفید و تقویت کننده حافظه است، اسیدفولیک و منیزیم بدن را تامین می کند و به سبب کلسیم فراوان باعث استحکام استخوان های در حال رشد می شود.

همچنین ذرت بوداده جایگزین مناسبی برای انواع اسنک است. ذرت غنی از ویتامین های گروه B بوده و به علت داشتن گوگرد، آهن و کلسیم به تقویت موها و ناخن ها کمک می کند. برای تنوع در طعم این محصول آن را با مقدار کمی کره حیوانی تهیه کنید.

توصیه ها:

1 - برگه ها را از اماکن معتبر خریداری و آنهایی را که در بسته بندی های بهداشتی و دارای مجوز بهداشت است، انتخاب کنید. اغلب برگه های فله ای با مواد شیمیایی گوگرددار به صورت غیربهداشتی خشک شده و به دلیل سطح چسبنده اغلب آلوده به گرد و غبار و فضولات پرندگان و حشرات مودی است.

2 - از خرید انواع آلوهای فرآوری شده و فله ای خودداری کنید؛ آلوهای فرآوری شده حاوی نمک و مواد رنگی زیادی بوده و آلرژی زا است.

3 - میزان کالری اغلب میوه های خشک بخصوص کشمش و مویز بالاست؛ در مصرف آن حد تعادل را رعایت کنید.

4 - کنجد و شاهدانه به دلیل دارا بودن روغن های گیاهی، بسیار فسادپذیر بوده و رطوبت زیاد موجب کپک زدگی آنها می شود؛ از

نگهداری طولانی مدت این دانه‌ها اجتناب کنید.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت