

## آیا آب میوه برای سلامت کودکان مضر است؟



بسیاری از والدین در مورد این که آیا نوشیدن آب میوه سلامت کودکانشان را به خطر می‌اندازد یا خیر، دچار سردرگمی شده‌اند.

بسیاری از والدین در مورد این که آیا نوشیدن آب میوه سلامت کودکانشان را به خطر می‌اندازد یا خیر، دچار سردرگمی شده‌اند.

در گذشته آب میوه را به خاطر داشتن ویتامین C فراوان و بسیاری از مواد مغذی دیگر، گزینه بسیار سالمی می‌دانستند. ولی در حال حاضر، طبق اعلام آکادمی بهداشت و سلامت کودک در آمریکا، آب میوه‌ها سالم‌اند به شرطی که خالص بوده و شکر افزودنی نداشته باشند. والدین نباید از نوشیدن آب میوه خالص و به مقدار متعادل کودکان خود نگران باشند اما طبق اعلام آکادمی بهداشت و سلامت کودک در آمریکا، مصرف بیش از حد این نوشیدنی مشکلات و بیماری‌های متعدد و بالقوه‌ای را در پی خواهد داشت.

این مشکلات و بیماری‌ها عبارتند از:

&#8226; چاقی و اضافه وزن

&#8226; پوسیدگی دندان‌ها به خاطر داشتن شکر طبیعی

&#8226; مشکلات مربوط به دستگاه گوارش مانند گاز و نفخ و دردهای شکمی

&#8226; اسهال

منظور مطرح شده در این بحث مربوط به مضر بودن آب میوه برای کودکان نیست بلکه بحث اصلی در مورد کیفیت و کمیت این نوشیدنی است.

اگر می‌خواهید برای کودک‌تان آب میوه انتخاب کنید، از آب میوه‌های صددرصد طبیعی به جای آب میوه‌های شیرین شده یا مخلوط آب میوه با نوشیدنی‌های دیگر استفاده کنید.

حتی اگر آب میوه طبیعی و آب میوه شیرین شده مقدار کالری یکسانی داشته باشند، کودک شما با مصرف آب میوه طبیعی ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتر و مواد افزودنی کمتری دریافت خواهد کرد.

اگر کودک شما هر روز عادت به نوشیدن آب میوه دارد آن را با مقداری آب تازه رقیق کنید تا بدن او مقدار کمتری کالری و شکر را به خود جذب کند.

برای اینکه اطمینان حاصل کنید کودک‌تان بیش از حد آب میوه مصرف نکرده باشد، این نکته‌ها را رعایت کنید:

&#8226; از 6 ماهگی تا 12 ماهگی:

تا حداکثر حدود نصف لیوان در روز که باید آن را با فنجان نه با شیشه به او بدهید (برای جلوگیری از پوسیدگی دندان).

&#8226; از یک سالگی تا 6 سالگی:

تا حداکثر حدود سه چهارم لیوان در روز.

&#8226; از 7 سالگی به بعد:

حدود یک تا یک و نیم لیوان در روز.

"برای کودکان کمتر از 6 ماه نیز نباید آب میوه داد مگر در مواردی خاص مانند درمان یبوست."

سعی کنید از مخلوط کردن میوه با یخ یا شیر، اسموتی سالم و خوشمزه‌ای برای کودک خود تهیه کرده تا روز خود را با این نوشیدنی شروع کند.

آب‌میوه فیبر موجود در میوه را ندارد. گرچه مصرف مقدار منطقی آب‌میوه در روز برای اغلب کودکان خوب است، به یاد داشته باشید، مصرف میوه کامل گزینه حتی بهتری است.