

بچه‌های لاغر در دام تغذیه ناسالم نیفتند



شاید تا همین چند سال پیش تنها ملاک تایید سلامت کودک از دید پدر و مادرها و حتی اطرافیان‌شان، داشتن جثه‌ای تپل با گونه‌هایی برجسته و گل انداخته تلقی می‌شد.

جام جم آنلاین: شاید تا همین چند سال پیش تنها ملاک تایید سلامت کودک از دید پدر و مادرها و حتی اطرافیان‌شان، داشتن جثه‌ای تپل با گونه‌هایی برجسته و گل انداخته تلقی می‌شد. اما امروزه همزمان با آشنایی مردم با اصول تغذیه سالم و تاثیر آن بر حفظ سلامت کودک تا بزرگسالی، این دیدگاه تا حد زیادی، دست‌کم در خانواده‌هایی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند، اصلاح شده است.

بر این مبنا، کودک صرفاً باید وزن و قد متناسب با جداول استاندارد رشد داشته باشد. چنین کودکی نه بسیار لاغر است و نه چاق، بلکه رشدی متعادل دارد؛ یعنی در عین داشتن وضعیت ظاهری و فیزیکی متناسب، قدرت یادگیری مطلوبی دارد، از تحرک و شادابی کودکان برخوردار است و مقاومت خوبی در برابر بیماری‌ها نشان می‌دهد.

متخصصان تغذیه بارها و به عناوین مختلف تاکید کرده‌اند که بالا رفتن آمار چاقی در جامعه ما و بیماری‌های بی‌شمار وابسته به آن، اعم از سکت‌های قلبی و مغزی، فشار خون، چربی، دیابت و انواع سرطان ناشی از رعایت نکردن رژیم غذایی اصولی و درست از زمان کودکی است.

اصلاح الگوی تغذیه روندی است که در طول زمان شکل می‌گیرد و بهترین الگوی آن پدر و مادر و در واقع اعضای خانواده هستند. اصلاح الگوی تغذیه یعنی تامین نیازهای تغذیه‌ای کودک در سنین حساس رشد با استفاده از 4 گروه اصلی مواد غذایی؛ یعنی انرژی، پروتئین، ویتامین و املاح به اندازه و متناسب با نیاز کودک.

شاید بزرگ‌ترین چالش پیش روی والدینی که فرزندان لاغر و کم‌وزن دارند، آن است که از گروه‌های غذایی پر انرژی و چاق‌کننده برای جبران کم‌وزنی فرزندان‌شان استفاده کنند؛ در حالی که در مصرف مواد انرژی‌زا، حتی برای کودکان لاغر هرگز نباید افراط کرد؛ بر اساس یافته‌های متخصصان تغذیه، افزایش ذخایر چربی نه تنها به مرور و در سنین بالاتر موجب افزایش وزن و چاقی کودکان می‌شود، بلکه آنها را در معرض ابتلا به چربی، فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی در آینده قرار می‌دهد.

به بیان دیگر، گرچه وزن، معیار خوبی برای تخمین کفایت یا کمبود مصرف مواد انرژی‌زاست و چنانچه وزن کودک کمتر از حد استاندارد باشد، نشانه کمبود انرژی خواهد بود، اما افزایش مصرف مواد انرژی‌زا برای چنین کودکانی نیز باید بر اساس اصول درست تغذیه باشد.

تامین انرژی کودکان نیز باید براساس برنامه تغذیه‌ای درست، به طور همزمان از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان، ذرت، ماکارونی، آرد، گندم، جو و چربی‌ها مانند کره و روغن‌های گیاهی و همچنین مغزها از قبیل گردو، بادام، پسته، بادام‌زمینی، بادام هندی، فندق و تخمه تامین شود.

همچنین میوه‌های شیرین از منابع مطلوب و غنی انرژی برای کودکان محسوب می‌شود. پس والدین از متوسل شدن به غذاهای ناسالم و چرب چون فست‌فودها، شیرینی‌های خامه‌ای، تنقلات چرب و شور و نوشابه‌های صنعتی که ارزش غذایی ندارد، تنها با مجوز لاغر بودن کودک بشدت بپرهیزند.

فراموش نکنیم حرکت در جاده سلامتی از بدو تولد کودک و با ارائه الگوهای زندگی سالم به او، در مثلث طلایی «؛ تغذیه درست، تحرک کافی و نداشتن استرس؛ ممکن خواهد بود.

پونه شیرازی - گروه سلامت