



مصرف روغن ماهی موجب تقویت هوش کودکان می‌شود

تمام صبحانه‌ها یکسان نیستند؛ بهتر است از دادن شکر فراوان یا قهوه به کودکان در وعده صبحانه خودداری شود. کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد...

سلامت نیوز: "سمیه صمدی" در گفت‌وگو با (ایسنا)، منطقه مازندران، اظهار داشت: کودکانی که صبحانه می‌خورند دارای قابلیت تمرکز بیشتر و حافظه یادگیری بهتر هستند و علاوه بر آن در کلاس‌های آموزش درس‌های مفهومی از جمله ریاضی بهتر عمل می‌کنند.

وی ادامه داد: تمام صبحانه‌ها یکسان نیستند؛ بهتر است از دادن شکر فراوان یا قهوه به کودکان در وعده صبحانه خودداری شود. کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: مصرف غلات در صبحانه یک غذای سالم برای حفظ انرژی کودکان در طول ساعات مدرسه محسوب می‌شود که از اهمیت خاصی هم برخوردار است؛ در صورتی که کودک علاقه‌ای به مصرف غلات در صبحانه نداشته باشد می‌توان از تخم مرغ استفاده کرد. صمدی با بیان این‌که ماهی‌های چرب از جمله ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین منبع قوی اسیدهای چرب امگا سه محسوب می‌شوند، عنوان کرد: مصرف این‌گونه ماهی‌ها به طور چشمگیری به تقویت سلول‌های مغز برای افزایش یادگیری و تمرکز کودک کمک می‌کنند البته امگا سه از منابع دیگری از جمله گردو و بادام هم دریافت می‌شود.

وی یادآور شد: مصرف روغن ماهی عامل مهمی برای تقویت هوش کودکان به شمار می‌رود. کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: دریافت غلات کامل در طول روز به دلیل آنکه سرشار از ویتامین B هستند به افزایش عملکرد حافظه کمک زیادی می‌کنند. صمدی با اشاره به این‌که نان‌های کامل برخلاف نان سفید انرژی را به آرامی و یکنواخت در بدن آزاد می‌کند، افزود: این امر به کودک کمک می‌کند تا قند خون منظمی داشته باشد و سبب افزایش سطح تمرکز و هوشیاری کودک می‌شود. وی با بیان این‌که کمبود آهن سبب کاهش سطح عملکرد شناختی فرد می‌شود، اظهار کرد: غذاهای سرشار از آهن همچون گوشت، میوه‌های خشک، غلات کامل و حبوبات سطح انرژی و تمرکز کودک را در طول روز افزایش می‌دهند.

کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر این‌که بهتر است مصرف غذاهای دارای کافئین برای کودکان محدود شود، اظهار کرد: کافئین در چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار وجود دارد که می‌تواند سبب عدم تمرکز و بی‌قراری کودکان در مدرسه شود. صمدی خاطر نشان کرد: کودکان در سنین مدرسه باید هر دو تا چهار ساعت یک بار غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغزی مطلوب داشته باشند. بهتر است برای کودکان میان وعده‌های با ارزش غذایی بالا از جمله آجیل‌ها، میوه، سبزیجات و ساندویچ‌های خانگی در نظر گرفته شود.