



کودکان زیر سه سال از مصرف گیلاس و گوجه سبز خودداری کنند

مصرف میوه‌های ملین در کودکان می‌تواند باعث ایجاد مشکل در هضم دستگاه گوارش آنها شده و او را با مشکلات بعدی مواجه کند...

مصرف میوه‌های ملین در کودکان می‌تواند باعث ایجاد مشکل در هضم دستگاه گوارش آنها شده و او را با مشکلات بعدی مواجه کند.

دکتر سید علی کشاورز استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: با توجه به حساس بودن دستگاه گوارش کودکان، مصرف میوه‌های ملین مانند گیلاس، آلبالو و گوجه سبز توسط کودکان زیر سه سال خطر مسمومیت و ایجاد اسهال را ایجاد می‌کند.

وی افزود: به دلیل چیدن میوه‌ها به صورت نارس و زود هنگام به خصوص در میوه‌هایی چون گوجه سبز، پقاله بادام و سم پاشی زیاد آنها که باعث آلودگی بیشتر میوه می‌شود، امکان هضم آن را در دستگاه گوارش کودک مشکل‌تر می‌کند که با رشد بیشتر میوه و حرارت خورشید و شست و شوی تدریجی سم با آب بارندگی و آبیاری، سطح تماس سم با میوه کمتر می‌شود که این امر در میوه‌هایی که به صورت رسیده مصرف می‌شوند و ملین نیستند، به چشم می‌خورد.

به گفته این استاد تغذیه، در صورت بروز مسمومیت در اثر مصرف این نوع میوه‌ها در کودک، بهتر است تا دو روز هیچ نوع میوه‌ای به وی داده نشود و در صورت شدت مسمومیت از سرم‌های خوراکی و در نهایت سرم‌های تزریقی استفاده شود.

وی در پایان یادآور شد: مصرف میوه‌ها به ویژه میوه‌هایی چون آلبالو و گیلاس که سرشار از ویتامین‌ها بوده و پیش ساز ویتامین A می‌باشد برای بدن بسیار مفید بوده و برای جبران کمبود آن می‌توان از آب چنین میوه‌هایی برای کودکان استفاده کرد.

ایسنا