

آیا ژله استخوان ساز است؟

اگر ژله را با آبمیوه‌های طبیعی و ژلاتین استاندارد تهیه کنید دسر سالمی است در غیر این صورت انواع آماده ژله‌ها از ارزش غذایی پایینی برخوردارند و ممکن است در کودکان مستعد آلرژی باعث ایجاد حساسیت شوند.



همشهری آنلاین: اگر ژله را با آبمیوه‌های طبیعی و ژلاتین استاندارد تهیه کنید دسر سالمی است در غیر این صورت انواع آماده ژله‌ها از ارزش غذایی پایینی برخوردارند و ممکن است در کودکان مستعد آلرژی باعث ایجاد حساسیت شوند.

این روزها کودکان در محیط بسیار آلوده‌ای زندگی می‌کنند و در معرض تماس با فلزات سنگینی چون سرب، جیوه و کادمیوم هستند که به مرور زمان در بدن آن‌ها جمع می‌شود. این تجمع می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند ناتوانی در یادگیری، بیش‌فعالی و افسردگی در آن‌ها شود، بنابراین در برهه‌ای از زمان که رشد کودک سریع‌تر می‌شود، باید به مسئله تنوع و تعادل در برنامه غذایی آن‌ها توجه بیشتری داشت و مراقب بود خوراکی‌های کم ارزش نخورند.

ژله یکی از همین خوراکی‌های کم ارزش است ولی بیشتر والدین با این تصور اشتباه که در استحکام استخوان‌ها تأثیر دارد، آن را به عنوان دسر در برنامه غذایی فرزندان خود می‌گنجانند درحالی‌که می‌توان به جای آن منابع غذایی بسیار غنی از کلسیم مانند شیر، ماست، کنجد، بادام و انواع کلم‌ها را که تأمین‌کننده کلسیم مورد نیاز بدن هستند، در برنامه غذایی آن‌ها قرار داد.

در حال حاضر، ژله‌های آماده موجود در بازار که با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف عرضه می‌شوند، از نظر تغذیه‌ای مناسب کودکان نیستند زیرا در بروز حساسیت در آن‌ها نقش دارند و ممکن است در برخی از بچه‌ها که زمینه آلرژی دارند، باعث بروز حساسیت به صورت خس‌خس سینه یا کهیر شوند.

اگر می‌خواهید بچه‌ها تغذیه سالمی داشته باشند، انواع مغزها، میوه و سبزی‌ها را در برنامه غذایی‌شان بگنجانید و با استفاده از مخلوط آبمیوه‌های طبیعی با ژلاتین‌های استاندارد، ژله خانگی تهیه کنید. می‌توانید علاوه بر آبمیوه‌های طبیعی، انواع میوه‌ها یا بستنی را نیز به ژله اضافه کنید.

هرچند بهتر است به جای اینکه ذائقه کودک را به چنین خوراکی‌هایی عادت دهید، ترکیبی از انواع مغزها یا مخلوطی از سالاد میوه (ترکیب میوه‌ها همراه با کنجد، بادام یا گردو) را در برنامه غذایی او بگنجانید و به عنوان میان‌وعده‌ای سالم در اختیارش قرار دهید تا قسمتی از نیازهایش به انواع ریزمغذی‌ها تأمین شود.

توان مقاومتی کودکان امروزی در مقابل عوامل بیماری‌زا و آلودگی‌های احتمالی به دلیل بدغذایی، کم‌خوابی و رعایت نکردن تناسب در مصرف مواد غذایی، بسیار ضعیف است و معمولاً بعد از سن ۳ سالگی، مصرف تنقلات و کم‌تحركی در کودکان باعث چاق‌تر شدن آن‌ها می‌شود بنابراین زمانی که می‌توان کودک را به خوردن انواع مغزها تشویق کرد، لزومی ندارد خوراکی‌هایی مانند ژله را در برنامه غذایی آن‌ها گنجانند.

منبع: سلامتیران - دکتر سید ضیاءالدین مظهري، متخصص تغذیه و رژیم درمانی