

## تنتقات ناسالم؛ دشمن هوش کودکان



محققان هشدار دادند که مصرف مواد غذایی دارای چربی و قند فراوان نظیر چیپس و نوشابه‌های گازدار ضریب هوش کودکان را کاهش می‌دهد.

محققان هشدار دادند که مصرف مواد غذایی دارای چربی و قند فراوان نظیر چیپس و نوشابه‌های گازدار ضریب هوش کودکان را کاهش می‌دهد.

به گزارش فارس، گروهی از محققان بهداشت سلامت دانشگاه آدلاید در استرالیا در جریان تازه‌ترین تحقیقات خود دریافتند: کودکانی که رژیم غذایی سالمی را در سنین پایین دنبال می‌کنند، چه بسا از هوش و ذکاوت بیشتری - هرچند اندک - در مقایسه با هم سن و سالان خود برخوردارند که رژیم غذایی سرشار از چربی و قند دارند.

این تحقیقات از بیش از 7 هزار هزار کودک انجام شد و محققان در آن نقش رژیم غذایی بر میانگین هوش کودکان را بررسی کردند.

محققان در تحقیقات خود ارتباط بین رژیم های غذایی کودکان در شش ماهگی، 15 ماهگی و دو سالگی را با میانگین هوش و ذکاوت آنها در سن 8 سالگی مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

این محققان دریافتند: کودکانی که تا شش ماهگی از شیر مادر استفاده کردند و سپس رژیم غذایی سالمی را به طور منظم در دوره 15 ماهگی تا 2 سالگی دنبال کردند که حاوی مواد غذایی نظیر لوبیا، پنیر، سبزی‌ها و میوه بود، از میانگین هوش بیشتری به میزان 2 نمره هنگام رسیدن به سن هشت سالگی برخوردار بودند.

در همین حال، محققان دریافتند: کودکانی که رژیم غذایی منظمی شامل بیسکویت، شکلات، شیرینی، چیپس و نوشابه‌های گازدار را در دو سال بعد از تولد دنبال کردند، با میانگین هوش و ذکاوت کمتری به میزان دست کم 2 نمره به هنگام رسیدن به سن هشت سالگی روبرو بودند.

این تحقیقات افزود: لازم است که مادران غذاهای سالم را در اختیار کودک خود قرار داده و از میزان شیرینی کاسته یا کاملاً از خوردن آنها توسط کودک جلوگیری کنند.

این تحقیقات همچنین تاکید کرد: مادران به ویژه لازم است که در دو سال اول زندگی کودک، وعده‌های غذایی را در اختیارش قرار دهند که حاوی عناصر لازم و ضروری برای رشد بدن و بافت‌های مغز باشند.