

هویج، میان‌وعده‌ای مناسب برای دانش‌آموزان



یک متخصص تغذیه، مصرف هویج را به عنوان منبعی سرشار از مواد مغذی برای زنگ‌های تفریح دانش‌آموزان مناسب دانست و گفت: سنین مدرسه از حساس‌ترین دوره رشد کودکان است...

جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه، مصرف هویج را به عنوان منبعی سرشار از مواد مغذی برای زنگ‌های تفریح دانش‌آموزان مناسب دانست و گفت: سنین مدرسه از حساس‌ترین دوره رشد کودکان است، در نتیجه میوه و سبزیجات می‌تواند جایگزین مناسبی برای خوراکی‌های غیرمجاز محسوب شود.

دکتر علی‌اکبر سهیلی آزاد، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا افزود: در یک تغذیه طبیعی باید طی روز، پنج وعده غذایی مصرف شود. علاوه بر وعده‌های غذایی باید از یک میان‌وعده در صبح، حدود ساعت 10 و بعدازظهر ساعت 17 استفاده شود.

این عضو هیأت علمی تأکید کرد: صبحانه باید به عنوان یک وعده غذایی اصلی مورد توجه خانواده‌ها قرار بگیرد. دانش‌آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند با افت قندخون، کارایی و تمرکز فکری مواجه خواهند شد و همین امر سبب کاهش یادگیری در آنها می‌شود.

وی با اشاره به اهمیت تأمین انرژی موردنیاز مغز گفت: سلول‌های مغزی انرژی مصرفی خود را از ماده قندی گلوکز می‌گیرند، در حالی که قسمت مهمی از انرژی موردنیاز سلول‌های عضلانی و سلول‌های اعضای دیگر بدن از چربی‌ها تأمین می‌شود.

وی ادامه داد: خوراکی‌هایی مانند شکلات، پاستیل، اسمارتیس و یخ‌مک به علت داشتن رنگ‌های غیرمجاز و پوسیدگی دندان‌ها در طولانی‌مدت نباید به عنوان میان‌وعده مصرف شود. مصرف انواع خشکبار، پسته، گردو، بادام، گندم بوداده، نخودچی، کشمش و انجیر خشک که حاوی مواد مغذی مانند مواد انرژی‌زا، ویتامین‌ها و مواد معدنی است به عنوان میان‌وعده توصیه می‌شود.