



مراقب آشفته بازار مکمل‌های غذایی برای کودکانتان باشید

دکتر ناهید عزالدین متخصص اطفال ، گفت: زمانی که مجلات به ویژه انتشارات پزشکی را مطالعه می‌کنیم...

دکتر ناهید عزالدین متخصص اطفال ، گفت: زمانی که مجلات به ویژه انتشارات پزشکی را مطالعه می‌کنیم، با انبوهی از تبلیغات مکمل‌های غذایی که با اشکال و جملات گوناگون و فریبنده و اغلب نادرست از جمله تقویت‌کننده سیستم ایمنی یا تقویت‌کننده حافظه روبرو می‌شویم.

وی افزود: از میان انواع بی‌شمار مکمل‌ها تنها تعدادی از آنها دارای میزان مناسبی از ویتامین‌ها هستند که البته اگر والدین نسبت به تغذیه کودکان حساس باشند کودکان هیچ نیازی به استفاده از مکمل‌های مختلف نخواهند داشت.

وی تصریح کرد: بهترین منبع دریافت آهن "گوشت قرمز ، زرده تخم مرغ ، حبوبات و مغزها (پسته و بادام) هستند. همچنین مغزها سرشار از مواد مغذی ، روی ، منیزیم ، ویتامین ، فسفر و امگا 3 می‌باشند .

وی تأکید کرد: وجود انواع ویتامین‌ها، املاح معدنی و یا سایر مواد در یک فرآورده مهم نیست بلکه مقدار آن از اهمیت بیشتری برخوردار است، بنابراین با تنظیم یک برنامه غذایی مناسب می‌توان نیازمندی‌های کودک را تأمین و او را از مصرف این گونه فرآورده‌ها که نه تنها مفید بلکه مضر هم هستند بی‌نیاز نمود.