

درباره نوشیدنی‌ها بیشتر بدانیم

تغذیه، علم تعادل و تنوع است و باید تمام خوراکی‌ها را از تمام گروه‌های غذایی مصرف کنیم. متأسفانه برخی بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترها بسیار بدغذا هستند و گروهی از میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند.



سلامت نیوز: تغذیه، علم تعادل و تنوع است و باید تمام خوراکی‌ها را از تمام گروه‌های غذایی مصرف کنیم. متأسفانه برخی بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترها بسیار بدغذا هستند و گروهی از میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. بنابراین ترکیب آبمیوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند راهی ساده برای گنجاندن تعداد و گونه بیشتری از میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی آنها باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ مثلاً اگر فرزند شما علاقه چندانی به مصرف هویج یا لیمو شیرین ندارد، می‌توانید آب هویج و لیموشیرین را بدون اینکه متوجه شود، با آب پرتقال که مورد علاقه اوست، ترکیب کنید. اگر دوست ندارد شیر خالص بخورد، کمی آب هویج به آن اضافه کنید. هزار و یک روش ترکیبی دیگر وجود دارد که با انجام آنها تمام تلاشتان را برای حفظ سلامت خانواده‌تان خواهید کرد.

آبمیوه ترکیبی، ممنوع!

معمولاً تغذیه کمکی از 6 ماهگی آغاز می‌شود و آبمیوه‌ها به دلیل حساسیت‌زا بودن باید جزء آخرین گروه مواد غذایی باشند که در برنامه غذایی بچه‌ها گنجانده می‌شوند. به خردسالانی که به تازگی مصرف میوه و آبمیوه را آغاز کرده‌اند، آب سبزی‌ها یا آبمیوه‌های ترکیبی ندهید. آبمیوه‌ها، حاوی ترکیب‌های آلرژن هستند و سیستم ایمنی بدن نوزاد باید به رشد کافی رسیده باشد تا بتواند مصرف چنین ترکیب‌هایی را تحمل کند. اگر زودتر از موعد مقرر، آبمیوه یا میوه را به نوزادان خود بدهیم، باعث ایجاد واکنش‌های آلرژیک مختلف و خاص در بدن آنها خواهد شد.

از زمان مناسب گنجاندن میوه، سبزی و صیفی‌جات به برنامه غذایی خردسالان هم باید میوه‌ها، سبزی‌ها، صیفی‌ها و آبمیوه‌ها را جداگانه به بچه‌ها داد تا اگر واکنش آلرژیک خاصی نشان دادند، بلافاصله بتوان متوجه شد میوه‌ای که باعث این آلرژی شده است، چه بوده و آن را از رژیم روزانه کودک حذف کرد در صورتی که اگر آبمیوه ترکیبی باشد، دیرتر می‌توان متوجه ماده غذایی آلرژن شد.

شیر و چای را مخلوط کنیم یا نه؟

چای یکی از رایج‌ترین آشامیدنی‌های موجود در ایران و بسیاری از نقاط جهان است که بر اساس تخمیری که روی برگ آن انجام می‌گیرد به 3 شکل چای سفید، سبز و سیاه در بازار عرضه می‌شود. ترکیب‌های فعال موجود در چای، از گروه پلی‌فنول‌ها هستند. پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی بسیار قوی هستند که ضمن فرایند تخمیر و تبدیل چای سبز به سیاه، برخی از آنها تا حدی تجزیه می‌شوند و پلی‌فنول‌های جدیدی می‌سازند و میزان کافئین در برگ چای افزایش پیدا می‌کند. یعنی کافئین موجود در برگ چای سیاه بسیار بیشتر از چای سبز است و این موضوع باعث ایجاد وابستگی به مصرف چای در افرادی می‌شود که علاقه زیادی به این نوشیدنی دارند و ترک ناگهانی این عادت می‌تواند عوارضی مانند سردرد برای آنها به دنبال داشته باشد. خیلی‌ها عادت دارند چای را با شیر بنوشند.

این رسم و عادت از انگلستان آمده که پس از مدتی به هندوستان هم کشیده شد و در میان ما ایرانی‌ها هم طرفدارانی پیدا کرد. پلی‌فنول‌ها می‌توانند به عناصر دو ظرفیتی مانند کلسیم یا آهن متصل شوند و ترکیب جدیدی ایجاد کنند. این ترکیب باعث پیدایش یک مجموعه غیر قابل جذب می‌شود و قدرت دسترسی به ماده معدنی را در بدن تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد. به عبارت ساده‌تر، پلی‌فنول‌های موجود در چای می‌توانند به آهن یا کلسیم موجود در بدن که با خوردن مواد غذایی مختلف دریافت شده‌اند، بچسبند و باعث ایجاد اختلال در جذب آنها شوند. به همین دلیل به افراد مبتلا به کم‌خونی یا خانم‌ها توصیه می‌شود بلافاصله پس از صرف غذا، چای ننوشند. در مورد شیر هم همین‌طور است. پلی‌فنول‌های چای می‌توانند تا حدی جذب کلسیم شیر را در بدن مختل کنند. البته

این موضوع تا حد زیادی به غلظت چای، میزان پلی‌فنول‌های موجود در آن و به حجم شیری که با آن مخلوط می‌شود، بستگی دارد. اگر قصد نوشیدن چای داشته باشید و مقدار اندکی شیر برای خوش‌طعم‌تر شدن به آن اضافه کنید، این مقدار شیر نمی‌تواند نقش چندانی در تأمین نیازهای بدن به کلسیم داشته باشد اما چیزی هم از خواص چای کم نمی‌شود. در واقع شیر نوعی ارزش افزوده برای چای محسوب می‌شود.

حالا اگر قرار باشد شیر را با چای بنوشیم، چه؟ اگر عطر و طعم شیر را دوست نداشته باشید و به جای حذف کامل آن از رژیم روزانه‌تان، با افزودن کمی چای بخواهید طعم آن را مطلوب‌تر کنید، مشکلی پیش نمی‌آید. یعنی هرچند ارزش تغذیه‌ای شیر ساده و معمولی بیشتر از شیرهای ترکیبی است اما اگر سه‌چهارم لیوان شیر را با یک‌چهارم لیوان چای مخلوط کنید، با اینکه به طور حتم بخشی از کلسیم دریافتی را از دست خواهید داد، اما باز هم این نوع مصرف کردن شیر بهتر از مصرف نکردن آن است. معمولاً تخمین زده می‌شود حدود 10 درصد از جذب کلسیم شیر با اضافه کردن چای به آن در بدن کاهش پیدا کند. البته این میزان به حجم شیر و چای بستگی دارد اما از دست رفتن 10 درصد جذب کلسیم به حذف کامل شیر از رژیم غذایی روزانه می‌ارزد. البته مصرف شیر با این روش، علاوه بر جذب مقداری از کلسیم موجود در آن، باعث دریافت پروتئین مرغوب و ویتامین‌های گروه B هم می‌شود.

با غذایمان چه بنوشیم؟

نوشیدن انواع نوشیدنی‌ها مانند دوغ، آب، آبمیوه یا نوشابه همراه غذا از عادات‌های معمول مردم است. گاهی این سوال برای برخی پیش می‌آید که آیا مصرف این نوشیدنی‌ها می‌تواند اختلالی در جذب آهن غذا به وجود بیاورد یا نه؟ در درجه اول بهتر است بدانید نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های سیاه یا نوشابه‌های کولادار، جذب آهن، روی و کلسیم غذا را کاهش می‌دهند. از طرف دیگر مصرف مداوم این نوشیدنی‌ها می‌تواند ابتلا به پوکی استخوان را هم در پی داشته باشد. به همین دلیل به تمام افرادی که در معرض کم‌خونی فقر آهن یا هر نوع کم‌خونی دیگری هستند یا آنهایی که در خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند (به خصوص خانم‌ها) توصیه می‌کنیم مصرف نوشیدنی‌های گازدار به خصوص نوشابه‌های سیاه را در رژیم غذایی خود بسیار محدود و اصلاً اگر می‌توانند آن را از برنامه غذایی‌شان حذف کنند.

حتماً بسیاری از شما هم تا به حال شنیده‌اید که نوشیدن دوغ می‌تواند باعث اختلال در جذب آهن غذا شود. این ادعا درست است. یعنی تداخلی بین جذب کلسیم دوغ و آهن غذا در بدن وجود دارد اما از آنجا که مردم کشور ما همواره با کمبود کلسیم مواجه هستند، بنابراین ما نمی‌توانیم حذف دوغ از سفره غذایی را به آنها توصیه کنیم. مصرف انواع آبمیوه‌ها به جز آب انار به دلیل وجود ویتامین C در آنها می‌تواند جذب آهن غذا را افزایش دهد. اما نوشیدن آب انار همراه غذا باعث کاهش چشمگیر جذب آهن می‌شود. به همین دلیل هم به آقایان یا افرادی که دچار غلظت خون هستند، توصیه می‌شود همراه غذای خود، قدری آب انار بنوشند و از مصرف سایر آبمیوه‌ها با غذا خودداری کنند.

در غیر این صورت ممکن است با بالا رفتن غلظت خون و خطر سکت قلبی مواجه شوند. دقت کنید اثر مثبت آبمیوه‌ها بر جذب بهتر مواد مغذی هم زمانی صورت می‌گیرد که شما آنها را همراه غذا میل کنید و هم زمانی که آنها را پس از صرف غذا بنوشید. البته وقتی می‌گوییم آبمیوه، منظورمان آبمیوه‌های طبیعی و تازه است؛ نه آبمیوه‌های گازدار یا سرشار از شکر!