

آیا فرزند شما هم به آجیل نیاز دارد؟



برای بسیاری از زنان باردار و مادران جوان این سوال مطرح است که مصرف آجیل در دوران بارداری و شیردهی چه تاثیراتی بر سلامت آن‌ها خواهد داشت. آیا مصرف بی‌قاعده آجیل در روزهای عید که دید و بازدیدها زیاد می‌شود و مدیریت مصرف خوراکی‌ها از دست می‌رود، می‌تواند بر سلامت جنین یا نوزاد تاثیر بگذارد؟

سلامت نیوز: برای بسیاری از زنان باردار و مادران جوان این سوال مطرح است که مصرف آجیل در دوران بارداری و شیردهی چه تاثیراتی بر سلامت آن‌ها خواهد داشت. آیا مصرف بی‌قاعده آجیل در روزهای عید که دید و بازدیدها زیاد می‌شود و مدیریت مصرف خوراکی‌ها از دست می‌رود، می‌تواند بر سلامت جنین یا نوزاد تاثیر بگذارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شهرزاد؛ آیا مصرف بیش از اندازه آجیل سلامت مادر را تحت تاثیر قرار می‌دهد و اثری بر شیر او به عنوان مهم‌ترین منبع غذایی نوزاد دارد یا خیر. دکتر محمد هاشمی، متخصص رژیم درمانی در این باره توضیحاتی را به مخاطبان شهرزاد ارائه می‌کند.

تکامل مغز کودک با آجیل

اسیدهای چرب، روغن و مواد مغذی موجود در دانه‌های روغنی و مغزهای مختلف موجود در آجیل از جمله ضروری‌ترین مواد غذایی برای تکامل مغز کودکان است. مغزهای موجود در آجیل علاوه بر تامین ویتامین‌های گروه B و E املاح معدنی و عناصر کمیابی حاوی موادی به نام پاريفارين هستند که می‌تواند تاثیر زیادی بر افزایش مقاومت بدن، بالا بردن توان سیستم دفاعی و پیشگیری از ابتلا به یوکی استخوان شود.

چگونه برای کودکان آجیل سرو کنیم

اگر کودک زیر ۳ سال دارید و نمی‌خواهید او را از مواد مغذی و ویتامین‌های گروه B و املاح معدنی محروم کنید، مغز دانه‌های مختلف و آجیل را به کمک آسیاب، پودر کنید و برای کودکان تان سرو کنید. بهترین شیوه برای سرو پودر آجیل برای کودکان زیر ۳ سال آن است که این پودر را با شیر کودک ترکیب کنید و آن را به صورت معجونی نه چندان غلیظ برای کودک آماده کنید. این شیوه بهترین روش برای افزایش جذب و بلع راحت‌تر آجیل توسط کودکان است چرا که کودکان به دلیل توانایی‌هایی که دارند ممکن است در بلع دانه‌های درشت‌تر آجیل دچار بحران شوند یا حالت خفگی و تنگی نفس را تجربه کنند که برای سلامت آن‌ها خطرناک است. توصیه ما این است که با کمک پودر تهیه شده از آجیل و مغزهای مختلف برای کودکان حریره تهیه کنید و آن را به عنوان غذای کمکی یا میان وعده غذایی برای کودکان آماده کنید.

این نکته را جدی بگیرید

نتایج تحقیقات محققان نشان می‌دهد زنان بارداری که در طول دوران بارداری بیش از اندازه آجیل مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به آسم و برخی اختلالات و بیماری‌های تنفسی را در نوزاد خود بالا می‌برند. بر اساس تحقیق دانشمندان هلندی، ۵۰ درصد نوزادان مادرانی که در دوران بارداری به طور روزانه از آجیل یا فرآورده‌های به دست آمده از آجیل بدون برنامه و بیش از اندازه مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به آسم در آن‌ها بالاتر است و این مسئله با علائم و نشانه‌هایی مانند خس خس سینه کودکان و تنگی نفس‌های شبانه در آن‌ها قابل تشخیص است.

کدام دانه روغنی برای کودکان مناسب نیست؟

یکی از دانه‌های روغنی که احتمال ابتلا به حساسیت را در کودکان بالا می‌برد، بادام زمینی است. از این رو خانواده‌ها باید مراقب باشند تا زمانی که مطمئن نیستند کودک‌شان به بادام زمینی و مشتقات آن حساسیت دارد یا خیر، در رژیم غذایی کودک خود بادام

زمینی را نگنجاند و دست کم مقدار اندکی از این دانه روغنی را به کودک بدهند و به مرور در طول ماه میزان آن را افزایش دهند تا کودک از خواص بادام زمینی که حاوی آنتی اکسیدان‌های طبیعی است و خاصیت ضدتب نیز دارد، بهره بگیرد. در این شرایط اگر کودک به بادام زمینی آلرژی یا حساسیت نشان داد در این شرایط راحت‌تر و ساده‌تر می‌توانید با مشاوره پزشک آن را کنترل کنید. با وجود این سرو بادام زمینی و گنجاندن آن در برنامه غذایی کودکان زیر یک سال ممنوع است.

از چه زمانی به کودک آجیل دهیم

دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه بر این باور است که آجیل یکی از بهترین منابع تامین مواد معدنی و اسیدهای چرب و برخی ویتامین‌های مفید است که اگر به میزان متعادل در برنامه غذایی روزانه کودکان وجود داشته باشد، می‌تواند میزان قابل ملاحظه‌ای انرژی به کودک منتقل کند. از آنجا که بچه‌ها تا ۶ ماهگی باید از شیر مادر مصرف کنند و تا ۱ سالگی باید شیرمادر را در کنار یک غذای کمکی مصرف کنند بنابراین در این شرایط امکان اضافه کردن آجیل به برنامه غذایی آن‌ها وجود ندارد. اما از یک سالگی که کودک می‌تواند سر سفره بنشیند و توان جویدن و بلع بهتری پیدا می‌کند، می‌توان آجیل و دانه‌های روغنی را به برنامه غذایی او اضافه کرد.

آجیل خام بخوریم یا آجیل بو داده؟

این نکته پرسش بسیاری از مردم است که از میان آجیل خام یا بو داده کدام یک خاصیت و ارزش غذایی بیشتری دارند. آجیل خام بهترین انتخاب برای خانواده است و می‌تواند ارزش غذایی زیادی داشته باشد چرا که کمترین تغییر بر کیفیت آن‌ها اتفاق افتاده است. زیرا وقتی آجیل در معرض حرارت قرار می‌گیرد و نمک یا ادویه به آن‌ها افزوده می‌شود می‌تواند موجب افزایش فشارخون و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی شود و از طرفی می‌تواند موجب بروز اختلال در تعادل آب بدن شود. در حقیقت این تغییرات موجب می‌شود اسیدهای آمینه، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در آجیل تحت تاثیر قرار بگیرند. علاوه بر این، بودادن آجیل بر ترکیبات مغزها و دانه‌های روغنی اثر می‌گذارد و مصرف آن موجب افزایش میزان قند خون شده می‌شود.

چقدر آجیل به کودک بدهیم

یکی از عادت‌های بد ما ایرانی‌ها این است که وقتی ظرف آجیل و تنقلات پیش رویمان باشد تا لحظه‌ای که آجیل موجود باشد به خوردن ادامه می‌دهیم و دقت نمی‌کنیم که مصرف آجیل نیز مانند دیگر خوراکی‌ها و مواد غذایی باید به قاعده و اندازه باشد. بهترین میزان برای مصرف آجیل یک مشت است و تفاوتی نمی‌کند که فرد بزرگسال یا خردسال باشد. هر فردی متناسب با مشت بسته خود می‌تواند آجیل مصرف کند و این قاعده برای کودکان نیز مشابه است. باید توجه داشته باشیم که مصرف بی‌قاعده آجیل‌ها و دانه‌های روغنی می‌تواند موجب تجمع بیش از حد چربی در بدن و اضافه وزن شود. بنابراین اگر این عادت از زمان کودکی در روند زندگی بچه‌ها نهادینه شود مشکلات زیادی را برای آن‌ها به همراه دارد.

یکی از دانه‌های روغنی که احتمال ابتلا به حساسیت را در کودکان بالا می‌برد، بادام زمینی است. از این رو خانواده‌ها باید مراقب باشند تا زمانی که مطمئن نیستند کودک‌شان به بادام زمینی و مشتقات آن حساسیت دارد یا خیر، در رژیم غذایی کودک خود بادام زمینی را نگنجاند

توصیه‌ای برای خانم‌های باردار

دکتر محمد هاشمی درباره نیاز خانم‌های باردار و شیرده به آجیل معتقد است: «#بارها در این باره تذکر داده‌ام که زنان باردار نباید تصور کنند که بعد از بارداری نیاز به مصرف دوبرابر غذا دارند. آن‌ها تنها باید ۳۰۰ کیلوکالری به میزان کالری مصرفی خود اضافه کنند که در طول بارداری دچار اضافه وزن و چاقی نشوند و بعد از زایمان برای کاهش وزن به زحمت نیفتند. بنابراین این گروه که زنان شیرده نیز شامل آن‌ها می‌شوند باید متناسب با کالری مورد نیاز روزانه‌شان، آجیل در برنامه غذایی خود قرار دهند و به شرط آن‌که استانداردهای لازم را در این زمینه رعایت کنند می‌توانند هر روز آجیل بخورند بدون آنکه نگران اضافه وزن و ابتلا به مشکلات ناشی از آن باشند.»