

از دوره کودکی مراقب افزایش وزن باشید



یک عضو هیات علمی اولین جشنواره و همایش تناسب اندام و بدنسازی با اشاره به اهمیت تعادل وزن از دوره کودکی تاکید کرد: «وقتی کودک شروع به وزن گیری زیاد کند و از منحنی های رشد خارج شود به احتمال زیاد، انتظار چاقی در بزرگسالی را خواهیم داشت.»

سلامت نیوز: یک عضو هیات علمی اولین جشنواره و همایش تناسب اندام و بدنسازی با اشاره به اهمیت تعادل وزن از دوره کودکی تاکید کرد: «وقتی کودک شروع به وزن گیری زیاد کند و از منحنی های رشد خارج شود به احتمال زیاد، انتظار چاقی در بزرگسالی را خواهیم داشت.»

دکتر مجید حاجی فرجی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز در خصوص اهمیت تعادل وزن از دوره کودکی گفت: «متخصصین تغذیه با توجه به اهمیت سلامت تغذیه ای در سلامت افراد، بحث تعادل وزن را از دوران کودکی و حتی از دوران جنینی شروع می کنند به دلیل اینکه اگر زنان باردار در دوره بارداری کنترل متناسبی بر روی وزن خود نداشته باشند از همان ابتدا بچه ای پرورن به دنیا می آورند.»

وی ادامه داد: «وقتی کودک پرورن باشد نیازهای تغذیه ای اش افزایش یافته و خانواده با الگوی غلط زندگی، دریافت غذایی کودک را (به غیر از دوران شیردهی) افزایش می دهند و ممکن است از تنقلاتی که در دسترس دارند کودک را تغذیه کنند لذا از همان ابتدا وقتی کودک شروع به وزن گیری زیاد کند و از منحنی های رشد خارج شود به احتمال زیاد، انتظار چاقی در بزرگسالی را خواهیم داشت.»

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور افزود: «اثبات شده است کودکانی که چاق هستند احتمال افزایش خطر چاقی در بزرگسالی را خواهند داشت لذا توصیه می کنیم از کودکی و خردسالی آموزش های مناسب انجام گیرد و تنقلات در دوران کودکی در اختیار بچه ها قرار نگیرد بلکه والدین باید به کودک آموزش به غذای سالم دهند و حتی او را در تهیه و طبخ غذاهای سالم دخیل کنند و این آموزش به صورت عملی باشد.»

وی در پایان تاکید کرد: «والدین نباید به دلیل زندگی آپارتمان نشینی، فعالیت فیزیکی را از کودک دریغ کنند و نباید آنها را به لحاظ اینکه در خانه ساکت باشند حبس در منزل در پشت کامپیوترها و تلویزیون کنند بلکه باید اجازه دهند کودکان فعالیت فیزیکی مناسبی داشته باشند تا هم رشد مناسبی داشته باشند و هم تغذیه سالمی داشته باشند تا در نهایت بتوانند در آینده دوران نوجوانی و جوانی اشان زندگی سالم با وزن متناسب داشته باشند.»