

امگا 3 موثر در تسکین بیش‌فعالی کودکان

کودکان بیش‌فعال می‌توانند زندگی اطرافیان‌شان را به خاک سیاه بکشانند...



کودکان بیش‌فعال می‌توانند زندگی اطرافیان‌شان را به خاک سیاه بکشانند.

داروهای مختلفی برای کنترل بیش‌فعالی کودکان توصیه می‌شود اما مرکز اطلاعات دارویی ایران پیشنهاد می‌کند والدین برای کاهش بیش‌فعالی کودکان، مولتی‌ویتامین‌های حاوی امگا 3 را به آنها بدهند. البته هر مولتی‌ویتامینی را نمی‌توان به خورد کودکان داد. اغلب سن کودک روی برچسب مولتی‌ویتامین‌های ویژه کودکان ذکر می‌شود. طعم دلپذیر، اولین ویژگی یکمولتی‌ویتامین مناسب برای کودکان است تا کودک به مصرف آن ترغیب شود.

به‌طور کلی مصرف مولتی‌ویتامین‌های جوشان یا جویدنی برای کودکان راحت‌تر است. به‌منظور رشد و تکامل فیزیکی کودک باید مولتی‌ویتامین‌هایی را انتخاب کرد که حاوی ترکیباتی از جمله زینک و ویتامین D باشند. این ترکیبات برای رشد قوی و استخوانی ضروری است.

همچنین وجود امگا 3 در مولتی‌ویتامین مخصوص کودکان یک برتری به‌شمار می‌آید چراکه در رشد، تکامل و عملکرد مغز کودک موثر بوده و به افزایش قدرت تمرکز و یادگیری آنها کمک می‌کند. برای کاهش بیش‌فعالی کودکان نیز مصرف مولتی‌ویتامین‌های حاوی امگا 3 پیشنهاد می‌شود.

چنانچه مولتی‌ویتامین کودکان دارای ترکیباتی نظیر سلنیوم، زینک و ویتامین C باشد به تقویت سیستم ایمنی کودک کمک کرده و وی را در برابر بیماری‌های عفونی مانند سرماخوردگی و اسهال مقاوم‌تر می‌کند.