

چرا بستنی برای کودکان واجب است؟

تابستان تمام شده و بستنی، این خوراکی خوشمزه و پرترفدار تابستانی، کم‌کم از سبد خرید خانواده‌ها کنار می‌رود اما آیا کنار گذاشتن بستنی درست است؟



سلامت نیوز : تابستان تمام شده و بستنی، این خوراکی خوشمزه و پرترفدار تابستانی، کم‌کم از سبد خرید خانواده‌ها کنار می‌رود اما آیا کنار گذاشتن بستنی درست است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ احتمالا شما در مورد مضرات بستنی شنیده‌اید اما می‌دانید بستنی چه فوایدی دارد و مصرف آن چه تاثیری بر بدن مخصوصا بدن کودکان می‌گذارد؟ در این مطلب پاسخ سؤالاتان را درباره بستنی خواهید گرفت.

بمب کلسیمی

بستنی از شیر درست می‌شود و شیر سرشار از کلسیم است. مصرف بستنی سالم مهم‌تر از همه چیز می‌تواند تامین‌کننده کلسیم بدن مخصوصا برای کودکان و افرادی که به اندازه کافی شیر مصرف نمی‌کنند، باشد. بستنی سالم علاوه بر کلسیم بخشی از انرژی روزانه بدن را تامین می‌کند و مقداری ویتامین ضروری را به بدن می‌رساند. برای مثال چربی شیر که در بستنی به وفور وجود دارد دارای ویتامین‌های A و D است. شیر حاوی پروتئین است و علاوه بر این مقداری فسفر، منیزیم، روی، آهن و ویتامین‌های گروه B در آن وجود دارد. اگر امکان خوردن بستنی به خاطر سردی هوا در این فصل فراهم نیست، بهتر است مقدار شیر را در برنامه غذایی‌تان افزایش دهید.

چاق‌ها کمتر بستنی بخورند

بستنی از شیر پرچرب تهیه می‌شود و در جریان تهیه مقدار زیادی قند و در بیشتر اوقات خامه به آن اضافه می‌شود بنابراین به افرادی که اضافه وزن دارند توصیه می‌شود در مصرف آن احتیاط کنند. بستنی‌هایی که در تهیه آنها از شکلات استفاده شده است خطر اضافه‌وزن و چاقی را به شدت افزایش می‌دهند. به همین دلیل تا جایی که ممکن است حتی برای کودکان بهتر است از بستنی‌های ساده استفاده شود. اگر به کودکان بستنی می‌دهید دقت کنید حتما بستنی را بعد از غذای اصلی به آنها بدهید. بستنی به خاطر داشتن قند حس سیری را تشدید می‌کند و مانع غذا خوردن کودک می‌شود.

حتما پاستوریزه بخورید

بهتر است بستنی‌ای که مصرف می‌شود مواد نگهدارنده نداشته باشد. رنگ‌های افزودنی می‌توانند غیرمجاز باشند و باعث صدمه زدن به بدن شوند. به علاوه بهتر است بستنی حتما کارخانه‌ای باشد. بستنی‌های کارخانه‌ای پاستوریزه می‌شوند و مطمئن‌تر و سالم‌تر هستند اما بستنی‌های دست‌ساز نظارتی برتهیه آنها نیست و ممکن است از شیر سالم درست نشوند و موجب مسمومیت‌های غذایی خطرناک مواد لبنی شوند.