



رژیمی برای بیش فعال‌ها؛ سیب بخور، شکر نخور، آرام باش

آیا می‌دانید رژیم غذایی سالم و مناسب می‌تواند تا حد زیادی باعث افزایش تأثیر داروها و مدت اثربخشی آن‌ها در افراد مبتلا به بیش‌فعالی شود؟

همشهری آنلاین: آیا می‌دانید رژیم غذایی سالم و مناسب می‌تواند تا حد زیادی باعث افزایش تأثیر داروها و مدت اثربخشی آن‌ها در افراد مبتلا به بیش‌فعالی شود؟

آیا می‌دانید کدامیک از خوراکی‌ها برای افراد بیش‌فعال، خوب، و کدامیک بد هستند؟ اگر نمی‌دانید و یکی از اعضای خانواده‌تان هم از این مشکل رنج می‌برد، توصیه می‌کنیم خوب و بدهای غذایی برای بیش‌فعال‌ها را در این مطلب بخوانید.

اگر فرزندان مبتلا به بیش‌فعالی است، بهتر است این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی او بگنجانید:

• گوشت مرغ: گوشت مرغ یکی از مهم‌ترین منابع دریافت پروتئین است. بیشتر بچه‌ها هم گوشت مرغ را برخلاف گوشت قرمز یا حتی ماهی، بسیار دوست دارند و هفته‌ای یکی دو مرتبه خوردن غذاهایی با گوشت مرغ، دلشان را نمی‌زند.

پروتئین موجود در گوشت مرغ علاوه بر اینکه می‌تواند تا حدی باعث بهبود قدرت تمرکز در بچه‌های بیش‌فعال شود، می‌تواند زمان اثربخشی داروهای بیش‌فعالی را هم افزایش دهد. به همین دلیل، افزودن تکه‌های مرغ بخارپز یا گریل‌شده به غذا، سالاد و سوپ بچه‌های مبتلا به بیش‌فعالی توصیه می‌شود.

• گریپ‌فروت: گریپ‌فروت، سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده است و مصرف آن می‌تواند علائم بیش‌فعالی را تا حد قابل قبولی تخفیف دهد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در صورت امکان، هفته‌ای 2 روز، یک لیوان آب گریپ‌فروت در برنامه صبحانه بچه‌های مبتلا به بیش‌فعالی بگنجانید.

• سیب: سیب، یکی از بهترین منابع دریافت کربوهیدرات‌های پیچیده است. کربوهیدرات‌های پیچیده، جزو ترکیب‌هایی هستند که باید روزانه برای حفظ آرامش بیشتر و تخفیف علائم بیش‌فعالی در برنامه غذایی بچه‌های مبتلا به این مشکل قرار بگیرند. خوردن یک سیب، درست کمی پیش از خوابیدن، می‌تواند به خوابی آرام در بچه‌های بیش‌فعال کمک کند.

• پنیر: پنیر، منبع خوبی از پروتئین است و پروتئین مرغوب موجود در آن، می‌تواند در کنترل علائم بیش‌فعالی موثر باشد. اگر فرزندان به پنیر و سایر لبنیات حساسیت ندارد، حتماً حدود 30 گرم از آن را در برنامه غذایی روزانه‌اش بگنجانید. هرچند که پنیر نمی‌تواند کمکی به افزایش تمرکز این بچه‌ها بکند اما می‌تواند زمان اثربخشی داروهایشان را افزایش دهد.

• گلابی: گلابی هم مانند سیب، سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده است. اگر فرزند شما تمایلی به خوردن روزانه سیب ندارد یا نمی‌خواهد درست پیش از خوابیدن، یک سیب بخورد، می‌توانید یک گلابی بزرگ یا پوره آن را جایگزین سیب کنید. ویتامین‌ها و سایر ترکیب‌های مغزی موجود در گلابی هم می‌تواند آرامش زیادی به خواب بچه‌های بیش‌فعال بدهند.

• ماهی: دریافت اسیدهای چرب امگا3، کمک چشمگیری به کاهش علائم بیش‌فعالی می‌کند. به همین دلیل هم متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند حداقل هفته‌ای 3 مرتبه به بچه‌های بیش‌فعال، غذاها و سالادهای حاوی ماهی‌های چرب بدهید. ماهی‌هایی مانند ماهی تن، ساردین، کیلکا، قزل‌آلا و سالمون.

• تخم‌مرغ: پروتئین فراوان و مرغوب موجود در تخم‌مرغ می‌تواند با حفظ تعادل ریزمغزی‌ها در بدن، باعث کنترل علائم بیش‌فعالی در بچه‌های مبتلا به این ناراحتی شود. پروتئین تخم‌مرغ هم برخلاف پنیر، می‌تواند قدرت تمرکز را در بچه‌های بیش‌فعال افزایش دهد و طول دوره اثربخشی داروهای آن‌ها را بیشتر کند.

• مغزها: انواع مغزهای خام مانند مغز گردو هم سرشار از اسیدهای چرب امگا3 هستند و می‌توانند برای کنترل علائم

بیش‌فعالی، در برنامه صبحانه یا میان‌وعده‌های بچه‌ها قرار بگیرند.

• پرتقال: خوردن یک پرتقال یا یک لیوان آب پرتقال صددرصد طبیعی هم می‌تواند کربوهیدرات‌های پیچیده بیشتری به بدن بچه‌های بیش‌فعال برساند و کمک زیادی به داشتن خوابی آرام در آن‌ها بکند. متخصصان توصیه می‌کنند بهتر است یک لیوان آب پرتقال طبیعی برای بچه بیش‌فعالتان بگیرید، آن را داخل بطری دربسته‌ای بریزید و برای زنگ تفریح کنار بگذارید. ویتامین C و کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در این آب‌میوه طبیعی می‌تواند به حفظ آرامش و تمرکز بیشتر این بچه‌ها در مدرسه کمک کند.

• کیوی: کیوی هم یکی دیگر از منابع سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده و ویتامین C محسوب می‌شود که می‌تواند در رژیم غذایی بچه‌های بیش‌فعال جای بگیرد. خوردن یک کیوی در میان‌وعده صبح یا عصرانه، به حفظ آرامش بیشتر بچه‌ها در طول روز کمک می‌کند و باعث اثربخشی داروها می‌شود.

این خوراکی‌ها را نخورید

اگر فرزندان مبتلا به بیش‌فعالی است، بهتر است این خوراکی‌ها را از رژیم غذایی او حذف یا مصرفشان را بسیار محدود کنید:

• بستنی: مصرف بستنی‌های بسیار شیرین خامه‌ای و سرشار از شکلات، به خصوص برای مبتلایان به بیش‌فعالی که به محصولات لبنی حساسیت دارند، می‌تواند باعث تحریک ناراحتی آن‌ها و تشدید علائم بیش‌فعالی‌شان بشود.

• چای و قهوه: نتایج بسیاری از تحقیقات نشان داده است کافئین موجود در چای، قهوه و نسکافه می‌تواند تأثیر مستقیمی در تحریک بچه‌های بیش‌فعال و تشدید علائم آن‌ها داشته باشد. به همین دلیل بهتر است انواع نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های حاوی کافئین تا حد امکان از رژیم غذایی‌شان حذف شود.

• ماست: برخی محصولات لبنی می‌توانند باعث تحریک بچه‌های بیش‌فعال بشوند. البته مصرف این محصولات در تمام بچه‌های بیش‌فعال اثر یکسانی ندارد. به همین دلیل هم خود والدین باید با حذف و اضافه کردن خوراکی‌های مختلف و آزمون و خطای غذایی، متوجه شوند کدام گروه از لبنیات می‌توانند باعث تشدید مشکل فرزند آن‌ها شوند و ماده دیگری را جایگزین آن کنند.

• شکر: متخصصان تغذیه معتقدند مصرف بیش از اندازه قند و شکر ساده و محصولات حاوی آن‌ها، می‌تواند آتش بیش‌فعالی را در افراد مستعد، شعله‌ور کند. گروه دیگری از متخصصان هم عقیده دارند که مصرف شکر، بدن را از جذب ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای ایجاد تعادل در خلق‌و‌خو محروم می‌کند و به همین دلیل مصرف شکر و خوراکی‌های حاوی آن باعث تحریک شدید بچه‌های بیش‌فعال می‌شود.

• فست‌فودها: فست‌فودها، غذاهای سرخ‌کردنی و مواد غذایی سرشار از ادویه، به شدت باعث تشدید علائم بیش‌فعالی در بچه‌ها می‌شوند بنابراین اگر نمی‌توانید این غذاها را از رژیم آن‌ها حذف کنید، باید محدودیت‌های شدیدی را برای مصرفشان در نظر بگیرید.

منبع: هفته نامه سلامت