

کودکان باید شیر بخورند

نگاهی به آثار مثبت مصرف شیرهای طعم دار در کودکان و نوجوانان ...



نگاهی به آثار مثبت مصرف شیرهای طعم دار در کودکان و نوجوانان .

شیر، مواد مغذی مورد نیاز برای رشد نظیر پروتئین، ریبوفلاوین و ویتامین B12 و از همه مهم تر کلسیم را تامین می کند و هنگامی که سن کودک به 12 ماهگی می رسد، می تواند به عنوان یک نوشیدنی مناسب وارد برنامه غذایی شده و تا آخر عمر حداقل یک لیوان شیر در روز، به مصرف برسد.

اهمیت تغییر عادت

قسمتی از تلاش ها در زمینه آموزش تغذیه به کودکان، به آموزش کنترل وعده های غذایی اختصاص دارد زیرا محققان معتقدند که وعده غذایی نامناسب در همه گیری چاقی دخیل است. از این رو، در دستورالعمل های مربوط به تغذیه کودکان در مراکز جمعی مانند مهدهای کودک و مدرسه ها تاکید بر کاهش اندازه وعده غذا و به خصوص میزان انرژی غذاهایی است که موجب چاقی می شوند همچون شیرینی ها. به همین دلیل، توجه به آن دسته از مواد غذایی که سالم تر هستند، بیشتر شده و شیر از جمله این مواد غذایی است.

مطالعات انجام گرفته نشان داده اند که مصرف شیر در کودکی و نوجوانی تاثیر مثبتی بر دست یابی به حداکثر حجم استخوان پیش از پایان دوره رشد دارد. علاوه بر این ها، مصرف متناسب شیر و سایر لبنیات به ترمیم استخوان هایی که در معرض پیر شدن ناشی از کمبود مواد معدنی و پوکی ناشی از آن قرار دارند، کمک می کند. تشویق کردن دختران جوان به مصرف شیر نیز از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، به دلیل آن که نتایج مطالعات نشان می دهد که با وجود آن که دختران نوجوان بیشترین نیاز به شیر و کلسیم را دارند اما مقدار مصرف این ماده غذایی از سوی آن ها کم است.

همچنین فراخوان هایی برای ترویج نوشیدن آب و شیر به عنوان بهترین نوشیدنی برای کودکان و نوجوانان اعمال شده است که با توجه به نقشی که افزایش مصرف نوشیدنی های شیرین همچون نوشابه های گازدار بر چاقی این گروه ها دارند باید جدی گرفته شود.

هدف تمامی تلاش های انجام گرفته، تشویق و ترغیب کودکان و نوجوانان به مصرف مناسب شیر و افزایش دریافت ریزمغذی هایی بوده است که از این طریق در اختیار فرد قرار می گیرد. در همین باره روش های متعددی برای دست یابی به این هدف پیشنهاد شده است از جمله استفاده از شیرهای طعم دار.

چرا شیر طعم دار؟

عادات و رفتارهای تغذیه ای مصرف نوشیدنی کودکان و نوجوانان، حوزه وسیعی از تحقیقات علمی را در بر گرفته و شواهد خوبی در زمینه پشتیبانی از اضافه کردن شیر طعم دار به رژیم غذایی این گروه سنی وجود دارد. مطالعات قابل توجهی طی 10 سال گذشته روی نوشیدنی ها انجام شده و نتایج حاصل از تحقیقات جدید بر ارتباط همه گیری چاقی با افزایش مصرف نوشیدنی های غیرالکلی (عموما گازدار) به عنوان بخش مهمی از مشکل تاکید شده است.

تحقیقات انجام شده در دانشگاه ورمونت که در سال 2002 در مجله اتحادیه دیابت آمریکا منتشر شده تایید می کنند که شیر طعم دار نوشیدنی سالمی برای کودکان و بزرگسالان است. مطالعه یاد شده داده های حاصل از مطالعه مداوم اتحادیه دیابت ایالات متحده در زمینه مواد غذایی مصرف شده از سوی افراد را برای تعیین نوشیدنی معمول مصرفی چهار هزار نفر از کودکان و نوجوانان سنین 5 تا 17 سال مدنظر قرار داده است. نتایج بررسی مزبور نشان داد، کودکانی که شیر طعم دار می نوشند نسبت به کودکانی که شیر طعم دار مصرف نمی کنند، کمتر از نوشیدنی های غیرالکلی بی فایده و آب میوه (آن دسته از آب میوه ها که کمتر از 10 درصد آب میوه طبیعی دارند) استفاده می کنند. همچنین کودکانی که شیرشکلات و یا دیگر انواع شیرهای طعم دار را مصرف می کنند، مقدار بیشتری از کلسیم در مقایسه با کودکانی که شیر طعم دار مصرف نمی کنند، دریافت می کنند. قند و یا چربی مصرفی در رژیم غذایی اطفالی که شیر طعم دار مصرف می کردند، در مقایسه با کودکانی که از شیر طعم دار استفاده نمی کردند، بالاتر نبوده است. جالب است بدانید که علاوه بر تولید شیرهای طعم دار برای کسانی که به دلیل طعم خاص شیر از خوردن آن سر باز می زنند، نی های طعم داری نیز به بازار آمده اند که وسیله ای خواهند بود برای تشویق بچه ها به مصرف به اندازه و مورد نیاز شیر تا به این ترتیب، دریافت کلسیم به حد کفایت برسد.

شیر به جای نوشابه

تحلیلی در زمینه رژیم های غذایی روی بیش از سه هزار کودک که در نسخه ژانویه 2004 مجله سلامت نوجوان منتشر شده، نشان دهنده تاثیر مثبت استفاده از شیر و ماست طعم دار به جای نوشابه های قندی و گازدار بر رژیم غذایی کودکان است. مطالعه یاد شده نشان داد که کودکان در سنین 6 تا 17 سال که بیش از 180 تا 240 میلی لیتر محصولات لبنی طعم دار همچون شیر، ماست، بستنی و پودینگ در هر روز استفاده می کنند، رژیم غذایی بهتری در مقایسه با آن هایی که به طور منظم از نوشابه های قندی و گازدار میوه ای استفاده می کنند، دارند. "زمانی که نوشابه های گازدار و میوه ای جایگزین لبنیات در رژیم غذایی می شوند، دریافت مواد غذایی کلیدی مورد نیاز کودکان برای رشدشان دشوار می شود". این گفته دکتر راشل جانسون، استاد تغذیه در دانشگاه ورمونت و یکی از مولفان مطالعه مزبور است. "تحلیل انجام شده از سوی ما نشان می دهد که محصولات لبنی طعم دار همچون شیر و ماست می توانند به عنوان ماده غذایی ارزشمندی در رژیم غذایی کودکان تلقی شوند به دلیل آن که آن ها دارای مواد غذایی اساسی بوده و از قند پایین تری در مقایسه با نوشابه های جایگزین آن ها برخوردار هستند."

یک نکته دیگر

این مطالعه هم زمان با آخرین بیانیه تعیین استراتژی آکادمی متخصصان بیماری های کودکان آمریکا (AAP) انجام شد. در این بیانیه توصیه شده است که متخصصان سلامت برای محدود کردن فروش نوشابه های قند دار در مدارس به منظور کمک به جلوگیری از برخی از مشکلات سلامت مرتبط با بسیاری از نوشابه های گازدار و قند دار تلاش کنند. در سال 2002 شورای مواد لبنی ملی ایالات متحده پیشینه مفصلی درباره مواد غذایی برای متخصصان امور سلامت با عنوان "شیر طعم دار در یک نگاه" منتشر کرد که به بررسی تفصیلی برخی از روایات موجود در ارتباط با شیر طعم دار و سلامت اختصاص داشت. توجهات مربوط به پوسیدگی های دندانی، اختلالات رفتاری، چاقی، دیابت، تاثیرات طعم دهی بر جذب کلسیم و تاثیرات کافئین موجود در شیر با طعم شکلات و قهوه بر کودکان تماما به صورتی علمی رد شد. بنابراین تهیه و استفاده از روش های گوناگونی که بتواند با کنترل میزان قند و انرژی طعم های قابل قبولی تولید کند که ذائقه کودکان، آن ها را بپذیرد، می تواند با ترغیب کودکان و نوجوانان به مصرف روزانه شیر نقش موثری در حفظ سلامت کودکان مان داشته باشد.

شیر از جمله لبنیاتی است که مصرف آن در رژیم غذایی روزانه، به خصوص در سنین کودکی و نوجوانی، توصیه می شود. این غذای کامل، قابل جذب ترین منبع کلسیم در سبد غذایی به حساب می آید و دیگر مواد مغذی اش به رشد مناسب کودکان و نوجوانان کمک فراوانی می کند. بر اساس بررسی های صورت گرفته در انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی ایران، بیش از 90 درصد مردم ما با کمبود دریافت کلسیم و 65 درصد با کمبود دریافت ریبوفلاوین مواجه هستند. بنابراین، به منظور مقابله با این کمبودها علاوه بر سیاست گذاری برای تسهیل دسترسی مردم به شیر و لبنیات، آموزش و فرهنگ سازی مصرف شان نیز اهمیت دارد.

سهیلا عابدین پور - هفته نامه سلامت