



## از پرخوری و اضافه وزن کودکان در ایام نوروز جلوگیری کنید

یک متخصص تغذیه گفت: «به منظور حفظ سلامت کودکان، باید مصرف شیرینی را محدود و میوه را جایگزین آن کرد.»...

یک متخصص تغذیه گفت: «به منظور حفظ سلامت کودکان، باید مصرف شیرینی را محدود و میوه را جایگزین آن کرد.»

دکتر ناصر کلانتری در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری 171؛ سلامت نیوز؛ با اشاره به اینکه، یکی از مشکلاتی که کودکان پرخوری و کم اشتهايي است اظهار داشت: «در ایام نوروز والدین با بی توجهی نسبت به تغذیه کودکان زمینه چاقی را در آنها فراهم می‌آورند.»

وی افزود: «آجیل و شیرینی کالری بالا و خاصیت چاق کنندگی دارد و مصرف بیش از 20 گرم این تنقلات باعث افزایش وزن در کودکان چاق می‌شود.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «کودکان بی اشتها با وزن پایین نیز مجاز به مصرف بیش از 20 گرم آجیل در روز نیستند کلانتری گفت: «خوردن آجیل و شیرینی قبل از غذا بی‌اشتهایی و کم وزنی را در این کودکان کافی تشدید می‌کند. وی ادامه داد: «والدین با صحبت کردن و تعیین سهمیه آجیل و شیرینی می‌توانند از پرخوری و اضافه وزن کودکان در ایام نوروز جلوگیری کنند.»

این متخصص تغذیه اظهار داشت: «به منظور حفظ سلامت کودکان، باید مصرف میوه و شیرینی را محدود و میوه را جایگزین آن کرد.» کلانتری تصریح کرد: «کودکان چاق قبل از غذا و کودکان کم وزن نیز باید بعد از غذا میوه بخورند تا بتوانند هضم و جذب خوبی داشته باشند.» وی بیان داشت: «10 درصد قند مورد نیاز بدن از قندهای ساده که شامل شیرینی و شکلات‌ها است تأمین می‌شود و مصرف بیش از اندازه این مواد، افراد چاق را در معرض ریسک بالای دیابت قرار می‌دهد.» این متخصص تغذیه گفت: «بزرگسالان نیز در دید و بازدیدهای عید باید مصرف شیرینی و آجیل را بسیار محدود و به جای آن از میوه‌های با کالری کم و فیبر بالا مثل سیب و گلابی مصرف کنند.» کلانتری اظهار داشت: «میوه‌های کم کالری و با فیبر بالا در بهبود عملکرد دستگاه گوارش و هضم غذا بسیار مفید و مؤثر است.»