

ژله استخوان ساز است؟

اگر می‌خواهید بچه‌ها تغذیه سالمی داشته باشند، انواع مغزها، میوه و سبزی‌ها را در برنامه غذایی‌شان بگنجانید.



اگر می‌خواهید بچه‌ها تغذیه سالمی داشته باشند، انواع مغزها، میوه و سبزی‌ها را در برنامه غذایی‌شان بگنجانید.

دکتر سیدضیاءالدین مظهري، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، در سلامتیران نوشت: این روزها کودکان در محیط بسیار آلوده‌ای زندگی می‌کنند و در معرض تماس با فلزات سنگینی چون سرب، جیوه و کادیوم هستند که به مرور زمان در بدن آنها جمع می‌شود. این تجمع می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند ناتوانی در یادگیری، بیش‌فعالی و افسردگی در آنها شود، بنابراین در برهه‌ای از زمان که رشد کودک سریع‌تر می‌شود، باید به مساله تنوع و تعادل در برنامه غذایی آنها توجه بیشتری داشت و مراقب بود خوراکی‌های کم‌ارزش نخورند.

ژله یکی از همین خوراکی‌های کم‌ارزش است ولی بیشتر والدین با این تصور اشتباه که در استحکام استخوان‌ها تاثیر دارد، آن را به عنوان دسر در برنامه غذایی فرزندان خود می‌گنجانند درحالی که می‌توان به جای آن منابع غذایی بسیار غنی از کلسیم مانند شیر، ماست، کنجد، بادام و انواع کلم‌ها را که تامین‌کننده کلسیم مورد نیاز بدن هستند، در برنامه غذایی آنها قرار داد.

در حال حاضر، ژله‌های آماده موجود در بازار که با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف عرضه می‌شوند، از نظر تغذیه‌ای مناسب کودکان نیستند زیرا در بروز حساسیت در آنها نقش دارند و ممکن است در برخی از بچه‌ها که زمینه آلرژی دارند، باعث بروز حساسیت به صورت خس‌خس سینه یا کهیر شوند.

اگر می‌خواهید بچه‌ها تغذیه سالمی داشته باشند، انواع مغزها، میوه و سبزی‌ها را در برنامه غذایی‌شان بگنجانید و با استفاده از مخلوط آبمیوه‌های طبیعی با ژلاتین‌های استاندارد، ژله خانگی تهیه کنید. می‌توانید علاوه بر آبمیوه‌های طبیعی، انواع میوه‌ها یا بستنی را نیز به ژله اضافه کنید. هرچند بهتر است به جای اینکه ذائقه کودک را به چنین خوراکی‌هایی عادت دهید، ترکیبی از انواع مغزها یا مخلوطی از سالاد میوه (ترکیب میوه‌ها همراه با کنجد، بادام یا گردو) را در برنامه غذایی او بگنجانید و به عنوان میان‌وعده‌ای سالم در اختیارش قرار دهید تا قسمتی از نیازهایش به انواع ریزمغذی‌ها تامین شود زیرا توان مقاومتی کودکان امروزی در مقابل عوامل بیماری‌زا و آلودگی‌های احتمالی به دلیل بدغذایی، کم‌خوابی و رعایت نکردن تناسب در مصرف مواد غذایی، بسیار ضعیف است و معمولاً بعد از سن 3 سالگی، مصرف تنقلات و کم‌حرکتی در کودکان باعث چاق‌تر شدن آنها می‌شود بنابراین زمانی که می‌توان کودک را به خوردن انواع مغزها تشویق کرد، لزومی ندارد خوراکی‌هایی مانند ژله را در برنامه غذایی آنها گنجانید.