



کم خونی در دختران عامل مهمی برای افسردگی است

متاسفانه به تازگی حساسیت والدین نسبت به تغذیه فرزندانشان کمرنگ شده است و بیشتر به کودکان خود غذاهایی می‌دهند...

متاسفانه به تازگی حساسیت والدین نسبت به تغذیه فرزندانشان کمرنگ شده است و بیشتر به کودکان خود غذاهایی می‌دهند که ظاهری زیبا دارد اما مغذی نیست و تنها این مواد آنها را سیر می‌کند در نتیجه بهره هوشی چنین کودکانی کاهش و پرخاشگری در آنها افزایش یافته و تمرکزشان کم می‌شود.

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه اظهار کرد: کم خونی در دختران جوان عامل مهمی برای ابتلا به افسردگی است، زیرا کمبود آهن در دختران دانش‌آموز بر روی وضعیت تحصیل آنها اثر گذاشته و باعث بروز افسردگی، زودرنجی، خستگی زیاد، ریزش مو و عدم تمرکز آنها در هنگام درس خواندن می‌شود.

دکتر محبوبه نوریان در گفت و گو با (ایسنا) واحد علوم پزشکی ایران، با بیان این گفت: متاسفانه به تازگی حساسیت والدین نسبت به تغذیه فرزندانشان کمرنگ شده است و بیشتر به کودکان خود غذاهایی می‌دهند که ظاهری زیبا دارد اما مغذی نیست و تنها این مواد آنها را سیر می‌کند در نتیجه بهره هوشی چنین کودکانی کاهش و پرخاشگری در آنها افزایش یافته و تمرکزشان کم می‌شود. دکتر نوریان در ادامه کمبود ید در غذا را باعث کاهش یادگیری در کودکان ذکر کرد و افزود: کمبود ید در مواد غذایی کودکان باعث کاهش یادگیری در این افراد شده که این کمبود را با خوردن مواد غذایی دریایی می‌توان برطرف کرد.