

## اما و آگرهای مصرف پاستیل در کودکان

بعد از خارج کردن پاستیل از بسته‌بندی‌اش، آن را در یک ظرف در دار نگهداری کنید. زیرا حالت چسبندگی آن گرد و غبار و آلودگی محیط را به خود می‌گیرد.

بعد از خارج کردن پاستیل از بسته‌بندی‌اش، آن را در یک ظرف در دار نگهداری کنید. زیرا حالت چسبندگی آن گرد و غبار و آلودگی محیط را به خود می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، امروزه در کنار انواع و اقسام تنقلات و خوراکی‌هایی که در فروشگاه‌ها و مغازه‌ها به چشم می‌خورد، پاستیل یکی از جذاب‌ترین آنها محسوب می‌شود. این خوراکی نرم و چسبنده که در اشکال مختلف و با رنگ‌های گوناگون تهیه می‌شود برای بچه‌ها بسیار دلچسب و پُرطرفدار است. البته طبق باور عموم، خوراکی‌های ژله‌ای باعث ترمیم مواد از دست رفته مفاصل شده و از یوکی استخوان جلوگیری می‌کند. در حالی که بر اساس نظر متخصصان تغذیه، فقط ژلاتین به تنهایی می‌تواند در تحکیم استخوان و غضروف‌سازی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن موثر و برای سلامت پوست و مو و سایر بافت‌های بدن مفید باشد اما این دلیل قابل قبولی نیست که انواع و اقسام ژله‌ها و پاستیل‌ها را به صرف اینکه خاصیت ژلاتینی دارند، جایگزین مواد مورد نیاز بدن کودکان کنیم. چرا که نوع پروتئینی که در ژله و پاستیل‌ها وجود دارد بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ بوده و فاقد بسیاری از مواد ضروری برای بدن است. همچنین این نوع خوراکی‌ها نسبت به سایر پروتئین‌ها از ارزش غذایی پائینی برخوردار بوده، و منبع کافی و کاملی برای تامین کلسیم و سایر ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن نیست بنابراین طبق نظر متخصصان تغذیه؛ نه تنها انواع پاستیل‌ها و ژله‌ها را نمی‌توان جایگزین دیگر مواد غذایی کرد بلکه باید در مصرف آنها توسط کودکانمان حد اعتدال را رعایت نمود.

آنچه که لازم است از این خوراکی خوش آب و رنگ بدانید

پاستیل را هرگز در جای گرم نگهداری نکنید و در هنگام خرید حتما دقت داشته باشید که در قفسه‌های دور از تابش مستقیم نور آفتاب

باشد.

بعد از خارج کردن پاستیل از بسته‌بندی‌اش، آن را در یک ظرف در دار نگهداری کنید. زیرا حالت چسبندگی آن گرد و غبار و آلودگی محیط را به خود می‌گیرد.

هرگز پاستیل‌های باز و فله‌ای را خریداری نکنید. نه تنها اینگونه پاستیل‌ها بهداشتی نبوده و مورد تایید وزارت بهداشت نیست.

به کودکان زیر دو سال پاستیل ندهید. زیرا این کودکان دارای سیستم گوارشی و ایمنی ضعیف و حساسی هستند که خوردن این نوع خوراکی‌ها برایشان خطرناک است. ضمن آنکه شیرخواران تکه‌ای از پاستیل را با دندان جدا کرده و با قورت دادن آن در داخل نای، باعث خفگی آنان شود.

به جای خریدن پاستیل‌هایی که رویشان را لایه‌ای از شکر پوشانده، انواع ساده و بدون شکر آن را خریداری کنید.

به فرزندتان یادآوری کنید که بعد از خوردن پاستیل حتما دندان‌هایش را مسواک کند. زیرا قند موجود در پاستیل سبب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

در موقع دادن پاستیل به فرزندتان، مصرف تنقلات شیرین و دیگر مواد قندی را کاهش دهید.

حتما باید والدین به این نکته توجه داشته باشند که در ارتباط با کودکان بیش فعال و کودکانی که دارای دیابت و اضافه وزن هستند درمورد مصرف پاستیل و اینگونه خوراکی‌ها با پزشک مربوطه مشورت لازم را داشته

باشند.

«سیمین واقفی» کارشناس تغذیه در این خصوص می‌گوید: «بطور کلی پاستیل و انواع ژله، ارزش غذایی بالایی ندارند. بنابراین نباید جایگزین وعده‌های غذایی شوند. چرا که معمولا این نوع خوراکی‌ها به عنوان دسر و میان وعده سرو می‌شوند و مصرف آنها اگر در هفته یک تا دو بار و یا موردی باشد مشکلی نیست اما اگر مصرفشان هر روزه باشد و به عادت تبدیل شود منجر به کم اشتها می‌شود، و میل به غذا خوردن را در کودکان کاهش می‌دهد. حتی در پاره‌ای مواقع، باعث بروز حساسیت می‌شود. به شکلی که در برخی کودکان که زمینه آلرژی دارند این حساسیت بصورت خس‌خس سینه و یا کهیر دیده شده که لازم است در این زمینه دقت لازم به عمل آید.

البته در صورت مصرف پاستیل برای کودکان، بهتر است از پاستیل‌هایی استفاده شود که دارای ویتامین C و مولتی ویتامین هستند. از طرفی نسبت به تنقلات دیگر، وجود شیرینی کمتر در این نوع پاستیل‌ها آن را تبدیل به یکی از سالم‌ترین خوراکی‌ها برای کودکان کرده است که به مراتب از دیگر خوراکی‌های پر نمک و یا بسیار شیرین، بهتر است.» این کارشناس تغذیه با اشاره به طعم‌دهنده‌های مختلف در پاستیل‌ها گفت: «هیچ فرقی بین پاستیل‌های نوشابه‌ای و میوه‌ای وجود ندارد و فقط اسانس استفاده شده در آنها با هم تفاوت دارد. همچنین رنگ، وضوح و شفافیت و نیز تست‌های میکروبی از معیارهای قابل قبول در ارزیابی یک پاستیل خوب محسوب می‌شود.»

#### با خلاقیت ارزش تغذیه‌ای خوراکی‌های ژله‌ای را بالا ببرید

اگر فرزند بد غذایی دارید که فقط میل به خوردن اینگونه تنقلات دارد هرگز خوراکی‌های ژله‌ای و پاستیل‌ها را جایگزین وعده غذای اصلی او نکنید. ولی برای بالا بردن ارزش تغذیه‌ای ژله‌هایی که فرزندتان دوست دارد، بهتر است انواع میوه‌های دلخواه را قبل از بستن ژله به آن اضافه کنید. اما کیوی، آناناس، انجیر و انبه را در ژله به کار نبرید زیرا باعث آب انداختن ژله می‌شود و از بستن آن جلوگیری می‌کند. مرکبات مثل پرتقال و نارنگی هم باید با پوست نازک روی‌شان به ژله‌ها اضافه شوند تا آب نیندازند. در بعضی مواقع دیده می‌شود که برای زیبایی ظرف ژله، انواعی از پاستیل‌ها را روی ژله‌های نیمه بسته قرار می‌دهند که این کار باعث آب شدن سطح زیرین پاستیل و شل شدن سطح رویی ژله شده که کودکان از خوردن آن امتناع می‌کنند در حالی که می‌توانید یک لیوان بستنی وانیلی به پودر ژله‌ای که در آب گرم حل شده است اضافه کنید که به این ترتیب کالری و ارزش تغذیه‌ای ژله تا حد زیادی بالا می‌رود.

#### نظارت والدین مهم است

دکتر «محمد حسین عظیمی» متخصص صنایع غذایی در این باره می‌گوید: «مصرف ژلاتین خالص، به همه افراد حتی آنهایی که در رژیم غذایی به سر می‌برند هم توصیه می‌شود چون این ماده سرشار از پروتئین است و کالری زیادی ندارد اما وقتی با انواع رنگ‌ها، اسانس‌های طبیعی و مصنوعی و شکر مخلوط می‌شود، باید در مصرف آن حد اعتدال رعایت شود زیرا در فرایند تولید پاستیل، مقداری شکر، رنگ و اسانس خوراکی استفاده می‌شود که مصرف آن برای افراد چاق مفید نیست و کودکان زیر 2 سال، بدلیل حساس بودن سیستم گوارشی‌شان نباید خوراکی‌های دارای افزودنی را میل کنند و نیز مصرف هر روزه آن هم برای کودکان بالای دو سال، مجاز نمی‌باشد.» این متخصص صنایع غذایی در ادامه می‌گوید: «بهر حال نظارت والدین مهم‌ترین نقش را در چگونگی مصرف این نوع خوراکی‌ها دارد. چرا که با منع مصرف زیاد این گونه تنقلات در کودکان، بویژه پیش از غذای اصلی می‌توان مانع بی‌اشتهایی کودکان شد.» در بسیاری مواقع وقتی والدین اصرار فرزند خود را برای خوردن بعضی خوراکی‌ها می‌بینند، برای آنکه سر و صدای او را آرام کنند، بدون در نظر گرفتن عواقب آن فوراً به خواسته فرزند خود پاسخ مثبت می‌دهند بطوری که بعضی از بچه‌ها هر روز عادت به خوردن چیپس و یا پفک دارند. برخی دیگر انواعی از اسنک‌ها را دوست دارند و اما عده‌ای دیگر، شیرینی‌جات و مواد قندی مورد علاقه آنان است و نیز در میهمانی‌ها فوراً سراغ ژله‌ها و خوراکی‌هایی از این دست می‌روند.