

مراقب تغذیه شور و شیرین کودکان باشید

به گفته محققان، کودکانی که هر روز میوه و سبزیجات خورده و شیر می نوشند الزاماً کمتر غذاهای حاوی میزان بالای قند و نمک نمی خورند.



به گفته محققان، کودکانی که هر روز میوه و سبزیجات خورده و شیر می نوشند الزاماً کمتر غذاهای حاوی میزان بالای قند و نمک نمی خورند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه ایالتی اوهایو هشدار می دهند کودکانی که میوه و سبزیجات زیاد مصرف می کنند الزاماً شکلات و شیرینی و سیب زمینی سرخ کرده کمتری استفاده نمی کنند. از اینرو این محققان تاکید دارند که پرهیز از مصرف غذاهایی نامناسب به اندازه افزودن غذای خوب به رژیم غذایی کودکان مهم است.

محققان این مطالعه دریافتند کودکانی که میوه و سبزیجات می خورند و هر روز شیر می نوشند به اندازه کودکانی که به ندرت مواد خوراکی ناسالم می خورند، احتمال دارد مواد غذایی مملو از قند و نمک مصرف کنند.

«فیلیس پیری»، سرپرست تیم تحقیق، در این مورد می گوید: «این باور وجود دارد که اگر افراد را تشویق به خوردن غذاهای سالم کنیم به طور طبیعی به سوی کاهش مصرف مواد خوراکی ناسالم سوق داده می شوند.»

به گفته وی، تلاش برای کاهش میزان چاقی دوران کودکی عمدتاً متمرکز بر افزودن غذاهای خوب و سالم به رژیم غذایی کودکان است، و توجه چندانی بر پرهیز از مصرف مواد خوراکی بد نمی شود.