کد خبر: ۴۱۷۲۱۵
دوشنبه ۲۸ شهریور ۱۴۰۱ ۱۰:۳۶

مواد غذایی مفید برای کودکان مبتلا به ناراحتی معده چیست؟

دستگاه گوارش کودکان در مقایسه با بزرگسالان ظریف‌تر بوده و به همین خاطر تغذیه مناسب کودکانی که ناراحتی معده دارند بسیار حیاتی است.

به گزارش سایت خبری پرسون، از سوی دیگر کودکان بیشتر از بزرگسالان در برابر بیماری آسیب پذیر هستند و به عنوان پدر و مادر باید از آنچه فرزندتان می‌خورد و از چه چیزهایی اجتناب می‌کند، یادداشت برداری کنید.

حذف غذاهای فرآوری شده، روغنی و غذاهای شیرین تنها چیزی نیست که باید به آن توجه داشت. مطمئن شوید که جایگزین‌های غذایی سالم نیز در اختیار آنها قرار می‌دهید.

در زیر به برخی غذاها که می‌تواند برای رفع ناراحتی معده کودکان مناسب باشد اشاره می‌کنیم:

سبزیجات بخارپز شده

اغلب کودکان از خوردن سبزیجات امتناع می‌کنند اما با پختن سبزیجات رنگارنگ و تزئین آنها کودکان را به خوردن ترغیب کنید.

سوپ

یک کاسه سوپ گرم یا آبگوشت می‌تواند برای هر نوع مشکل شکمی در کودکان عالی باشد، به خصوص اگر آنها به دلیل مشکلات گوارشی احساس تهوع کنند.

غذاهای فیبردار

اگر کودک شما اسهال دارد، می‌توانید به آنها غذاهای فیبر دار بدهید، زیرا باعث سفت شدن مدفوع کودک می شود.

نان تست خشک

خوراکی ملایم مانند نان تست خشک کربوهیدرات ساده ای داشته و ممکن است مشکلات معده کودک شما را درمان کند. هر چیز تند می‌تواند التهاب معده را افزایش دهد و منجر به درد شکم، حالت تهوع و سایر مشکلات شود.

رژیم BRAT

رژیم غذایی BRAT شامل موز، برنج سفید، سس سیب و نان تست ساده و بدون کره است که برای کودکانی که معده درد دارند عالی است.

افزایش مصرف آب

هیچ چیز به اندازه آب مهم نیست. صرف نظر از اینکه کودک شما از چه نوع مشکل معده رنج می‌برد، نوشیدن آب سالم بهداشتی بهترین راه حل است.