

دمنوش‌های گیاهی مفید و مضر برای کودکان را بشناسید

برخی از کودکان به نوشیدن چای یا قهوه زمانی که والدینشان از این نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنند، علاقه نشان می‌دهند اما چای یا قهوه به دلیل داشتن کافئین برای کودکان مضر است. والدین می‌توانند به این کودکان به جای چای و قهوه، دمنوش و چای‌های گیاهی بدهند که فاقد مواد شیمیایی مضر هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی کودکان به نوشیدن چای و قهوه و برخی از نوشیدنی‌ها علاقه وافری دارند که برخی از آن‌ها مفید و برخی از آن‌ها مضر است البته مقدار مصرف آن‌ها مهم است.

گرچه دمنوش‌هایی که در این مطلب آورده ایم، برای سلامت کودکان مفید است اما مصرف زیاد آن برای کودکان توصیه نمی‌شود و در صورت بروز هر نوع مشکل، حساسیت و آلرژی در اثر مصرف این نوع نوشیدنی‌ها در کودک باید مصرف آن را قطع نمایند.

نوشیدنی‌های غیر مفید برای کودکان عبارتند از:

نوشابه

نوشابه یکی نوشیدنی‌های مضر برای کودکان است. این نوشیدنی حاوی قند فراوانی است که اگر کودک از آن استفاده نماید، تمایل او برای مصرف شیر کاهش یافته و دچار اضافه وزن و سایر مشکلات مثل پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. نوشابه‌ها علاوه بر قند و کالری، حاوی کافئین هستند که می‌تواند تأثیرات بدی بر بچه‌ها داشته باشد. توصیه می‌شود که بچه‌های پیش دبستانی بیش از ۴۵ میلی لیتر کافئین در روز مصرف نکنند. این برابر با کافئین موجود در یک نوشابه ۳۶۰ میلی لیتری و شکلات‌های شیری ۴۵ گرمی است.

قهوه و چای

قهوه و چای به علت داشتن کافئین نوشیدنی مناسبی برای کودکان نیست و سبب ایجاد اختلال در خواب، بی‌خوابی و عدم تمرکز، بیش‌فعالی، عصبی شدن و استرس، معده درد، سردرد و کاهش قدرت گیرایی کودک می‌شود.

اگر به کودکان در صبح یک فنجان چای شیرین شده با شکر همراه صبحانه می‌دهید، ممکن است کودک در سن رشد با گرفتن مقدار بالایی از شکر در شروع روز، در معرض ابتلا به دیابت قرار گیرد.

آبمیوه‌های فراوری‌شده

آبمیوه‌های موجود در بازار که از شکر مصنوعی و رنگ‌های غیر مجاز آماده شده‌اند، کودک را در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهند.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نوشیدنی‌های انرژی‌زا که حاوی شکر و کافئین هستند، کالری زیادی دارند و برای سلامت کودکان خطرناک‌اند و مصرف آن‌ها باعث اختلال در خواب، بالا رفتن قند خون و خطر ابتلا به دیابت و چاقی می‌شود.

دمنوش یا چای گیاهی مناسب برای کودکان

به جای نوشیدنی‌های غیر مفید که برای کودکان مضر است، به آنان دمنوش‌های گیاهی دهید که برای سلامتی مفید هستند.

دمنوش یا چای رازیانه

دمنوش یا چای رازیانه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های حیاتی برای بدن کودک است و مشکلات گوارشی، تنفسی، درد‌های کولیک در روده کودکان را رفع می‌کند. زمانی که کودکان به این مشکلات دچار شدند، یک بار در روز به آنها دمنوش یا چای رازیانه دهید.

دمنوش یا چای زنجبیل

چای زنجبیل برای کودکان بسیار مفید است و سبب رفع بدن درد‌های ناشی از سرماخوردگی و آنفولانزا، عملکرد هضم و جذب، فعالیت مناسب کبد و

کیسه صفرا و از بین بردن مشکلات تنفسی در آنها می شود. مصرف زنجبیل همراه با چای سبز یا سیاه بسیار توصیه می شود.

چای هل

چای هل بهترین نوشیدنی برای کودکان دچار دل درد است زیرا هل سبب تسهیل عملکرد دستگاه گوارش و درد های معده می شود بنابراین به کودکانی که دچار دل درد هستند روزی یک مرتبه چای هل دهید.

چای بابونه

دمنوش بابونه از جمله نوشیدنی هایی می باشد که برای بدن کودک مفید است و مصرف محدود آن سبب رفع مشکلات گوارشی کودکان می شود زیرا بابونه ضد دل درد، رفع کننده مشکلات گوارشی، تسکین دهنده درد های بدن و از بین برنده گاز در روده ها است.

چای تمشک قرمز

از بهترین دمنوش هایی که سرشار از مواد مغذی بوده و در سلامت کبد و کلیه نقش مهمی دارد ، چای تمشک قرمز است که توصیه می شود والدین این نوع دمنوش و یا چای را برای رفع اینگونه از بیماری ها در هفته حداقل یکبار به کودک خود بدهند.

چای نعناع

یکی از نوشیدنی های کمک رسان که سبب رفع دل درد و اسپاسم و گرفتگی های عضلات داخل شکمی هنگام ابتلای کودک به مسمومیت های گوارشی می شود، دمنوش یا چای نعناع می باشد.

چای سبز

چای سبز حاوی کافئین زیادی است بنابراین مصرف بیش از حد آن برای کودکان توصیه نمی شود . همچنین برخی کودکان ممکن است با مصرف چای سبز دچار حساسیت و آلرژی شوند بنابراین مصرف چای سبز برای کودکانی که دچار آلرژی و حساسیت هستند، توصیه نمی شود.

اگر فرزند شما بالای ۱۲ سال سن داشت و دچار آلرژی به چای سبز نبود، می تواند یکبار در هفته چای سبز که غلظتی ملایم داشته باشد، بنوشد. چای سبز ترکیبات آنتی اکسیدانی فراوانی دارد و تنظیم کننده عملکرد سیستم های بدنی است.