

مصرف ماهی و نقش آن در کاهش التهابات بدن کودکان

فوق تخصص تغذیه کودکان و عضو هیأت علمی گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با بیان اینکه مصرف ماهی ها، موجب کاهش التهابات در بدن کودک می شود، افزود: تغذیه کودکان کمتر از ۴ ماه، منحصراً باید با شیر مادر انجام شود؛ به دلیل اینکه شیر مادر حاوی مواد مغذی مورد نیاز بوده و همینطور در بهبود سیستم ایمنی کودک بسیار مؤثر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر سعیده طالبی، به مناسبت هفته سلامت بر اهمیت نقش تغذیه در سلامت کودکان تأکید کرد و گفت: تغذیه در کودکان نقش بسزایی در بحث رشد و تکامل آنها دارد و اگر کودک از همان دوران شیرخوارگی تغذیه درستی داشته باشد، علاوه بر سلامت جسمی، از میزان هوش مطلوبی برخوردار خواهد بود. در همین راستا مطالعات نشان داده که اگر یک کودک در سه سال نخست زندگی حتی از جهت رشد قد دچار مشکل باشد، از نظر استعدادهای مرتبط با هوش (آی کیو) دچار اشکال خواهد شد.

وی، تغذیه در شش ماه اول زندگی کودک را بسیار مهم و ارزشمند دانست و تأکید کرد: تا زمانی که کودک ما در دوران جنینی به سر می برد وابسته به تغذیه از بدن مادر است و پس از آن که متولد می شود وابسته به شیر مادر که خود این موضوع به دو دسته تقسیم می شود؛ اول نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند و دوم نوزادانی که از شیر خشک برای آنها استفاده می شود.

دکتر طالبی خاطرنشان کرد: توصیه سازمان جهانی بهداشت بر این نکته است که در کشورهای در حال توسعه مصرف شیر مادر تا دو سالگی ادامه یابد و در کشورهای پیشرفته هم توصیه می شود که در ۴ تا ۶ ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر وجود داشته باشد؛ به دلیل اینکه شیر مادر حاوی مواد مغذی مورد نیاز بوده و همینطور در بهبود سیستم ایمنی کودک بسیار مؤثر است و کودک را در برابر عفونت های مختلف از جمله؛ پنومونی، عفونت های گوش و اسهال مراقبت می کند، البته این موضوع زمانی محقق می شود که منحصراً از شیر مادر برای کودک استفاده شود.

تغذیه کمکی برای کودک کمتر از چهارماه، توصیه نمی شود

فوق تخصص تغذیه کودکان و عضو هیأت علمی گروه کودکان دانشگاه همچنین گفت: از ۴ تا ۶ ماهگی انتظار می رود که تغذیه کمکی برای طفل شروع شود و زیر سن چهار ماه این تغذیه به هیچ وجه توصیه نمی شود، چون سبب بروز بیماری های اتوایمیون مثل دیابت خواهد شد و حتی ریسک چاقی را در کودک افزایش می دهد. از شش ماهگی تا یکسال هم شیر مادر به عنوان غذای اصلی محسوب و در عین حال غذای کمکی هم پس از خوردن شیر مادر یا شیر خشک توصیه می شود. اما از سن یک سالگی به بعد غذا در درجه اول است و شیر مادر پس از غذا مطرح می شود که به طور متوسط بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی مورد نیاز کودک است. در واقع اگر شیرخوار ما در سن ۱ تا ۲ سالگی بیش از این میزان را دریافت می کند، معنایش این است که غذای کافی دریافت نمی کند و موجب سوء تغذیه به شکل کاهش وزن میشود.

وی تأکید کرد: در سن زیر یک سال استفاده از شیر گاو مطلقاً توصیه نمی شود و فقط در غذاها می تواند استفاده شود؛ به شکل فرنی یا سوپ، اما پس از یک سال می توان شیر خشک را قطع نموده و از شیر گاو استفاده کرد.

دکتر طالبی یکی از توصیه های مهم در مورد تغذیه کودکان را لحاظ کردن همه ترکیبات و گروه های غذایی در برنامه غذایی کودک برشمرد و گفت: در هر وعده غذایی کودک باید توجه داشته باشیم که تمام ترکیبات رشد مغزی ها لحاظ شود و غذای کودک هم پروتئین، هم کربوهیدرات و هم چربی داشته باشد.

وی اضافه کرد: در هرم غذایی ایرانی نان و غلات در قسمت قاعده هرم قرار دارد و توصیه می شود که غلات به صورت کامل مورد استفاده باشد و در بین نان ها هم، نان سنگک به دلیل اینکه تخمیر شده است و در آن سبوس وجود دارد، بهترین نان تلقی می شود. البته باید توجه داشت که سبوس نباید روی نان ریخته شود چون این فرم سبوس که تخمیر نشده، از جذب مینرال هایی مثل آهن، زینک و کلسیم پیشگیری می کند. در بین برنج ها، برنج قهوه ای به دلیل ایندکس سلامتی، ارزش بیشتری دارد و در مورد ماکارونی هم همینطور است و چنانچه از گندم کامل تولید شده باشد مناسب خواهد بود.

استفاده از آبمیوه در کودک زیر یک سال، ممنوع/ لبنیات مصرفی کودک کم چرب باشد

فوق تخصص تغذیه کودکان و عضو هیأت علمی گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی مشهد، استفاده از سبزیجات و میوه جات را در حفظ سلامت کودکان مهم و ضروری برشمرد و گفت: در کودکان زیر یک سال قبلاً توصیه به استفاده از آبمیوه می شد، اما اکنون این امر کاملاً ممنوع است و در سن پس از یک سالگی تا بزرگسالی، بین یک استکان تا حداکثر یک لیوان توصیه می شود و البته برای اینکه کودک فیبر کافی دریافت کند و وضعیت روده ای او مناسب باشد، تأکید بر این است که میوه جات و سبزیجات را هم کامل استفاده کند.

وی ادامه داد: در مرحله بعد خانواده لبنیات مطرح است و توصیه می شود که از لبنیات کم چرب استفاده گردد، همچنین در مورد بچه های زیر دو سال ما چندان نگران چربی نیستیم مگر اینکه در خانواده، سابقه ای از بیماری های چاقی، فشار خون یا دیابت باشد که در این صورت بهتر است از لبنیات کم

در صورت عدم دسترسی کودک به مصرف گوشت ها، سفیده تخم مرغ جایگزین شود

دکتر طالبی تصریح کرد: در هرم غذایی ایرانی حبوبات هم از اهمیت زیادی برخوردار است و به عنوان یک عامل موثر در تأمین پروتئین بدن کودک است، در بین خانواده گوشت ها هم بهترین توصیه برای کودک استفاده از گوشت های ماکیان و ماهی است. ماهی به واسطه داشتن امگا ۳ در بهبود روند التهابات بسیار مؤثر است و اگر کودک ما بیماری با پیش زمینه التهابی دارد، مصرف ماهی ها را به شدت و به مدت دو بار در هفته توصیه می کنیم. در مورد خانواده هایی که نمی توانند گوشت تهیه کنند، توصیه می کنیم که از سفیده تخم مرغ برای کودک استفاده کنند. البته زرده تخم مرغ را نیز روزی یک عدد می توان به کودک داد و در مورد سفیده تخم مرغ هم ما محدودیتی نداریم.

وی افزود: قندهای ساده و روغن ها دسته دیگری از منابع غذایی هستند و بین روغن ها، روغن زیتون بیش از همه توصیه می شود، چون ضد التهاب است و دارای امگا ۹ و بعد از آن روغن کانولا و روغن کنجد که حاوی امگا ۳ هستند مورد تأکید می باشد. همچنین توصیه می شود که از مصرف روغن های گیاهی ذرت و آفتابگردان به دلیل امگا ۶ بالا و خواص التهابی جلوگیری شود. روغن دنبه برای کودک هم از نظر ما به هیچ عنوان توصیه نمی شود، اما روغن های زرد را در صورت تمایل می توانند استفاده کنند. همچنین کربوهیدرات ها و قندهای ساده به شکل حداقلی، توسط کودک استفاده شود و البته به هیچ عنوان حذف نمی شود، چون ۱۰ درصد از رژیم غذایی کودک از این طریق تأمین می شود.

دکتر طالبی همچنین گفت: کودکانی که وارد سن بلوغ می شوند؛ یعنی تقریباً بین سن ۱۳ تا ۱۸ سال، باز هم استفاده از تنوع رژیم غذایی مورد تأکید است و تنها تفاوتی که در این گروه وجود دارد آن است که واحد لبنیات و پروتئین در این افراد افزایش می یابد. چون برای سلامت استخوان مفید است. البته مهمترین عامل در سلامت استخوان عوامل ژنتیکی است، ولی ۲۰ تا ۳۰ درصد باقیمانده به رژیم غذایی و فعالیت های فیزیکی ما وابسته است. لذا اگر کودکی در سنین پایین فعالیت فیزیکی مناسب داشته باشد و ورزش هایی را که وزن بدن را تحمل می کند مثل؛ بازی های فوتبال و بسکتبال را انجام دهد، معمولاً از توده استخوانی بهتری در آنها شکل می گیرد. اما از نظر رژیم غذایی ما باید پروتئین مناسب را به کودک برسانیم و این می تواند از لبنیات یا گوشت ها تأمین شود و در سن بلوغ باید بیشتر مصرف شود.

وی تأکید کرد: خانواده فست فودها با توجه به اینکه اثرات التهابی بسیار بالایی در بدن دارند، به هیچ وجه توصیه نمی شود. چون التهاب علاوه بر ایجاد بیماری های چاقی و دیابت و مشکلات افزایش چربی خون روی سلامت استخوان هم تأثیر دارد.