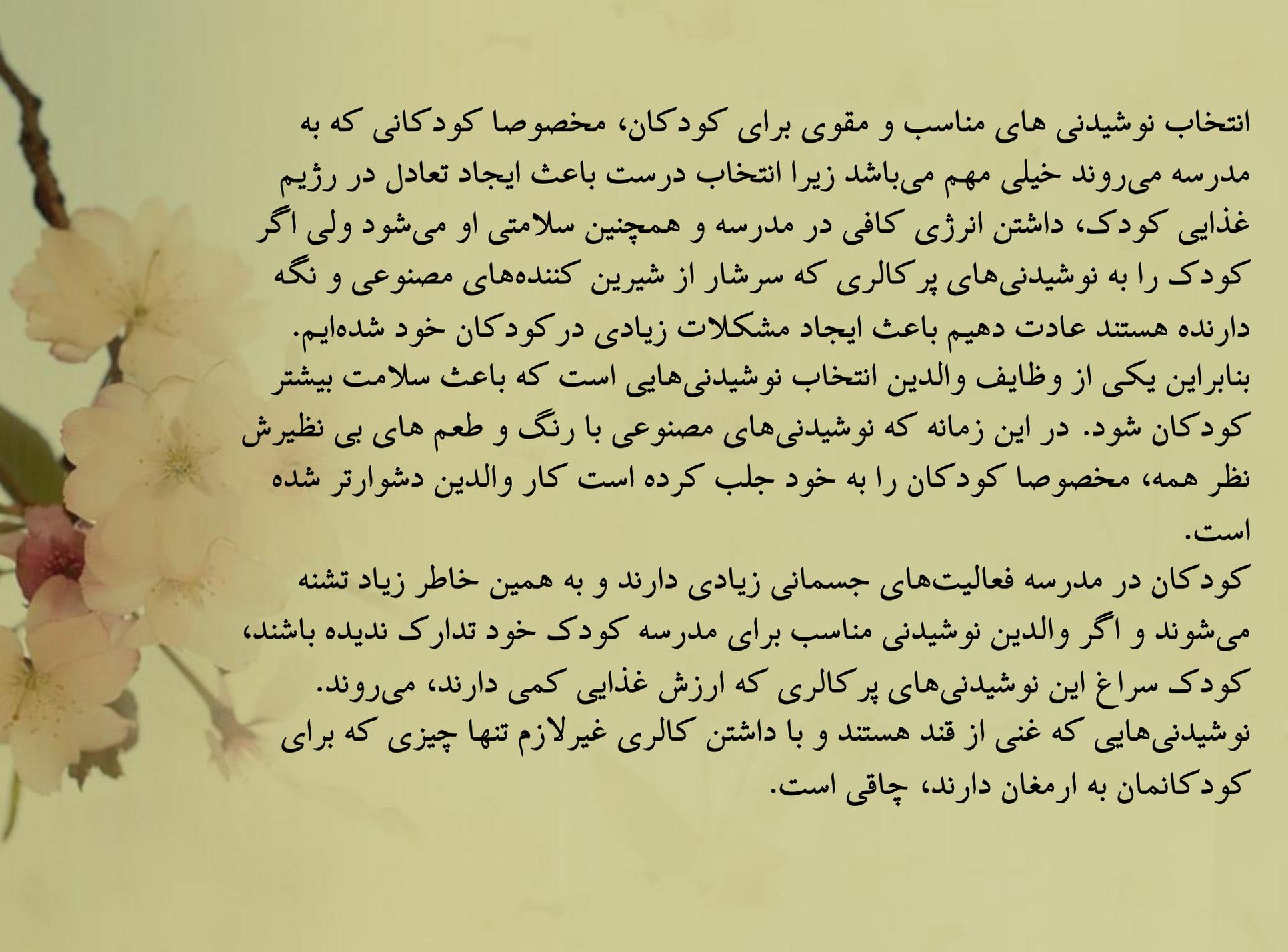


نوشیدنی های مفید و مضر برای کودکان

معاونت غذا و دارو نیشابور
واحد طبیعی، سنتی و مکمل
مهندس رها سادات ملانوروزی

تابستان ۱۴۰۱





انتخاب نوشیدنی های مناسب و مقوی برای کودکان، مخصوصا کودکانی که به مدرسه می روند خیلی مهم می باشد زیرا انتخاب درست باعث ایجاد تعادل در رژیم غذایی کودک، داشتن انرژی کافی در مدرسه و همچنین سلامتی او می شود ولی اگر کودک را به نوشیدنی های پرکالری که سرشار از شیرین کننده های مصنوعی و نگه دارنده هستند عادت دهیم باعث ایجاد مشکلات زیادی در کودکان خود شده ایم. بنابراین یکی از وظایف والدین انتخاب نوشیدنی هایی است که باعث سلامت بیشتر کودکان شود. در این زمانه که نوشیدنی های مصنوعی با رنگ و طعم های بی نظیرش نظر همه، مخصوصا کودکان را به خود جلب کرده است کار والدین دشوارتر شده است.

کودکان در مدرسه فعالیت های جسمانی زیادی دارند و به همین خاطر زیاد تشنه می شوند و اگر والدین نوشیدنی مناسب برای مدرسه کودک خود تدارک ندیده باشند، کودک سراغ این نوشیدنی های پرکالری که ارزش غذایی کمی دارند، می روند. نوشیدنی هایی که غنی از قند هستند و با داشتن کالری غیر لازم تنها چیزی که برای کودکانمان به ارمغان دارند، چاقی است.

میخواهم به شما بگویم از انواع نوشیدنی هایی که به فرزندان خود می دهید، کدام یک سالم تر و مقوی تر هستند و کدام یک را بهتر است حذف یا کم کنید. باید توجه داشت این مطالب برای کودکان بالای یک سال است و کودکان زیر شش ماه باید فقط شیر مادر یا شیرخشک بخورند. کودکان ۶ تا ۱۲ ماه نیز می توانند در طول روز علاوه بر شیر مادر و تغذیه تکمیلی، مقداری آب هم بنوشند. همچنین برای اینکه شیر گاو به فرزند خود بدهید، باید تا سن یک سالگی صبر کنید. این نکته برای سلامت کودکان، بسیار مهم است.

نوشیدنی های مفید:

آب خالص

آب، موجب تنظیم دمای بدن و آبرسانی به سلول های بدن می شود. این نوشیدنی خالص بدون اینکه قند یا کالری اضافه و مضرى به بدن کودک برساند او را از انواع عفونت های ادراری و یبوست مصون می دارد. افزون بر این آب مستقیم از شیراب حاوی فلوراید است که از پوسیدگی دندان جلوگیری میکند. (اگر آب خانه تان فلوراید ندارد از دندان پزشک یا پزشک اطفال در مورد مصرف مکمل فلوراید سوال کنید.)

آب طعم‌دار

آب طعم‌دار حاوی موادی است که شاید بدن کودک به آنها نیاز نداشته باشد. از جمله می‌توان به شکر یا شیرین کننده های مصنوعی اشاره کرد. منظور از آب طعم‌دار، نوشیدنی های متنوع است که شاید سرشار از ویتامین باشند یا حاوی مواد مضر همچون کافئین باشند. شاید گیاهان دارویی و نوشیدنی باشند که برای کودک مفید نیستند. اگر می‌خواهید به فرزند خود آب میوه بدهید، بهترین کار این است که آن را با آب خالص مخلوط کنید. اگر آب میوه آماده از مغازه می‌خرید، حتماً برند خوب خریداری کنید و مطمئن شوید که ۱۰۰ درصد طبیعی است و مواد شیرین کننده مصنوعی یا نگهداره های مضر در خود ندارد.

شیر گاو

شیر گاو یکی از بهترین و کامل ترین منابع کلسیم و ویتامین D است و پروتئین های مفید نیز دارد. طبق توصیه اکادمی پزشکان اطفال امریکا (AAP) کودکانی که روزانه نیم لیتر شیر گاو می خورند از نظر کلسیم و ویتامین D تأمین هستند. برای کودکان بالای یک تا دو ساله بهتر است شیر کامل مصرف کنید. برای کودکان بالای دو سال نیز شیر کم چرب، گزینه مناسب تری است. بیشتر از سه لیوان شیر در روز به فرزندان خود ندهید، زیرا ممکن است سیر شوند و دیگر غذاهای خود را میل نکنند.

شیر بدون لاکتوز

این شیرها برای کودکانی مناسب است که معده شان قادر به تحمل و هضم لاکتوز موجود در شیر گاو نیست. شیرهای بدون لاکتوز نیز همچون شیر گاو، ویتامین و مواد معدنی مفید برای بدن کودک را در خود دارند. تنها فرق آنها نیز با شیر معمولی، طعم شیرین تر آنها است.

• شیر مادر

اگر پس از دو سالگی نیز همچنان دوست دارید به فرزندتان از سینه خود شیر دهید، مانعی وجود ندارد. شیر مادر همیشه منبع بسیار غنی از انواع ویتامین ها و پروتئین ها است. همچنین از نظر احساسی نیز فرزند را سیراب می کند زیرا به واسطه نوشیدن شیر، در آغوش مادر است و به او نزدیکی بیشتری را حس می کند.

• انواع لبنیات

همه انواع محصولات لبنی نوشیدنی نیز برای کودک مفید هستند. آنها نیز به طور عموم از شیر تهیه می شوند و همان مواد معدنی و ویتامین ها را در خود دارند. البته باید اشاره کنیم به اندازه خود شیر، کلسیم ندارند. اما باید توجه کرد که محصولات لبنی، مانند: دوغ و کفیر (نوشیدنی تخمیری، حاصل از شیر و دانه های کفیر) توسط باکتری های زنده تهیه می شوند و به همین دلیل، بدن کودک را در برابر باکتری های مضر محافظت می کنند. البته میزان باکتری های محصولات مختلف، متفاوت است. نوشیدنی های لبنی که شیرین هستند نیز شکر در خود دارند که چندان برای بدن مفید نیست.

• شیر سویا

شیر سویا یکی از بهترین جایگزین ها برای شیر مادر است. البته مواد مفید کمتری دارد. اگر کودک شما فقط شیر سویا می نوشد، بهتر است با مشورت پزشک، به او قرص مکمل نیز بدهید. بهتر است، شیر سویایی که ویتامین D و کلسیم نیز داشته باشد، خریداری کنید. برای کودکان زیر دو سال نیز توصیه می شود شیر کامل بخرید. شیر سویا هیچ گونه چربی اشباع شده و کلسترول ندارد و در عوض، سرشار از اسید چرب مفید امگا سه است. البته در انواع مفید آن، قند وجود دارد.

• شیر برنج، شیر بادام و شیر نارگیل

در شیری که از برنج و بادام گرفته می شود و همچنین در شیر نارگیل، ویتامین و پروتئین کمتر از شیر گاو وجود دارد. اما جایگزین خوبی برای شیر گاو به شمار می روند. برای کودکان زیر دو سال بهتر است از نوع کامل آنها (نه کم چرب) استفاده شود. در تمام این موارد، بهتر است برندی بخرید که کلسیم، ویتامین D و ویتامین B12 نیز در خود دارد.

• آب میوه صد در صد طبیعی

بر اساس توصیه آکادمی اطفال آمریکا (AAP)، کودکان بین ۱ تا ۳ سال نباید در روز بیش از ۱۲۰ میلی لیتر آبمیوه مصرف کنند. آبمیوه حاوی مقدار زیادی قند است که میتواند معده کودک را تحریک کند و خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد. مصرف آبمیوه در حد اعتدال ایرادی اشکالی ندارد به شرطی که صد در صد طبیعی باشد. تا حد امکان سعی کنید فرزندتان، خود میوه را میل کند. آب میوه فیبر و مواد معدنی که در خود میوه هست را ندارد. قندهای موجود در آب میوه می تواند باعث شود غذا سریع تر از دستگاه گوارش عبور کند که در نتیجه در توانایی بدن برای جذب مواد مغذی اختلال ایجاد شود. آب میوه همچنین می تواند در برخی کودکان باعث ایجاد اسهال شود. در ضمن، کودکان، بیشتر دوست دارند معده خود را با آب میوه پر کنند و به این ترتیب غذاهای سالم و لازم را میل نمی کنند. بیشتر از $\frac{3}{4}$ پیمانه در روز به فرزند خود اجازه نوشیدن ندهید. یک ترفند این است که آبمیوه را با آب رقیق کنید.

• اسموتی

اگرچه ازین نوشیدنی های ترکیبی نباید برای رفع تشنگی استفاده کودک نوپا استفاده کرد، ولی اسموتی میان وعده ای عالی برای تغذیه کودک است. مخلوط شیر با یخ خرد شده همراه با تمشک و پرتقال، ماست (معمولی یا منجمد) با موز و توت فرنگی یا یخ خرد شده همراه با سبزیجات و سبزیجات، چند معجون خوشمزه و مقوی برای کودک

هستند.

• آب گوجه‌فرنگی و آب آووکادو

آب این سبزیجات برای مصرف روزانه کودکان مانعی ندارد. می‌توانید روزی یک لیوان آبگوجه‌فرنگی یا آب آووکادو به فرزندتان بدهید. یک لیوان در روز اشکالی ندارد. اما سبزیجات دیگر را بیشتر از نیم لیوان نباید کودک مصرف کند، زیرا ممکن است بیشتر از حد نیاز بدن کودک، در خود، سدیم داشته باشد.

• لیموناد خانگی

اگر خودتان در خانه آب لیموترش را می‌گیرید و شربت آب لیمو برای فرزندتان درست می‌کنید، به یقین، ویتامین C زیادی را به بدن او می‌رسانید. اما لیمونادهای آماده و موجود در فروشگاه‌ها مملو از قند و شکر مصنوعی هستند که بهتر است برای فرزند خود خریداری نکنید.

نوشیدنی های مضر برای کودکان:

• چای سبز و چای سیاه

چای، حاوی آنتی اکسیدان است که برای بدن مفید می باشد، اما شاید کافئین نیز داشته باشد که برای بدن کودک مضر است. اگر قرار است فرزندتان چای بنوشد، بهتر است بیشتر از $\frac{1}{4}$ لیوان در روز ننوشد. برای اطمینان بیشتر می توانید چای را با شیر مخلوط کنید و به کودک بدهید.

• نوشیدنی های کافئین دار

محال است به کودک نوپا اسپرسوی دوبل داد و انتظار داشت شب را بدون دعوا سپری کند. از دادن نوشیدنی های کافئین دار به کودکان اجتناب کنید. کودکان خردسال نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض عوارض کافئین قرار میگیرند مصرف کافئین افزون بر اختلال در خواب، باعث بی قراری، سردرد، مشکلات شکمی، عدم تمرکز و پیش فعالی میشود.

• دمنوش های گیاهی

دمنوش های گیاهی هیچ ارزش غذایی ندارند و بهتر است به فرزندان خود از این نوع نوشیدنی ها ندهید. برخی از این نوشیدنی ها تأثیرات منفی در بدن کودک دارند و حتی می تواند منجر به مسمومیت او نیز بشوند.

• آب میوه های بسته بندی

بیشتر این آب میوه ها، آب قندهای رنگی با اسانس های مضر هستند و هیچ نوع ارزش غذایی ندارند. تا حد امکان از خریدن این نوع آب میوه ها برای فرزندان خود پرهیز کنید.

• نوشیدنی انرژیزا

این نوشیدنی ها نیز هیچ ارزش غذایی مفیدی برای کودکان ندارند. بیشتر آنها حاوی کافئین، شکر و شیرین کننده های مصنوعی هستند. در برخی هم انواع گیاهان و سبزیجات انرژی بخشی وجود دارند که برای بدن کودک به هیچ عنوان مفید نیستند.

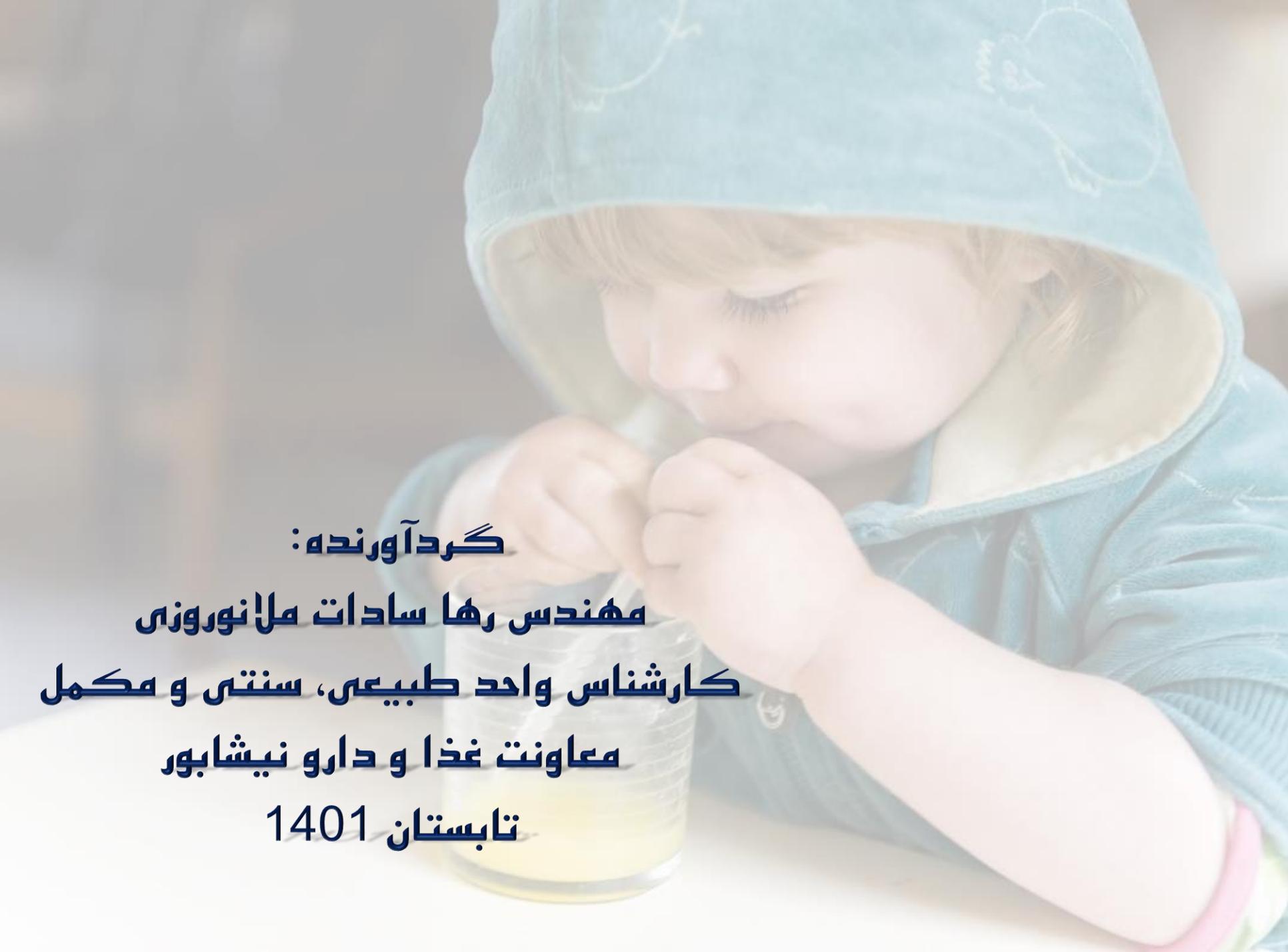
نوشابه و نوشابه رژیمی

همه می دانیم نوشابه فقط خوشمزه است و هیچ ارزش غذایی ندارد. این نوشیدنی محبوب، سرشار از قندهای مصنوعی و رنگ و طعم دهنده ها است. بهتر است تا جای ممکن، کودک از نوشیدن نوشابه منع شود. این نوشیدنی های یکی از بزرگترین منابع قند تصفیه شده در رژیم غذایی و اصلی ترین عامل چاقی و پوسیدگی دندان در کودکان محسوب میشوند. همچنین طبق یکی از پژوهش هایی که روی عادات غذایی کودکان و خردسالان انجام شده است، کودکانی که از سن پایین به آنها نوشیدنی هایی مثل نوشابه و موارد مشابه داده می شود، این عادت خیلی زود به یک عادت غذایی نادرست در رژیم غذایی آنها تبدیل شده است که بر اساس این پژوهش در دو سالگی بیشتر از ۱۰ درصد این کودکان هر روز نوشابه می نوشند که طبعاً اتفاق ناخوشایندی خواهد بود.

بهترین توصیه‌ای که می‌توانیم به والدین عزیز بکنیم این است که کودک خود را به نوشیدن آب عادت دهید چون آب بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی برای کودکان است شیر گاو و شیر کم‌چرب را نیز در رژیم غذایی کودک خود فراموش نکنید. تا جایی که برایتان مقدور است نوشیدنی‌های میوه‌ای و شیرین شده‌ها را برای کودکان محدود کنید و به جای آن از خود میوه‌ها و یا آبمیوه‌هایی که در خانه درست می‌کنید استفاده کنید.

نقل قول از دکتر عبدالله دیدبان،

فوق تخصص غدد کودکان و نوجوانان و اختلالات متابولیک

A young child with blonde hair, wearing a blue hooded sweatshirt, is sitting at a table and drinking from a clear glass filled with orange juice. The child is looking down at the glass with a focused expression. The background is softly blurred, showing a light-colored wall and a wooden table.

گردآورنده:

مهندس رها سادات ملانوروزی

کارشناس واحد طبیعی، سنتی و مکمل

معاونت غذا و دارو نیشابور

تابستان 1401