

انتبهي: هذه الأطعمة خطر على صحة طفلك



السبت 13 مايو 2017 08:05 م

صحة الأطفال هي أكثر ما يشغل بال أمهاتهم دائمًا، لذلك يجب أن تنتبهي جيدًا لنوعية الطعام، التي يتناولها طفلك ومدى تأثيرها على صحته، فقد تغفلين عن بعض الأطعمة، التي يحبها طفلك ويتناولها كثيرًا، لكنها في واقع الأمر قد تؤثر على صحته، لأنها تحتوي على نسب عالية من الصوديوم أو ملح الطعام، وتؤدي إلى إصابته بكثير من الأمراض على المدى الطويل، مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول.

لذلك يجب أن تنتبهي لصحة طفلك منذ الصغر، وأن تحرصي على ألا يعتاد على الإكثار من هذه الأطعمة.

إليك قائمة ببعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح:

البيتزا:

البيتزا أحد الأكلات المحببة لدى الأطفال ويرغبون في تناولها دائمًا، لكن تحتوي البيتزا على كثير من الدهون والسعرات الحرارية والكوليسترول والملح الزائد، إذ إن الشريحة الواحدة من البيتزا تحتوي على ما لا يقل عن 760 ملليجرامًا من الملح.

الشطائر:

تستهلين أحيانًا شراء الشطائر لطفلك عندما يشعر بالجوع، لكن هل جال بخاطرِك أن الشطيرة أحد الأطعمة الخطيرة على صحته؟ كثير من الشطائر المستخدمة في الوجبات الجاهزة، مثل شطيرة التونة والبرجر والجبن وغيرها، بها نسب عالية من الملح، لأن من مكونات الشطيرة صلصة الطماطم والخردل والأنواع المختلفة من الصوص، التي تحتوي على نسب عالية من الملح، بل تقدر نسبة الصوديوم في الشطيرة الواحدة ما يصل إلى 1.500 ملليجرام.

الشيبيسي:

الشيبيسي من الأطعمة التي يحبها الأطفال ونجدها في أيديهم دائمًا، لكن شرائح الشيبيسي من الأطعمة الغنية بالملح بشكل كبير، الذي يملأ معدة صغيرك فلا يترك مكانًا فيها للطعام المغذي المفيد، فيجعله لا يستسيغه لأنه اعتاد على طعم الشيبيسي المملح قوي المذاق.

المخللات:

تُعد المخللات من أكثر الأطعمة المليئة بالملح، التي يستسيغ الطفل مذاقها ويكثر منها، لكن الإفراط في تناول طفلك للمخللات يشحن جسمه بأضعاف ما يحتاجه من الملح، لذلك احرصي على إبعاد المخللات عن طفلك، خاصة إذا كان في سن صغيرة.

معظم الوجبات سريعة التحضير، مثل البرجر والأطعمة المقلية، غنية بالملح الزائد والدهون المشبعة، التي لا تناسب النسبة، التي يجب أن يحصل عليها الأطفال الصغار من الملح، بل تفوقها بكثير، لذا يمكنك أن تستغني عن تلك الأطعمة وتصنعها بيدك في المنزل، لضمان سلامتها والحفاظ على صحة طفلك.