

متى يمكن إضافة الملح والسكر إلى طعام الرضع؟



الأحد 20 أغسطس 2017 05:08 م

بمجرد أن يبدأ الرضيع في تناول الطعام، تبدأ الأم بإدخال بعض الأطعمة الصحية بالتدريج، وبعض تلك الأطعمة قد لا يكون ذا مذاق جذاب للطفل، لذا تلجأ بعض الأمهات إلى إضافة السكر أو الملح لتحسين المذاق، وجعل الطفل يقبل تناول بعض الأطعمة، ولكن هل إضافة السكر والملح آمن على الأطفال أم ضار؟ وهل لا ينبغي للأمهات إضافة الملح والسكر قبل بلوغ الطفل سن معينة؟

متى أبدأ في إدخال الطعام لطفلي؟

يجب على الأم أولاً أن تُدرك أن جميع الأطعمة، التي يتناولها الإنسان الطبيعي تحتوي في تكوينها على كميات من السكر أو الملح، وبالتالي أي إضافة للسكر والملح تعتبر كمية إضافية، بالإضافة إلى أن جسم الطفل لا يحتاج سوى كمية قليلة جداً من الملح (أقل من جرام من الصوديوم) يوميًا حتى اكتمال عامه الأول.

قبل التفكير في إضافة الملح أو السكر، يجب معرفة فوائدهما وأضرارهما على الجسم. مثلما يحتاج الجسم في بنائه إلى الملح والسكر، فإن إدخال كمية تزيد عن حاجة الجسم قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط دم الإنسان البالغ، ويؤدي الكليتين ويسبب خللاً في وظائفها. تناول كميات من السكر تزيد عن حاجة الجسم تُرهق البنكرياس، الذي يُفرز كمية أكبر من الأنسولين لحرق كميات السكر الزائدة عن الحاجة فضلاً عن خطورة الإصابة بمرض السكر على المدى الطويل. تلك الأضرار تصيب الأشخاص البالغين، فما بال الأطفال الصغار، التي تكون كليتهم هشة في مرحلة التكوين.

لذا ينبغي للأم التفكير مرتين قبل إضافة الملح إلى طعام الطفل، نظرًا لما قد يسببه من أضرار، وهناك طرق عدة بديلة عن السكر والملح لتحسين مذاق الطعام للطفل.

أخطاء عند إدخال الطعام للطفل الرضيع

من ناحية أخرى، يجب تعويد الأطفال على الطعام الصحي منذ الصغر، لأنه إذا استساغ مذاق الأطعمة القليلة أو المالحة منذ صغره، فسوف يظن أن هذا هو الطعم الطبيعي، ويبدأ في اكتساب عادات غذائية غير صحية، ما يؤدي إلى زيادة احتمال إصابته بالأمراض على المدى البعيد.

لذلك تُنصح الأمهات بعدم إدخال الملح أو السكر في طعام الطفل قبل أن يبلغ عامه الأول، وعدم إعطاء الطفل أي أطعمة معالجة أو مُصنعة تحتوي على نسب عالية من الملح أو الصوديوم.