# تزيد من الذكاء والعضلات تعرف على فوائد تناول اللحوم للأطفال

الأحد 2 يوليو 2023 02:10 م

تشكل اللحوم بالنسبة للأطفال مصدرًا مهمًا من الغذاء؛ إذ أنها تساعدهم على النمو الجسدي والعقلي والذهني، لما تحتويه من الفيتامينات والمعادن والبروتين والدهون الصحية.

وهناك أدلة على أن الأطفال في النظام الغذائي الخالي من اللحوم يكبرون ليكونوا أقل ذكاءً من أولئك الذين يتناولون اللحوم.

## ماذا يحدث للأطفال عند تناول اللحوم؟

## اللحوم تجعل الأطفال ينمون أقوى وأكثر ذكاءً

هناك العديد من فوائد اللحوم للأطفال لدرجة أن بعض المتخصصين يجادلون بأن منع اللحوم ومنتجات الألبان من الأطفال أمر غير أخلاقي.

وأظهرت دراسة أجريت على كتلة العضلات لدى الأطفال أن المجموعة التي تناولت اللحوم اكتسبت 80% من عضلات الذراع أكثر من المجموعة النباتية.

بينما اكتسب الأطفال الذين تناولوا منتجات الألبان فقط عضلات أكبر بنسبة 40% من المجموعة النباتية.

كما تفوقت مجموعة اللحوم على الآخرين في تقييمات الذكاء والرياضيات والتفكير النقدي، ترجع هذه التأثيرات إلى محتوى اللحوم الغني بالفيتامينات والمعادن والبروتين والدهون الصحية.

وتحتوي اللحوم عالية الجودة على العديد من العناصر الغذائية التي تفيد أجسام النمو، لذا يجب اعتبارها غذاءً خارقًا.

## المكملات لا تقدم نفس الفوائد

علاوة على ذلك، تظهر الأبحاث أن المكملات لا تعطي نفس الفوائد، الأطفال الذين يعانون من نقص في الحديد والزنك و B12لم يروا تحولًا كاملاً في المشكلات المرتبطة عند تناول المكملات الغذائية.

صُممت أجسامنا لامتصاص العناصر الغذائية من الأطعمة الكاملة والمكملات الاصطناعية ببساطة لا يمكنها تكرار هذه التأثيرات.

وتعتبر الأطعمة الكاملة هي أكثر المصادر المتاحة بيولوجيًا للفيتامينات والمعادن والبروتينات مما يعني أن أجسامنا تمتصها بهذه الأشكال بكفاءة أكبر.

بغض النظر عن مدى دقة إنشاء المكمل في المختبر، فليس من الممكن مقارنته بالطريقة التي تصمم بها الطبيعة الأم هذه العناصر الغذائية لتكون متاحة لنا للاستهلاك.

## اللحوم تمنع نقص الفيتامينات الضارة

يعد نقص فيتامين ب 12 أحد الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا للتخلص من اللحوم من النظام الغذائي.

يعتبر هذا الفيتامين حيويًا لعمل الجهاز العصبي المركزي بشكل صحيح، وكذلك جهاز المناعة، كما أنه يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء وتحويل الطعام إلى طاقة.

فيتامين ب 12 ضروري لتكوين الحمض النووي والحمض النووي الريبي لإنشاء خلايا جديدة، مما يسمح لأجسام الأطفال بالنمو.

عندما يربى الأطفال نباتيًا منذ ولادتهم، حتى لو بدأوا لاحقًا في استهلاك المنتجات الحيوانية، فإنهم يظلون يعانون من نقص في فيتامين ب 12 لسنوات بعد ذلك.

يكاد يكون من المستحيل الحصول على فيتامين (د) من نظام غذائي نباتي، ويتم امتصاص كميات صغيرة فقط في معظم الأنظمة الغذائية النباتية.

## الكميات الكافية من فيتامين د ضرورية للأطفال لنمو عظام صحية.

يتضاعف ارتفاع الأطفال ثلاث مرات (أو أكثر) من الطفولة إلى البلوغ، وهذا هو السبب في أن نمو العظام يتطلب الكثير من الوقود، خلال السنة الأولى من عمر الأطفال، تتضاعف كتلة عظامهم.
حتى عندما يتلقى الأطفال النباتيون كمية كافية من الكالسيوم، فإنهم يكونون أكثر عرضة لضعف نمو العظام وانخفاض كثافة العظام خلال فترة المراهقة مقارنةً بالأطفال الذين يتناولون وجبات غذائية آكلة اللحوم.

## الأطفال معرضون بشكل خاص لنقص الحديد

الأطفال أكثر عرضة لنقص الحديد من أي مغذيات أخرى، وهو أكثر شيوعًا للأطفال الذين لا يأكلون اللحوم.
إنه مكون مهم من مكونات الهيموجلوبين، وهو مكون خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين من الرئتين إلى مجرى الدم.
يحتاج الأطفال إلى الكثير من الحديد، وتتفاوت الكميات مع تقدمهم خلال مراحل النمو المختلفة.
معظم الأشخاص الذين يتناولون اللحوم الحمراء لا يعانون من نقص في الحديد.
يميل الأطفال النباتيون أيضًا إلى نقص فيتامين أ والزنك، تعد اللحوم عالية الجودة التي يتم تغذيتها على العشب مصدرًا أكثر ثراءً لهذه المعادن من اللحوم التقليدية المستزرعة في المصانع.
الحديد معدن أساسي للغاية لأجسامنا، وضروري لوظيفة الدماغ السليمة.

## مشكلات نقص الحديد

يمكن أن يكون نقص الحديد سببًا للعديد من المشكلات المتعلقة بنمو الدماغ من الوظيفة الإدراكية إلى اللغة والمهارات الحركية.
في الواقع، أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من انخفاض مستويات الحديد يميلون إلى الحصول على درجات أقل في الاختبارات الموحدة في المدارس.
وثبت أن زيادة تناول الحديد يؤدي إلى تحسينات مع الأطفال الذين تم تشخيصهم باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يساعد تناول كمية كافية من الحديد على منع الإجهاد التأكسدي في الدماغ.
غالبًا ما يُبلغ الأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد عن التعب وضباب الدماغ.
يمكن لمعظمنا أن يتعامل مع عدم الشعور بالحدة الذهنية عندما نشعر بالتعب، وإذا كنت تشعر بالتعب باستمرار، فقد يكون هناك انخفاض عام في الأداء المعرفي.