

10 أطعمة تدمر صحة طفلك وتصيبه بالأمراض أبرزها السمنة



السبت 26 أغسطس 2023 11:56 م

من البرجر والبيتزا والمشروبات السكرية إلى اللحوم المصنعة، إليك قائمة بالأطعمة السريعة التي يجب على أطفالك تجنبها وفقاً لخبراء التغذية والهدف الحفاظ على صحتهم وتجنب تعرضهم للإصابة بالأمراض في الكبر، وذلك وفقاً للتقرير المنشور عبر موقع "hindustantimes".

أشار التقرير، إلى أن مشكلة الأطعمة السريعة مثل البيتزا والبرجر ورقائق البطاطس هي أنها خالية من الفيتامينات والمعادن والألياف المهمة و العناصر الغذائية الأساسية التي يمكن أن تدعم النمو الجسدي والعقلي للطفل، فتلعب التغذية دوراً أساسياً في صحة الطفل، وبينما يدرك الآباء ذلك، فقد لا ينجحون دائماً في تنفيذ نظام غذائي يعزز صحة أطفالهم، ولكن يجب عليهم تجنب الأطعمة السريعة. فنجد أن السمنة لدى الأطفال والمشاكل الصحية المرتبطة بها مصدر مثير للقلق في السنوات الأخيرة، ومن بين العوامل الهامة التي تساهم في هذا الوباء استهلاك الأطعمة السريعة.

وقد تسببت هذه الأطعمة المعالجة للغاية والغنية بالسكريات والسعرات الحرارية والتي تعاني من نقص التغذية إلى النظام الغذائي لأطفالنا، مما يعرض صحتهم العامة للخطر.

ولمكافحة هذه الآثار السيئة للوجبات السريعة، من المهم للآباء تقديم نظام غذائي متوازن يحتوي على المجموعات الغذائية الأساسية مثل الحبوب الغنية بالألياف والبقول ومنتجات الألبان والفواكه والخضروات واللحوم والأسماك والبيض والمكسرات، ويمكن القيام بذلك عن طريق إعداد وصفات مثيرة للاهتمام من المكونات وعدم الاحتفاظ بالوجبات السريعة في المنزل.

ماذا يحدث عندما يأكل طفلك الكثير من الوجبات السريعة؟

إن عواقب الاستهلاك المفرط للوجبات السريعة مثير للقلق، لأنها تزيد من إصابة الأطفال بالسمنة، ونجد أن معظم الأطفال المصابين بالسمنة لديهم مقاومة للأنسولين وعرضة للإصابة بمرض السكري. كما أنهم يصبحون أكثر عرضة لمتلازمة تكيس المبايض وارتفاع مستويات الكوليسترول وأمراض الكبد الدهنية، فعلاوة على ذلك، يمكن أن يؤثر الاستهلاك المنتظم للوجبات السريعة على مستويات تركيز الطفل، مما يساهم في تشتيت انتباهه وانخفاض التركيز، ولحماية صحة أطفالنا، من الأهمية بمكان أن نكون على دراية بالأطعمة السريعة التي يستهلكونها. نقدم التقرير قائمة بالوجبات السريعة التي تؤثر ببطء وبشكل مؤد على صحة طفلك، والتي يجب إستبعادها:

-المعجنات والكعك أو حبوب الإفطار السكرية-

بعض الحبوب التي يتم تسويقها للأطفال تعتبر غير صحية مثل تناول الكعك والمعجنات على الإفطار، فتكون غالباً محملة بالسكريات والسعرات الحرارية العالية، مما يوفر الحد الأدنى من القيمة الغذائية.

-المكرونات سريعة التحضير-

تحتوي هذه الوجبات على كميات كبيرة من الصوديوم وتفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية، فهي تحتوي على نسبة منخفضة من الألياف الغذائية، وغالباً ما تحتوي المنكهات على مواد كيميائية ضارة.

- رقائق البطاطس

رغم أن رقائق البطاطس لذيذة، إلا أنها قد تحتوي على مواد ضارة مثل مادة الأكريلاميد المرتبطة بالسرطان، والاستهلاك المفرط يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة، بما في ذلك مشاكل في القلب وارتفاع ضغط الدم.

- ناجتس أو أصابع الدجاج

غالبًا ما تحتوي هذه الاختيارات الشائعة للأطفال على العديد من المكونات ويتم قليها بالزيوت مع المواد المضافة، وتعد الإصدارات محلية الصنع التي تستخدم فتات الخبز المصنوعة من الحبوب الكاملة بديلاً صحياً، ومن الضروري أن تكون على دراية بالمكونات الموجودة في الوجبات السريعة، حيث يحتوي بعضها على مواد مضافة التي يكون لها آثار ضارة إذا تم تناولها بكميات زائدة

- المشروبات الغازية والفواكه المعلبة والطاقة

ملئمة بالسكريات المضافة ولا توفر سوى قيمة غذائية قليلة أو معدومة، وقد تحتوي في بعض الأحيان على مواد تحلية صناعية لتعزيز الطعم وتدعي أنها مشروبات منخفضة السعرات الحرارية، وتساهم هذه المشروبات في الإفراط في تناول السعرات الحرارية مما يؤدي إلى زيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، اختر الماء أو الحليب أو الماء المملوء بالفواكه الطبيعية كبديل صحية

- الأطعمة المقلية

تحتوي الأطعمة المقلية مثل رقائق البطاطس على نسبة عالية من الدهون المتحولة غير الصحية والصوديوم والسعرات الحرارية، فلا تساهم هذه الوجبات الخفيفة في زيادة الوزن فحسب، بل تزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، و استبدالها بالفشار أو البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة للحصول على وجبة صحية أكثر

- الحلويات

تعد الحلويات كالشوكولاتة وغيرها مصدرًا رئيسيًا للسعرات الحرارية العالية، مما يعزز زيادة الوزن ومشاكل الأسنان، و يمكن أن تؤدي ارتفاعات السكر السريعة إلى انهيار الطاقة وتفضيل الأطعمة الحلوة بشكل مفرط شجع طفلك على الاستمتاع بالفواكه كوسيلة طبيعية ومغذية لإرضاء رغبته في تناول الحلويات

- اللحوم المصنعة

النقانق والهوت دوج واللحوم الجاهزة للطهي والناجتس المجمدة هي لحوم معالجة للغاية تحتوي على مواد حافظة ومواد مضافة ومستويات عالية من الصوديوم، وتم ربط الاستهلاك المنتظم بزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب، فاختر مصادر البروتين الخالية من الدهون وغير المعالجة مثل الدجاج المشوي والأسماك واللحوم المقطعة حديثاً

- البسكوت والمقرمشات

البسكوت والمقرمشات محملة بالدقيق المكرر والسكريات والدهون غير الصحية، و تفتقر هذه الأطعمة إلى العناصر الغذائية الأساسية وتوفر القليل من الشبع، مما يؤدي إلى الإفراط في الاستهلاك، فاختر وجبات خفيفة تحتوي على طعام كامل مثل الفواكه الطازجة أو الخضار مع الحمص أو مزيج من الأطعمة محلية الصنع لإبقاء طفلك نشيطاً وراضياً

- البرجر والبيتزا:

عادةً ما تحتوي هذه الوجبات على نسبة عالية من الدهون المشبعة والصوديوم والسعرات الحرارية، فيمكن أن يؤدي الاستهلاك المنتظم إلى زيادة الوزن وارتفاع مستويات الكوليسترول وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، فكر في صنع البرجر في المنزل من اللحوم الخالية من الدهون أو الفطائر النباتية وقشرة البيتزا المصنوعة من الحبوب الكاملة والمغطاة بالخضار للحصول على بديل أكثر تغذية