

آیا خوراکی‌ها می‌توانند فرزندانمان را به هیولاهای غیر قابل کنترل تبدیل کنند؟



بی‌توجهی، فراموش کاری، بی‌نظمی، عکس‌العمل منفعلانه، بیش‌فعالی، نگرانی یا افسردگی، رفتارهای ضد اجتماعی، گوشه‌گیری، بی‌توجهی به دیگران، بی‌قراری، مشکل در انجام تکالیف، قطع کردن حرف دیگران و مرتباً حرکت کردن. اگرچه ممکن است این رفتارها جزئی از رشد طبیعی کودک باشند اما تحقیقات نشان می‌دهد که با تغذیه‌ی کودک ارتباط نزدیک دارند.

قبل از هر چیز لیستی از خوراکی‌هایی که فرزندان می‌خورند تهیه کنید و بررسی کنید که با خوردن کدام خوراکی تغییر رفتار نامطلوب در او مشاهده می‌کنید. مقاله را تا انتها بخوانید و این بار با توجه بیشتر لیست یادشده را بررسی کنید و اقدام کنید!

اگر با والدین مختلف صحبت کنید، حاضرند قسم بخورند که فرزند آرام و دل‌بندشان با خوردن برخی خوراکی‌ها غیر قابل کنترل می‌شود!

این در حالی است که مربیان کودکان نظر متفاوتی دارند. سؤال این است که تا چه حد این باور والدین درست است و آیا مواد خوراکی حقیقتاً بر روی رفتار کودکان تأثیر می‌گذارند؟ تا به حال موارد رفتاری زیر را در فرزندان مشاهده کرده‌اید؟

وعده برای بچه‌ها برنامه‌ریزی کنید. ممکن است بچه‌ها همه‌ی آن چه شما آماده کرده‌اید نخورند اما برنامه‌ی غذایی سالم و منظم برای تثبیت سطح گلوکز خون ضروری است. از جمله میان وعده‌های مناسب کودکان می‌توان به میوه‌ی تازه، ماست کم‌چرب، ذرت بو داده، پنیر و نان سبوس‌دار اشاره کرد.



۲. عدم تحمل غذایی

اگر موارد ذکر شده در بخش نکات اساسی را رعایت کرده‌اید ولی هنوز هم فکر می‌کنید کودکان مشکلات رفتاری دارد که به تغذیه‌ی او مربوط می‌شود، به عدم تحمل غذایی توجه کنید زیرا محققین معتقد هستند این عامل می‌تواند مسؤول مشکلات رفتاری کودکان باشد.



مواد شیمیایی طبیعی موجود در غذاها: برخی از مواد طبیعی موجود در مواد غذایی (سالیسیلات^۱، گلوتامات^۲ و آمین‌ها^۳) می‌توانند در بعضی از بچه‌ها بدخلقی و اختلالات رفتاری را تشدید کنند. حذف این مواد شیمیایی بهبود قابل توجهی در رفتار آن‌ها ایجاد می‌کند.

۱. نکات اساسی

سه عادت مهم که در ایجاد تغییر مناسب رفتاری در کودکان نقش دارند عبارتند از:

صبحانه: خوردن صبحانه موجب می‌شود بچه‌ها تمرکز بیشتر، نا آرامی کم‌تر و حافظه‌ی بهتری داشته باشند.

دست به کار شوید: همیشه فرزندتان را تشویق کنید صبحانه بخورد، خوردن هر صبحانه‌ای از نخوردن آن بهتر است اگرچه تحقیقات نشان می‌دهد مواد خوراکی با شیرینی کم مناسب‌تر هستند.



از جمله بهترین گزینه‌ها برای صبحانه، تخم مرغ آب‌پز، نان سبوس‌دار، موز و پوره‌ها هستند.

برنامه‌ی منظم برای خوردن: تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات رفتاری، هیجانی و درسی در بچه‌های گرسنه شایع‌تر است و اضطراب و پرخاشگری در کودکان، با گرسنگی ارتباط تنگاتنگ دارند. مطالعات محققین همچنین حاکی از آن است که گرسنگی، تحمل بچه‌ها را نسبت به نا ملایمت، کاهش داده آن‌ها را بیشتر مستعد کج‌خلقی و مشکلات رفتاری می‌کند.



دست به کار شوید: سه وعده‌ی اصلی غذایی و دو میان

حساسیت غذایی، موجب بروز زودرنجی، بی‌قراری، بی‌توجهی و اختلالات خواب شود.

تحقیقات، حاکی از آن است که رنگ‌دهنده‌های مصنوعی (به ویژه رنگ‌های قرمز، زرد و نارنجی - که در پاستیل‌ها، بستنی‌های یخی، انواع نوشیدنی، تنقلات شکر و اسمارتیزها به وفور استفاده می‌شود) و نگهدارنده‌ای به نام بنزوات سدیم^۶ می‌تواند در برخی کودکان باعث بیش‌فعالی شود.

دست به کار شوید: اگرچه حذف افزودنی‌های خوراکی از رژیم غذایی فرزندتان چالش برانگیز خواهد بود، راه‌های زیر به شما کمک خواهد کرد که تا جای ممکن از آن‌ها دوری کنید:

۱. هنگام خرید، برچسب مواد تشکیل‌دهنده‌ی خوراکی‌ها را با دقت بررسی کنید.

۲. تا جای ممکن کیک و شیرینی‌جات مصرفی خانواده را در خانه تهیه کنید.

۳. هنگام خرید، مواد خوراکی را انتخاب کنید که حاوی رنگ‌های طبیعی استخراج‌شده از میوه‌ها و سبزی‌جات هستند.

۳. کمبود مواد مغذی:

همان‌طور که وجود برخی افزودنی‌های طبیعی و مصنوعی می‌تواند باعث بروز اختلالات رفتاری در کودکان شود، کمبود برخی مواد مغذی نیز می‌تواند چنین پیامدی داشته باشد.

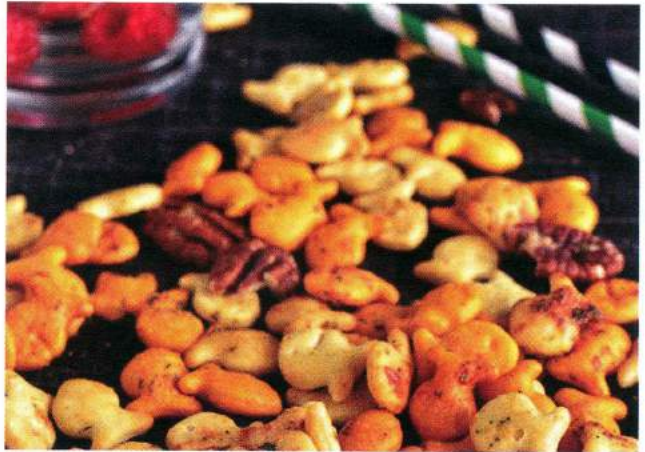
ریزمغذی‌های حیاتی (آهن و روی):

کمبود آهن در کودکان زیر دو سال به علت رشد سریع مغز، بسیار حائز اهمیت بوده و می‌تواند تأثیرات درازمدت منفی در خلق و خو و توجه آن‌ها ایجاد کند. تحقیقات، هم‌چنین حاکی از آن است که مقدار روی در خون کودکان با اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی در مقایسه با کودکان سالم، کم‌تر است. تجویز روی برای این کودکان باعث بهبود بیش‌فعالی^۷، واکنش‌های منفعلانه و اجتماع‌گریزی آن‌ها می‌شود.

دست به کار شوید: با مشورت پزشک متخصص

تغذیه از مکمل‌های لازم برای فرزندتان استفاده کنید و در رژیم غذایی او از خوراکی‌های سرشار از آهن و روی استفاده کنید: لوبیا، تخم مرغ آب‌پز، گرن‌فلکس غنی‌شده با مواد معدنی، سبزی‌جات سبز برگ، نخود فرنگی، لبنیات (روی و نه آهن) و ذرت (برای بچه‌های بزرگ‌تر)

دست به کار شوید: والدینی که به تأثیر این مواد روی رفتارهای فرزندشان مشکوک شده‌اند، می‌توانند با حذف این مواد از رژیم غذایی کودک از این موضوع اطمینان حاصل کنند.



این مواد شیمیایی کدام هستند و در چه خوراکی‌هایی یافت می‌شوند؟

سالیسیلات: در بسیاری از میوه‌ها، برخی سبزی‌جات، ادویه‌ها، چای و افزودنی‌های طعم‌دهنده‌ای مانند نعنا وجود دارد.

گلوتامات: در سوپ‌ها و سس‌ها و اسنک‌های آماده به صورت مونو سدیم گلوتامات^۴ دیده می‌شود. (برچسب روی مواد غذایی را پیش از خرید مطالعه کنید.)

آمین‌ها: در پنیر، محصولات دریایی، شکلات و ترکیبات حاوی مخمر یافت می‌شود.

افزودنی‌های خوراکی: برای برخی افراد، افزودنی‌های مصنوعی موجود در مواد خوراکی (رنگ‌ها، نگهدارنده‌ها و طعم‌دهنده‌ها) می‌تواند تأثیرات مخربی از جمله اختلالات رفتاری به همراه داشته باشد. برای مثال نگهدارنده‌ای به نام پروپیونات کلسیم^۵ که در نان استفاده می‌شود، می‌تواند در کودکان مستعد



اسیدهای چرب ضروری (امگا۳):

در بچه های مبتلا به اوتیسم و اختلال نقص توجه و بیش فعالی سطوح پایینی از امگا ۳ وجود دارد و درمان با مکمل های آن موجب بهبود اختلالات رفتاری چون بی توجهی، بیش فعالی و واکنش منفعلانه می شود. امگا۳ در کودکان سالم نیز موجب افزایش تمرکز و توجه آنها می شود.



دست به کار شوید:

۱. دو یا سه وعده در هفته ماهی های چرب (مثل سالمون) و ماهی سفید مصرف کنید.
۲. از کپسول های روغن ماهی استفاده کنید.
۳. از تخم مرغ های غنی از امگا۳ استفاده کنید.
۴. گردو را فراموش نکنید.

کلام آخر

امکان تأثیرگذاری خوراکی ها روی رفتار کودکان اهمیت توجه به رژیم غذایی ایشان را بیش از پیش نمایان می کند. چنانچه مشکلات رفتاری کودک شما به تغذیه ی او مربوط باشد با رعایت چند نکته می توانید شاهد تغییرات مثبتی در او باشید. اولین گام، تمرکز روی یک رژیم غذایی متعادل با وعده های متعدد کم حجم، آب فراوان، میوه و سبزیجات تازه و مواد سرشار از اسیدهای چرب ضروری است. حذف خوراکی های مضر گام بعدی است، تنقلات شکر، خوراکی های فرآوری شده، مواد غذایی حاوی نگهدارنده و افزودنی ها از این جمله هستند. استفاده از غذاهای خانگی، مکمل های غذایی مناسب و محصولات ارگانیک گام دیگری است که می تواند به بهبود رفتار کودک تان کمک کند. و نهایتاً در موارد پیچیده تر با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

منابع:

1. Research update: Food and children's behavior, 2010
www.healthyfoodguide.com.au
2. Behaviour in children: how diet can help, 2010
www.bbcgoodfood.com
3. Does diet affect children's behavior? 2014
www.abc.net.au