

# بيضة واحدة يوميًا تحمي الأطفال من التقزم ونقص الوزن



الخميس 8 يونيو 2017 05:06 م

أظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن إطعام الأطفال الصغار بيضة واحدة يوميًا ضمن الوجبات الغذائية، تزيد من نموهم وتحارب التقزم ونقص الوزن □

الدراسة أجراها باحثون بجامعة واشنطن الأمريكية، ونشروا نتائجها الأربعاء، في دورية طب الأطفال الأمريكية □

وللوصول إلى نتائج البحث، قام الفريق بإجراء تجربة عشوائية في الإكوادور عام 2015 على مجموعة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 9 أشهر □

وتم إعطاء نصف هؤلاء الأطفال بيضة واحدة يوميًا لمدة 6 أشهر، فيما لم يحصل النصف الآخر على البيض في نظامهم الغذائي □

وأثبتت النتائج أن معدل انتشار التقزم انخفض بنسبة 47% بين من تناولوا البيض يوميًا، كما انخفض معدل نقص الوزن أيضًا بنسبة 74%، مقارنة مع الأطفال الذين لم يتناولوا البيض □

وقالت قائد فريق البحث، لورا لانوتي، إن البيض مصدر جيد للمغذيات اللازمة للنمو عند الأطفال الصغار، وإنه سهل الحصول عليه وفي متناول الجميع، ويعدّ غذاءً كاملاً وآمناً □

وأضافت: "رصدت دراستنا بعناية الحساسية تجاه البيض، ولكن لم يتم رصد أي حوادث أو الإبلاغ عنها من مقدمي الرعاية خلال الزيارات المنزلية الأسبوعية، يبدو أن البيض مصدر مهم لتغذية للأطفال في البلدان النامية".

ووفقًا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية لعام 2013، فإن 161.5 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من التقزم حول العالم، بينهم 50.8 مليون طفل يعانون من نقص الوزن عند الميلاد □

وأضافت المنظمة أن نقص التغذية يقف وراء 45% من وفيات الأطفال حول العالم، وخاصة في البلدان النامية □