

فوائد الموز للرضع



الاثنين 31 يوليو 2017 06:07 م

يعد الموز من أكثر الأكلات المحببة للأطفال ومن أول الأطعمة، التي يبدأ الرضع بتناولها بسهولة مضغه وهضمه، بالإضافة لفوائده الصحية الكثيرة، التي يحتاجها الرضيع خلال الشهور الأولى بعد بدء تناول الطعام الصلب

إليك عدد من الفوائد الغذائية للموز:

يسهل أخذه معك في حالة الخروج من المنزل أو في السفر
يحتوي على البوتاسيوم، وهو مفيد في حالات الإسهال لدى الرضع
يقوي العظام والأسنان لأنه غني بالكالسيوم

يسهل عملية الهضم للرضع
يزيد من نشاط الرضع، لاحتوائه على الألياف
وجدت الدراسات الأخيرة أنه مصدر أساسي لحمض الفوليك والأملاح المعدنية
يعد بديلاً للحليب، لأنه غني بالكالسيوم لذلك في حالة رفض الرضيع الحليب، يمكن تعويضه بالكالسيوم من خلال الموز

يساعد على تقوية الجهاز المناعي لأن به بكتيريا نافعة
يكون الهيموجلوبين في خلايا الدم ويعالج فقر الدم
يمكن تحضيره بطرق كثيرة، مثل هرسه وإضافته مع الشوفان والقرفة، وعمل بان كيك بالموز، أو إعطائه للرضيع خلال الشهور الأولى مهروسًا ويخلط بالحليب