

لن تتخيلي: ما الذي يزيد طول طفلك؟



الثلاثاء 29 أغسطس 2017 04:08 م

هل تعلمين أن بيضة واحدة يوميًا تزيد من طول طفلك؟ هذا ما أثبتته دراسة أمريكية أجراها باحثون بجامعة واشنطن تحت إشراف الباحثة لورا لانوتي، التي أشارت إلى أن تناول الطفل لبيضة واحدة يوميًا ضمن وجباته الغذائية، يزيد من نموه ويعوض نقص الوزن ويكافح التقزم، الذي يصاب به بعض الأطفال

قرر هؤلاء الباحثون تطبيق هذه الدراسة للوصول إلى نتائج تثبت نجاحها، وبالفعل طبقوا التجربة في دورية طب الأطفال بيدياتريكس في الإكوادور عام 2015 على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و9 أشهر

قسم الباحثون هؤلاء الأطفال إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى: لم يدرج البيض في نظامهم الغذائي

المجموعة الثانية: أعطى أطفال المجموعة الثانية بيضة واحدة يوميًا لمدة 6 أشهر وبعد انتهاء المدة، وُجد أن نسبة التقزم انخفضت بنسبة تصل إلى 47% ومعدل نقص الوزن انخفض أيضًا بنسبة 74% مقارنةً بالأطفال، الذين لم يتناولوا البيض

هل من الآمن تناول طفلي للبيض يوميًا على الإفطار؟

ذكرت قائدة فريق البحث أن البيض مصدر غذائي جيد لنمو الأطفال الصغار وفي متناول الجميع، فضلًا عن أنه غذاء متكامل وآمن على الأطفال

نشرت منظمة الصحة العالمية في عام 2013 إحصائيات تفيد بأن 161,5 مليون طفل ممن هم أقل من 5 أعوام يعانون من التقزم حول العالم، من بينهم 50,8 مليون طفل يعانون من نقص الوزن عند الولادة، وأضافت المنظمة أن نقص التغذية سبب رئيسي في وفيات الأطفال حول العالم وبالأخص في البلدان النامية