

الحليب يضر بصحة طفلك في هذه الحالة



السبت 16 سبتمبر 2017 04:09 م

تحرص الأمهات في العالم على منح أطفالهن كوبًا من الحليب بشكل يومي، إلا أن بعض الأطفال يرفضون تناوله كرهًا بسبب رائحته ومذاقه، ما جعل عددًا من الأمهات يلجأن لمنح أطفالهن الحليب المعبأ المضاف إليه بعض النكهات، حتى يحببن أطفالهن في مذاقه

لكن هل هناك ضرر على الأطفال من تناول الحليب المنكه؟ هذا ما ستجيبك عنه "سوبرماما" اليوم

معلومات تهملك عن الحليب

سعر الحليب المنكه مقارنة بالحليب العادي:

يحتوي الحليب على الكالسيوم وفيتامين "د" الضروريين لبناء ونمو عظام الطفل، بينما يحتوي الحليب المنكه على سكريات مضافة وسعرات حرارية إضافية وهو ما قد يرفع من معدل تعرض الطفل للسمنة

ويعادل كوب واحد من الحليب العادي نحو 100 سعر حراري و13 جم من السكر على هيئة لاکتوز، ونحو 300 ملجم من الكالسيوم (أي 25 % تقريبًا من الاحتياج اليومي للطفل) وفيتامينات "أ" و"د" و"ب" ومعادن مثل البوتاسيوم والفوسفور بينما تعادل الكمية نفسها من الحليب المنكه نحو 160 سعرًا حراريًا و25 جم من السكر والكمية نفسها تقريبًا من الفيتامينات والمعادن

الفارق قد يبدو لك ضئيلاً، لكن بمرور الوقت وخاصة إذا تم تناوله بشكل شبه يومي ستتراكم السكريات والسعرات الإضافية، حيث أكدت الدراسات أن ارتفاع نسبة السكريات المضافة يؤدي إلى الكثير من المشكلات الصحية منها ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، وارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب والسكري لاحقاً

ينصح الأطباء بأن يتناول طفلك كوبًا من الحليب يوميًا، الذي يفضل أن يكون قليل الدسم، وإذا كان طفلك رافضًا لتناول الحليب العادي ومصرًا على تناول الحليب المنكه، يفضل أن تعديه في المنزل، وذلك عن طريق إضافة ملعقتين صغيرتين من الكاكاو إلى كوب من الحليب وبهذا تقل نسبة السكريات المضافة إلى 7 جم ونسبة السعرات إلى 35 سعرًا حراريًا أهمية الكالسيوم لطفلك:

يحتاج طفلك إلى الكالسيوم بشكل يومي، فالطفل من 4 إلى 8 أعوام يلزمه ما يقرب من (800 ملليجم) يوميًا من الكالسيوم، والطفل من 9 إلى 18 عامًا (1300 ملليجم). وللوصول لهذه النسبة تحتاجين لتقديم العديد من الأطعمة الغنية بالكالسيوم على مدار اليوم مثل الحليب والزبادي والجبن والخضراوات مثل البروكلي والسبانخ إذا كنتِ تعتقدين أن طفلك لا يأخذ ما يكفي من الكالسيوم، اطلبي من طبيب الأطفال أن يصف له مكملًا غذائيًا يحتوي على الكالسيوم