

اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان



عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین ۵-۲ سالگی شکل می‌گیرد و با توجه به این‌که سلیقه‌های غذایی در این دوران پایه‌گذاری شده و تا سال‌ها پایدار می‌ماند، بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه‌ریزی نمود. تغذیه صحیح در دوران کودکی می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های سنین بزرگسالی مانند فشار خون بالا، چاقی، یوکی استخوان، بالا بودن کلسترول خون و بیماری‌های قلبی - عروقی نقش داشته باشد. کودکان مبتلا به فشار خون و کلسترول بالا، در بزرگسالی با مشکلاتی نظیر بیماری‌های قلبی - عروقی مواجه هستند. یکی از راه‌های کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا در کودکان، کاهش مصرف نمک دریافتی آنان است. نمک از طرق مختلف مانند مراحل تهیه و پخت غذا، مصرف انواع سوپ‌های آماده، انواع شورها، ترشی‌ها و کنسروها، مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر و تنقلات شور مانند چیپس و پفک دریافت می‌شود. بنابراین می‌توان با کاهش مصرف نمک در مراحل پخت و مصرف غذا، غذاهای شور مانند انواع شورها و فست فودها، انتخاب میان وعده‌های غذایی سالم و کم نمک، استفاده نکردن از نمکدان در هنگام صرف غذا و... دریافت نمک را کاهش داد.

دائقه سازی در کودکان

رفتارهای غذایی نامناسب کودکان مانند عادت به مصرف غذاهای شور، غذاهای آماده و رستورانی، تنقلات کم ارزش و شور مثل چیپس و

فرآورده‌های غلات حجیم شده، فست فودها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سایر غذاهای شور از عوامل مؤثر در ایجاد فشار خون بالا، در کودکان می‌باشد. با توجه به این‌که یکی از مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است با کم کردن مقدار نمک مصرفی کودک از طرق مختلف می‌توان او را به طعم کم نمک عادت داد. با کاهش مصرف نمک، دائقه به غذای کم نمک عادت می‌کند.

اصلاح محیط زندگی:

محیط خانواده (خواهران و برادران بزرگ‌تر، عادات و رفتار غذایی والدین، محیط صرف غذا)، مسائل اجتماعی (اشتغال مادران، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهد کودک، مدرسه، استفاده از غذاهای آماده و...) و پیام‌های رسانه‌ها به ویژه تبلیغات تلویزیونی نقش مهمی در دریافت و عادات غذایی کودکان دارند. به

عنوان مثال امروزه بر خلاف گذشته که تجربیات غذایی کودکان سنین قبل از مدرسه فقط در محیط خانه و خانواده متمرکز بوده، به علت به وجود آمدن تغییراتی در سبک زندگی خانواده‌ها و گذراندن بخشی از اوقات کودکان در مهدهای کودک، از طریق محیط مهدهای کودک نیز کسب می‌شود. برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک روزانه ۳ گرم است.

توجه:

اگرچه میزان توصیه به مصرف نمک بسیار کم می‌باشد ولی همان مقدار کم نیز باید نمک دیدار تصفیه شده باشد. ید یکی از مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل کودکان است. به طوری که کمبود آن موجب کاهش بهره هوشی و قدرت یادگیری دانش آموزان می‌شود. مهم‌ترین راه پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید اضافه کردن آن به یک ماده غذایی مانند یددار کردن نمک، نان و آب می‌باشد.

