

أطعمة تساعد الطفل على التخلص من الإمساك

يعاني الكثير من الأطفال من مشكلة الإمساك، الذي يعد مشكلة شائعة بين الكبار والصغار. وعندما تلاحظين أن طفلك يعاني من هذه المشكلة، قبل أن تلجئي الى الطبيب، يمكنك تقديم له أنواع معينة من الأطعمة تساعد بالقضاء على الإمساك.

كما عليك الإبتعاد عن الإستماع الى نصائح الآخرين واللجوء الى تحاميل الزيت، الموجودة في الصيدليات.

اليك أسباب الغمساك لدى الطفل:

- اتباع نظام غذائي غير سليم وصحي.
- استهلاك أدوية السُّعال ومضادات الإسهال.
- الخوف من استعمال المرحاض، تحديدًا في الفترة الأولى.
- عدم شرب كمية جيدة من المياه والسُّوائل.
- عدم ممارسة الحركة أو إصابة الطفل بضمور العضلات.
- تغيير نمط الحياة.

أهم الأطعمة التي تساعد على تخلُّص الطفل من الإمساك:

الألياف: تعتبر الأطعمة الغنية بالألياف من أهم الأطعمة المليئة للمعدة وتخفف حركة البراز عبر الأمعاء. من بين هذه الأطعمة الكمثرى، البروكلي، الجزر، بذور الكتان، الفول الأخضر، الخوخ و التين.

الأطعمة الغنيَّة بالبكتين: تعمل هذه الأطعمة كملبِّن طبيعي للأمعاء ومن أهمها التفاح، الموز، البنجر، الكرنب والفواكه الحمضيَّة على أنواعها.

البرقوق: يتميز البرقوق باحتوائه على فيتامين A والبوتاسيوم والسوربيتول، الذي يعمل كملبِّن طبيعيٍّ بالجسم. يمكن تقديم البرقوق المخفف للطفل، فهو يحتوي على مضادات الأكسدة.

الأناناس: تعتبر الأناناس من أهم الفواكه التي تعالج الإمساك، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من العناصر الغذائية والمعادن وانزيمات حمضية، التي تعمل على مكافحة عدد كبير من الأمراض ومن بينها

الإمساك وعسر الهضم كما انها تحسن عملية الهضم.

كما ينصح بإستهلاك الطفل كمية جيدة من المياه والعصائر الطبيعية والسوائل للتخلص من الإمساك والسموم المتراكمة في الجسم.