أطعمة تساعد على التخلص من الامساك لدى الطفل

يعاني الكثير من الأطفال من مشكلة الامساك والتي تؤثر سلباً على صحة الطفل وعلى نفسيته وقد يشعر بالوجع والارهاق والتعب بسبب هذه المشكلة.

وبالتأكيد تريد كل أمٍ أن يكون طفلها سعيد ولا يعاني من أي أوجاع أو مشاكل وتسعى دائماً الى تأمين الأفضل له ومعالجة المشاكل التي يعاني مها. فالامساك هي مشكلة شائعة لدى الاطفال وهي ليست مشكلة خطيرة وتؤثر على صحة ونمو الطفل الا اذا استمرت هذه الحالة لديه لفترة أكثر من أسبوع وحينها يجب استشارة الطبيب.

فهناك الكثير من الأسباب التي تؤدي الى مشكلة الامساك لدى الطفل ويمكن حلها بطرق سهلة وطبيعية ومن خلال عدد من الأطعمة فقط ولا داعي للجوء الى الأدوية أو للتسرع الى أخذ الطفل لدى الطبيب.

اليك أبرز أسباب اصابة الطفل بالامساك:

- عدم شرب الكمية الكافية لجسم الطفل من الماء والعصائر الطبيعية والسوائل.
- تغيير طارئ في نمط الحياة.
- اتباع نظام غذائي غير مفيد وغني بالوجبات السريعة والأطعمة الضارة.
- تناول نوع معين من الأدوية التي تؤدي الى الامساك مثل دواء السعال.
- في مرحلة التعليم على استخدام المرحاض، الخوف من هذه الخطوة يؤدي الى الامساك.
- عدم القيام بالحركة.

اليك أهم الأطعمة التي تساعد على التخلص من هذه المشكلة:

البرقوق: يحتوي البرقوق على نسبة عالية من الفيتامين A والبوتاسيوم والسوربيتول ومواد مضادة للأكسدة، التي تعمل كلها على حل مشكلة الامساك.

الأناناس: يحتوي الأناناس على كمية كبيرة من العناصر الغذائية والمعادن وانزيمات حمضية، الضرورية لمكافحة العديد من الأمراض

ومنها الامساك وتحسين عملية الهضم.

المأكولات الغنية بالألياف: تعتبر هذه المأكولات مصدر ملين للمعدة وتساعد على حل مشكلة الامساك. أهم هذه الأطعمة الجزر والفول الأخضر والتين والخوخ والبروكولي وغيرها.

المأكولات الغنية بالبكتين: هذه الأطعمة مثالية لحل هذه المشكلة وتعمل على تليين الأمعاء. ونذكر منها التفاح والموز والفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون.