أطعمة تسبب التوتر لطفلك لم تعتقدي أنها السبب

تؤثر العديد من الأطعمة والمشروبات اللذيذة والتي يحبها طفلك عليه سلبياً ويوجد العديد من المأكولات التي تسبب له التوتر والقلق والعصبية والتي لا تعلمين أنها هي سبب رئيسي لهذه المشكلة.

ويعد الكافيين السبب الأساسي وراء اصابة طفلك بالتوتر، بالتأكيد لا يشرب طفلك القهوة والنسكافيه لكن الكافيين موجود في العديد من الأطعمة الأخرى مثل الشوكولاتة الداكنة والكاكاو والمشروبات الغازية، لذلك نقدم لك سيدتي أهم الأطعمة التي تسبب بالتوتر لطفلك ويجب الابتعاد عنها:

الشوكولاتة الداكنة: الشوكولاتة الداكنة هي مصدر غني بالكافيين فلذلك يجب مراقبة استهلاك طفلك لهذه الشوكولاتة ويفضل الحد منها.

الكاكاو الساخن: ان مشروب الكاكاو الساخن يعد مصدر غني بالكافيين ويحتوي الكوب الواحد على 13 مللغ من الكافيين. هذا المشروب يعشقه كل الأطفال ولكن يجب الحد من شربه.

البوظة بطعم القهوة: تحتوي البوظة بنكهة القهوة على حوال 68 مللغ كافيين وهي بالتأكيد سوف تؤدي الى اصابة الطفل بالتوتر والقلق بعد تناول هذه المثلجات.

المشروبات الغازية: ان هذه المشروبات تضر كثيراً بصحة طفلك وهي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين وبالتالي تسبب بشعور الطفل بالتوتر والعصبية بطريقة مفاجأة.

المعجنات والحلويات: يعتبر السكر وكافة الحلويات والعصائر المحلاة والمعكرونة والخبز الابيض مأكولات مضرة وتؤدي الى زيادة تركيز الغلوكوز في الدم ثم يخفض بسرعة بالتالي يؤدي الى خلل في افراز الانسولين والكورتيزول والادرينالين وهذا الأمر يسبب بتعكر المزاج والشعور بالتوتر ويمكن أن يؤدي الى الاصابة بالكآبة.

الدهون المشبعة والمحولة Trans-fats: تعتبر الدهون المهدرجة، الموجودة في كافة المأكولات الجاهزة والمعالجة مثل رقائق البطاطا المقلية والبسكويت والحلويات والعديد غيرها، مصدر أساسي لإصابة

الطفل بالعصبية والتوتر لذلك يجب الإبتعاد عن تناول كافة هذه الأطعمة.