

أطعمة تساعد على التخلص من الإمساك لدى الطفل

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

وبالتأكيد تريد كل أم أن يكون طفلها سعيد ولا يعاني من أي أوجاع أو مشاكل وتسعى دائماً إلى تأمين الأفضل له ومعالجة المشاكل التي يعاني منها. فالإمساك هي مشكلة شائعة لدى الأطفال وهي ليست مشكلة خطيرة وتؤثر على صحة ونمو الطفل إلا إذا استمرت هذه الحالة لديه لفترة أكثر من أسبوع وحينها يجب استشارة الطبيب.

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

إليك أبرز أسباب إصابة الطفل بالإمساك:

- 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 إلى الإمساك مثل دواء السعال.
- في مرحلة التعليم على استخدام المرحاض، الخوف من هذه الخطوة يؤدي إلى الإمساك.
- عدم القيام بالحركة.

إليك 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 الإمساك.

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 والفاصوليا والأفوكادو والتين والخوخ والبروكولي وغيرها.

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