

هذه الأطعمة يمكن ان تعالج الإمساك لدى الأطفال!

يعاني طفلك من الإمساك عندما يواجه صعوبة في اخراج البراز. عادة ، لا يوجد ما يدعو للقلق ، لأنها مشكلة شائعة جدا لدى الأطفال. كل ما يحتاجه هو تغيير النظام الغذائي وربما الأدوية الخفيفة ، لكنه يحتاج إلى بعض الملاحظة الدقيقة. بمجرد اكتشاف الأسباب ، يصبح من الأسهل البحث عن حلول.

اليك بعض الأطعمة التي يمكنك ان تطعيه إياها للتخلص من هذه المشكلة :

1. الخوخ:

هذه الفاكهة غنية بالألياف وفيتامين أ والبوتاسيوم ، وجيدة لعلاج الإمساك. يحتوي الخوخ على السوربيتول ، الذي له تأثير ملين طبيعي في الجسم. إذا لم تستطع الحصول على الخوخ ، فاختر الخوخ المجفف ، الذي يحتوي أيضًا على نسبة عالية من مضادات الأكسدة المقاومة للأمراض وألياف غير قابلة للذوبان.



2. الإجاص:

واحدة من أفضل المليات الطبيعية لتسهيل حركة البراز من خلال الأمعاء! إجاصة واحدة تحتوي على حوالي 5.5 غرام من الألياف الغذائية. وبصرف النظر عن كونه مصدرا غنيا بالألياف ، فإن الثمار مصدر ممتاز لفيتامين سي. بدلا من إطعام أطفالك الحلويات السكرية ذات السعرات الحرارية العالية ، حاول تقديم الإجاص لهم.



3. البروكولي:

كونها مليئة بالألياف ، يساعد البروكلي في حركة الأمعاء. القرنبيط ينتمي إلى عائلة الخضروات الصليبية ويمتلك خصائص كبيرة لمنع السرطان. من الأفضل تناول الخضار النيئة لأن طهيها يمكن أن يقلل من محتواها من الألياف. ولكن إذا كنت تفضل الخضار مثل البروكلي المطبوخ ، فإن طرق الطبخ الأكثر صحة هي البخار ، التقليل ،

والخبز. كوب من البروكلي المسلوق يحتوي على حوالي 5.1 غرام من الألياف. أطعم هذا الطعام العالي بالألياف للأطفال قدر ما تستطيع.



4. بذور الكتان:

هذه البذور غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية ومليئة بالألياف ، ويمكن أن تؤكل نيئة على معدة فارغة. إذا اخترت بذور الكتان كعلاج للإمساك ، يجب عليك أن تتذكر أن زيت بذور الكتان يختلف عن بذور الكتان الفعلية ، المتوفرة كالبذور الكاملة أو المكسرة. زيت بذور الكتان ليس علاج للإمساك.



5. الجزر:

يمكن للجزر النيئ الذي تشكل جزءًا من نظام غذائي صحي مليء بالألياف أن يحسّن حركة البراز لدى أطفالك ، لأنه مليء بقوة الألياف. تذكر أن تطعمها لأطفالك نيئة ؛ وليس عصيرها أو طهيها ، نظرًا لأنه سيتم فقدان محتوى الألياف.



6. الحبوب والخضار:

لا تحتوي الفاصوليا على الألياف الغذائية فحسب ، بل إنها أيضًا مصدر غني للحديد والبروتين ، مما يعزز النمو والتطور الصحي لطفلك. يمكنك تضمين الفاصوليا السوداء ، وغيرها في نظام غذاء طفلك بطريقة تحررية. الفاصولياء تحتوي على 14 غراما من الألياف في كوب واحد. تعمل الفاصولياء جيدًا كوجبات خفيفة للطفل. نصف كوب من الفاصوليا البحرية المغلية توفر 10 غرام من الألياف لطفلك. بعض الأصناف الأخرى من الفاصوليا مثل البينتو ، والفاصوليا السوداء ، والجربانوس يمكن أن توفر أيضا ما يقرب من 6.2 و 8 غرام من الألياف لكل نصف كوب. فاصوليا الحمص أو الجاربانزا لها نكهة جوزي وتحتوي على 11 جرام من الألياف لكل كوب. تحتوي الفاصوليا أيضًا على مستويات أعلى من الحديد والبروتين النباتي وفيتامين B6. المواد الغذائية الحيوية تعزز عمل الجهاز العصبي لدى طفلك.



7. الدرّاق:

يعتبر الدرّاق المجفف أو الطازج مصدرا جيدا للألياف. الدرّاق عبارة عن فاكهة لذيذة مليئة بالألياف. ستحصل على أفضل الفوائد إذا كنت تأكل أيضًا الجلد الذي يحتوي على كمية كبيرة جدًا من الألياف.



8. التين:

التين يساعد على جعل البراز أكثر ليونة. إذا لم تجرّب التين مطلقًا ، فستفقد أفضل غذاء للإمساك عند الأطفال. التين هي مصدر ممتاز للألياف.

