

5 علامات تدل على العجز الغذائي لدى الأطفال

1. الاكتئاب / القلق

كل الاكتئاب والقلق يبدأ في الدماغ ويمكن أن يحدث بسبب نقص التغذية. يحتوي البروتين ، على سبيل المثال ، على أحماض أمينية. تحتوي معظم البروتينات من النباتات على عدد غير مكتمل من الأحماض الأمينية. من المرجح أن يحتوي البروتين من الأطعمة الحيوانية على جميع الأحماض الأمينية ، ويمتصها الجسم بسهولة أكبر.

لماذا تعتبر الأحماض الأمينية مهمة للغاية؟ حسنا ، يستخدم الدماغ الأحماض الأمينية لإنشاء الناقلات العصبية. سمعت عن السيروتونين ، Endorphins ، Catecholamines ، و GABA؟ يساعد التوازن الصحيح بين هذه الناقلات العصبية على شعورنا بالسعادة والهدوء بدلا من الاكتئاب والقلق. النظام الغذائي مع كمية لا بأس بها من البروتين الكامل هو الحل لتصحيح هذا الخلل الغذائي. نحن لا نحسب البروتين أو حتى نحاول تناول كميات كبيرة من البروتين ، ولكننا نأكل اللحم الكامل مع جرعات تشمل الدهون ونجعل المرق خارج العظام لنمنح أنفسنا جرعة جيدة من الجيلاتين (وهو مصدر جيد آخر للبروتين). في الحالات الشديدة ، قد تحتاج إلى إضافة مباشرة مع الأحماض الأمينية المحددة للمساعدة في دعم الجسم. يمكنك إجراء اختبار هنا لتحديد أي الأحماض الأمينية التي قد تعاني من نقص فيها.



2. فرط النشاط

يرتبط فرط النشاط بقدره الدماغ على معالجة المعلومات والاحتفاظ بالهدوء في نفس الوقت. الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط يميلون إلى النكبات البكتيرية الهضمية والهضم. هذا يمكن أن يجعل من الصعب على الجسم استيعاب العديد من العناصر الغذائية المختلفة. سيوصي بعض الأطباء بإزالة الطعام المعالج إلى جانب أصباغ الطعام للمساعدة في مكافحة فرط النشاط. في حين أوافق على أن هذه التوصيات هي بداية جيدة ، إلا أن النشاط الزائد غالبا ما يكون مشكلة في عملية الهضم. أود أن أوصي أن إضافة بعض العلاجات

الطبيعية في الجهاز الهضمي سيساعد. إلى جانب تناول كمية لا بأس بها من الجيلاتين والمرق ، فإن بروتوكول علاج الأمعاء الجيد ينطوي على مصدر جيد للبروبيوتيك محلي الصنع.

3. التأخر في الكلام

يمكن أن يرتبط الكلام المؤجل بنقص في B12. لا ينبغي أن يكمل الأطفال بالـ B12 إلا إذا تم اختباره لأول مرة لنقص ، ولكن زيادة الأغذية الطبيعية لـ B12 هي بديل جيد للتكميل. الأطعمة عالية في B12 هي اللحوم ، لحوم البقر والدجاج والأسماك والمحار ولحم الخنزير ومنتجات الألبان والبيض. لا توجد مصادر نبات / حبوب B12.



4. الجلد و الشعر الجاف

يمكن أن يرتبط الجلد والشعر الجاف بنقص في الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مثل فيتامين أ ، د ، هـ ، و ك 2.

5. ازدحام الأسنان

هذا موضوع مؤلم للكثير من الناس ، لأنه بصراحة ، لا أحد يريد أن يشعر بالمسؤولية عن اكتظاظ أسنان الطفل. ومع ذلك ، فإن العلاقة بين الأسنان المزدهمة والنقص الغذائي مسجلة بشكل جيد في كتاب الدكتور ويستون أ. برايس التغذية والتنكس البدني. وساعدته رحلاته حول العالم ، التي زارت الثقافات التقليدية دون أن تمسها الأطعمة الحديثة ، في اكتشاف العلاقة بين تباعد الأسنان الجيد والتغذية الجيدة. ووجد أنه حتى التوائم الذين تناولوا أطعمة مختلفة طوروا تباعدًا أسنانًا مختلفًا اعتمادًا على الأطعمة التي يتناولونها. أولئك الذين أكلوا الأطعمة الحديثة ، أو الذين أكلت أمهاتهم بشكل سيء أثناء الحمل ، كان لديهم أطفال طوروا بنية أسنان سيئة ومباعدة. أولئك الذين أكلوا نظامًا غذائيًا تقليديًا مليئًا بالدهون الغنية ، والبروتينات الحيوانية الكاملة ، والكربوهيدرات المعدة بشكل صحيح عبر اللوح ، طوروا تباعدًا للأسنان ، وكان لديهم أيضًا مساحة كافية لأسنان الحكمة.

