

أطعمة مضرّة تحد من ذكاء الطفل

هناك العديد من المأكولات اللذيذة التي يرغب طفلك أن يتناولها ولا يأكل غيرها. فيوجد عدد كبير من أنواع وأصناف الأطعمة التي تعزز نمو جسم الطفل وعقله. لكن ما لا تعرفيه عن هذا الأمر، أن هناك الكثير من الأطعمة، التي يحب طفلك تناولها أو شربها، التي تؤدي نموه وتؤثر على ذكائه وتسبب باضعاف الذاكرة.

تعرفي معنا اليوم من خلال هذا الموضوع على الأطعمة المضرّة التي تحد من ذكاء طفلك وتدمر خلايا ذاكرته. تجنبي أن يتناولها لكي يحصل على نظام غذائي صحي ومفيد:

1. **السكر المصنع والحلويات:** ان أكبر ضرر بالنسبة لجسم وعقل الطفل، الذي ينمو باستمرار، هو السكر المكرر وكافة أنواع الحلويات والسكريات، والتي هي من المأكولات المفضلة لجميع الأولاد. ان تناول الحلويات يؤدي الى ارتفاع معدل السكر في دم الطفل وهذا الأمر يسبب باضطرابات في ذاكرة الطفل.
2. **الفركتوز:** ان هذا المكون متوفر في جميع الأطعمة المصنعة مثل الفواكه المعلبة، العصير المصنع، ومشروبات الطاقة. فتناول الفركتوز بكثرة يؤدي الى ضعف في ذاكرة الطفل.
3. **الأطعمة الجاهزة:** هذه المأكولات هي غنية بالسعرات الحرارية ومشبعة بالدهون، لذلك فهي تؤثر على عمل الخلايا المتعلقة بالتعلم وبالذاكرة.
4. **اللحوم الحمراء:** ان اتباع نظام غذاء غني باللحوم الحمراء هو أمر غير صحي بالنسبة لصحة الطفل، فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن كثرة تناول اللحوم الحمراء تحد من نمو الذاكرة لدى الطفل.
5. **الأطعمة المقلية والمالحة:** ان المأكولات المقلية تؤثر بشكل مباشر على تنمية مرض ألزهايمر المبكر. كما أن الأطعمة المالحة المشبعة بالدهون هي بنفس ضرر الحلويات على ذاكرة الطفل.
6. **الكربوهيدرات غير المركبة:** ان هذا المكون موجود في المأكولات مثل الحليب ومشتقاته المنزوع منها الدسم، الطحين، والسكر المصنع.

بالنسبة للأطفال، فان الاعتدال بتناول كمية هذه المأكولات هو مثالي من أجل اتباع نظام غذائي صحي وسليم ولنمو جسدي وعقلي سليم.