

## تغذیه در فصل سرما :

تغذیه و رسیدن مواد معدنی و ویتامینهای لازم جهت جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا برای کودک عزیز در شروع فصل سرما بسیار حائز اهمیت است، حال ما به نکات تغذیه ای زیر برای کودکان توصیه می کنیم:

در زمستان هورمون سروتونین که مسبب آسایش و آرامش کودکان عزیز است کاهش می یابد و سبب کمرخی می تواند گردد در نتیجه مقدار کربوهیدراتها مانند انواع نانهای جو، کدو حلوایی و یا برنج قهوه ای را در سبد غذایی کودکان افزایش دهید؛ از مواد غذایی دیگر، مواد غذایی حاوی اسید آمینو ترستوفان هستند که سطح هورمون سروتونین را بالا می برند مانند شیرداغ، عسل و بادام .

میوه جات زمستانی حاوی ویتامین C و ویتامین بالا می باشند که آنتی اکسیدان هستند و سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهند، مانند انار، انواع مرکبات، انگور بنفش، کرفس، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و بروکلی که حتماً روزانه ۲-۳ عدد به کودکان توصیه می گردد.

آب مرغ بدلیل اسید آمینه و پروتئین خاص بسیار مفید برای جلوگیری و درمان سرماخوردگی می باشد. شلغم و چغندر با دارا بودن آنتی اسیدان بالا، ویتامین C و ویتامین A و فلاونوئید دستگاه ایمنی را تقویت می کند.

مصرف انواع آجیل و ماهی به دلیل دارا بودن امگا ۳ مخصوصاً گردو و واسیدهای چرب ضروری برای تقویت حافظه در فصل سرما توصیه می گردد. روزانه مصرف ۱۵-۱۰ عدد، انواع آجیل برای کودکان عزیز مفید می باشد و هفته ای دو بار ماهی را در سبد غذایی بگنجانید. هرلیوان آب مرکبات دارای ۱۵۰ میلی گرم ویتامین C است که روزانه در شروع پاییز توصیه می گردد. مصرف کافی گوشت قرمز بدلیل دارا بودن انواع ویتامین B و ماده معدنی روی بدن کودکان را تقویت می نماید، روزانه حداقل ۶۰ گرم گوشت باید در وعده های غذایی گنجانده شود.

امید است با رعایت مطالب فوق بدنی سالم و قوی در فصل سرما داشته باشیم.

نگار بلور فروشان

متخصص تغذیه