

دراسة: 6 فوائد مشروطة للأنظمة الغذائية النباتية للأطفال

14 ديسمبر، 2025



كشفت دراسة حديثة عن فوائد مشروطة للأنظمة الغذائية النباتية للأطفال، حال جودة تخطيطها لدعم نمو صحي.

ووفق الدراسة، تعد الأنظمة النباتية غنية بالعناصر الغذائية، لكنها قد تؤدي إلى نقص بعض العناصر الأساسية إذا لم تُعوض بمكملات غذائية، بحسب "روسيا اليوم".

كذلك أظهرت النتائج، أن الأطفال النباتيين الذين يمتنعون عن تناول لحوم وأسماك يستهلكون منتجات الألبان والبيض، وكميات أكبر من الألياف والحديد وحمض الفوليك وفيتامين سي.

وبحسب النتائج فإن الأطفال النباتيين أقل بدانة وأخف وزنا وأقصر قامة قليلا، مع انخفاض مؤشر كتلة الجسم وكتلة الدهون ومحتوى المعادن في العظام، وانخفاض مستوى الكوليسترول الضار.