

دراسة جديدة تحذر من تناول الأطفال الرضع للمشروبات السكرية

14 نوفمبر، 2024



وجدت دراسة أن إعطاء الطفل عصير الفاكهة في وقت مبكر جداً من الحياة قد يؤدي إلى تناول كميات أكبر من المشروبات السكرية في وقت لاحق. وجدت دراسة جديدة أجريت على أكثر من 4 آلاف أم أمريكية أن إعطاء الطفل عصير الفاكهة في وقت مبكر جداً من الحياة قد يؤدي إلى تناوله كميات أكبر من المشروبات السكرية في وقت لاحق من الطفولة، فضلاً عن زيادة احتمالات إصابته بأمراض السمنة وتسوس الأسنان، وفقاً لموقع "يونايتد برس إنترناشونال" الأمريكي. وفقاً لفريق الباحثين في المعهد الوطني الأمريكي لصحة الطفل، كان تقديم عصير الفاكهة للأطفال قبل بلوغهم عامهم الأول مرتبطاً باستهلاك أعلى من المشروبات السكرية الأخرى في مرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة. وبسؤال أخصائية تغذية الأطفال في مركز كوهين الطبي في نيو هافد بارك، نيويورك، أودري كولتون عن الوقت المناسب لتقديم العصير للأطفال، قالت: "لا ينبغي تقديم عصائر الفواكه لهم على الإطلاق قبل بلوغ العام الأول، وذلك لأن الأطفال والرضع لا يحتاجون إلى العصير، فهو يحتوي على نسبة عالية من السكر ولا يحتوي على ألياف".

وذكر الموقع أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصي بعدم إدخال عصير الفاكهة في وجبات الأطفال قبل سن 12 شهراً ، إذا كان ذلك ممكناً ، ومع ذلك فإنه غالباً ما يتم إعطاء العصائر للأطفال، ولتقييم آثار ذلك عليهم، قام الفريق بتتبع البيانات التي تم جمعها من 4067 من الأمهات الأمريكيات، وتمت متابعة صحة أطفالهن منذ الولادة وحتى سن السابعة. وقالت ربع الأمهات المشاركات إنهن قد قدمن لأطفالهن العصير قبل بلوغهم 6 أشهر من العمر، فيما قامت 49% منهن بذلك في الفترة بين 6 و12 شهراً ، و26% منهن بعد 12 شهراً ، ووجد الفريق أن الأطفال الذين تناولوا العصير في وقت مبكر جداً كانوا أكثر عرضة بنسبة 50% لشرب الكثير من العصير في وقت لاحق في مرحلة الطفولة، وأكثر عرضة بـ60% لاستهلاك الكثير من المشروبات الغازية أيضاً ، كما كان معدل تناولهم اليومي للماء يميل إلى الانخفاض، مقارنة بالأطفال الذين لم يحصلوا على العصير في وقت مبكر في سن الرضاعة. وأضافت كولتون: "كلما زاد عدد العصائر والمشروبات الحلوة الأخرى التي يتم تقديمها للأطفال، قل احتياجهم لشرب الماء". واتفق فريق الباحثين على أن منع الأطفال من تناول العصير في وقت مبكر يسهل على الآباء إقناعهم بالالتزام بتناول المياه الخالية من السعرات الحرارية مع تقدمهم في السن.