

تأثیرات منفی پاستیل بر سلامت کودکان

8 آبان 1403

پاستیل یکی از محبوب‌ترین‌ها خوراکی‌ها برای همه سنین به خصوص کودکان است که در شکل‌ها و طعم‌های مختلف در بازار وجود دارد.

خیلی از والدین، پاستیل را یک خوراکی بسیار مفید برای کودک می‌دانند و روزانه آن را در اختیار کودک خود می‌گذارند و استدلال‌شان این است که این خوراکی خوشمزه ژلاتین و پروتئین بالایی دارد که برای استحکام استخوان‌ها و رشد کودک مناسب است. دلیل دیگرشان این است که کودکان علاقه زیادی به این خوراکی دارند و با اشتها آن را می‌خورند، اما پروتئین گوشت و مرغ را دوست ندارند و با اکراه می‌خورند. خیلی از والدین با همین استدلال‌ها پاستیل را جایگزین وعده‌های غذایی کودک می‌کنند و تصورشان این است که مواد مغذی و ویتامین‌های لازم بدن کودک‌شان با این خوراکی تامین می‌شود.

غافل از این که انواع پاستیل‌ها به دلیل داشتن قند بالا، کالری زیاد، اسانس و رنگ‌های مصنوعی آسیب‌ها و عوارض متعددی برای سلامت کودک دارند. آسیب دیدن دندان‌ها، افزایش وزن و چاقی، کم‌اشتهایی در برخی کودکان، ناراحتی معده، آسیب دیدن کبد و حتی بروز حساسیت و آلرژی تنها بخشی از عوارض پاستیل‌ها برای کودکان است.

پاستیل می‌تواند جایگزین گوشت و مرغ شود؟

اما آیا فقط به خاطر وجود ژلاتین و پروتئین در پاستیل می‌توان از مضرات آن چشم‌پوشی کرد و اجازه داد که این خوراکی خوشمزه در سبد خوراکی‌های کودک باشد؟

دکتر مریم مظاهریون، دکترای تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران می‌گوید: ژلاتین و پروتئین موجود در پاستیل آن قدری نیست که بخواهد به بدن فایده‌ای برساند. اگر بود که می‌توانست جایگزین گوشت شود. اگر پروتئین بالایی داشت، ورزشکاران آن را حتما در برنامه غذایی خود می‌گنجاندند. اما این طور نیست.

به گفته متخصصان، درست است که ژلاتین به تنهایی می‌تواند در استحکام استخوان‌ها، غضروف‌سازی و تامین ویتامین‌های مورد نیاز بدن موثر باشد و برای سلامت پوست و مو و سایر بافت‌های بدن مفید است، اما این دلیل قابل قبولی نیست که انواع و اقسام ژله‌ها و پاستیل‌ها را به صرف اینکه خاصیت ژلاتینی دارند، جایگزین مواد مورد نیاز بدن کودکان کنیم. چراکه نوع پروتئین موجود در پاستیل‌ها و ژله‌ها بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر و تخم‌مرغ است و درضمن برخلاف تصور عموم، ارزش غذایی بسیار پایینی دارد. بنابراین پاستیل هرگز نباید جایگزین وعده‌های غذایی کودک شود.

دکتر مظاهریون نیز می‌گوید: قطعا مضرات پاستیل خیلی بیشتر از فواید آن است. رنگ‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌های مصنوعی، قند بالای موجود در آن و بالا بودن کالری این خوراکی باعث می‌شود که کفه

مضرات سنگین‌تر شود. به خصوص برای کودکان.

بسیاری از پزشکان و متخصصان تغذیه تاکید دارند که کودکان به خصوص کودکان کمتر از ۲ سال هرگز نباید لب به پاستیل بزنند. آن هم هر روز. چرا که سیستم گوارشی کودکان ضعیف و حساس است و توانایی هضم این خوراکی جذاب را ندارد و آسیب‌های گوارشی و حتی سرطان برای آنها به دنبال دارد. این خوراکی می‌تواند برایشان خطرناک باشد. چون ممکن است منجر به خفگی آنها شود. همچنین اشتهای کودک را کور می‌کند و فرصت مصرف وعده‌های غذایی اصلی را از او می‌گیرد.

بالاخره پاستیل خوب است یا بد؟



رویای آبی

البته این خوراکی خوشمزه در بین متخصصان تغذیه، طرفدارانی هم دارد. عده‌ای از متخصصان تغذیه نظرشان این است که پاستیل خواص ضد التهابی دارد و دردهای مفصلی را کاهش می‌دهد. همچنین به دلیل داشتن ژلاتین، از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. متخصصان طرفدار مصرف پاستیل همچنین می‌گویند اگر پاستیل خریداری شده، پروانه بهره‌برداری و ساخت و نیز مجوز استاندارد وزارت بهداشت را داشته باشد، سلامت فرد را به خطر نمی‌اندازد. با این حال جایگزین کردن پاستیل و تنقلاتی مثل آن با وعده‌های غذایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

پاستیل؛ دشمن کبد کودک

اما ژلاتین چیست و چه فایده‌ای دارد؟ ژلاتین، ماده‌ای بدون بو و مزه و قند و چربی است که از پروتئین تشکیل شده و از کلاژن یا پوست و استخوان حیواناتی مانند گاو به دست می‌آید. خیلی از افراد تصور

می‌کنند که ژلاتین موجود در پاستیل تامین‌کننده کلسیم بدن است اما موضوع این است که ژلاتین موجود در پاستیل، تنها پروتئین حیوانی است که ارزش غذایی بسیار پایینی دارد و نمی‌تواند کلسیم مورد نیاز استخوان‌ها را بسازد و تامین کند.

علاوه بر این، ترکیب ژلاتینی موجود در پاستیل باعث می‌شود که این خوراکی به مخاط دهان و دندان‌ها بچسبد و موجب پوسیدگی دندان‌ها شود. همچنین به گفته متخصصان تغذیه، این خوراکی دشمن کبد کودک است و علاوه بر این مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند باعث بیش‌فعالی و تغییرات روانی در کودکان شود. دلیلش هم رنگ‌های شیمیایی به‌کاررفته در تهیه پاستیل است. به‌جای پاستیل می‌توان کودکان را به انواع میوه‌ها علاقه‌مند کرد. مثلاً می‌توان میوه‌ها را در فریزر گذاشت و منجمد کرد و به عنوان جایگزین پاستیل به کودک داد.