

تغذیه سالم؛ سپری در برابر آلودگی هوا

14 آذر 1404

یک فوق تخصص گوارش کودکان گفت: مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها، دریافت امگا ۳، پیشگیری از کمبود ویتامین D و نوشیدن مایعات کافی، راهکارهای مؤثری برای کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کودکان هستند.

به گزارش انجمن تغذیه کودکان و نوجوانان ایران، دکتر امیرحسین حسینی، فوق تخصص گوارش کودکان و دبیر اجرایی بیست و یکمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، با اعلام برگزاری این رویداد در روزهای ۲۴ الی ۲۶ دی‌ماه، اظهارداشت: این کنگره با رویکردی نوین و علمی، بر ارتقای سلامت تغذیه‌ای نسل آینده تمرکز دارد و تلاش می‌کند با ارائه راهکارهای عملی، بحران‌های تغذیه‌ای کودکان کشور را مهار کند.

وی با اشاره به محورهای علمی این کنگره گفت: پیشگیری از چاقی، توجه به تغذیه در سال‌های حیاتی رشد، بررسی نقش تغذیه در بیماری‌های نوپدید و همچنین برنامه‌ریزی غذایی در شرایط محیطی از مهم‌ترین اولویت‌های این رویداد است همچنین، محورهای تازه‌ای مانند نقش تغذیه بر سیستم ایمنی، سلامت مغز و میکروبیوم، که رویکرد پیشرفته‌تری را در حوزه سلامت کودکان رقم می‌زند.

حسینی با اشاره به افزایش نگرانی‌ها درباره اثرات آلودگی هوا بر سلامت کودکان افزود: امروزه تغذیه سالم می‌تواند بخش مهمی از آسیب‌های ناشی از آلودگی را کاهش دهد. مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها، دریافت امگا ۳، پیشگیری از کمبود ویتامین D و نوشیدن مایعات کافی، راهکارهای مؤثری برای کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کودکان هستند.

این فوق تخصص گوارش کودکان با ابراز نگرانی از روند رو به رشد مصرف فست‌فود و نوشیدنی‌های شیرین در میان کودکان گفت: افزایش مصرف غذاهای پرچرب، نوشابه‌ها و خوراکی‌های فرآوری‌شده، منجر به چاقی، بلوغ زودرس، مشکلات رفتاری و بیماری‌هایی مانند کبد چرب در سنین پایین شده است، خانواده‌ها می‌بایست به این آگاهی برسند که الگوی غذایی آن‌ها مستقیماً رفتار غذایی کودک را شکل می‌دهد.



دبیر اجرایی بیست و یکمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان تأکید کرد: سلامت تغذیه‌ای کودکان باید از دوران بارداری و شیرخوارگی پیگیری شود. والدین باید به وعده صبحانه، کنترل رشد کودک و فراهم کردن تنقلات سالم توجه کنند و غذا را به ابزار تنبیه یا تشویق تبدیل نکنند.

وی افزود: جامعه پزشکی نیز باید نقش فعال‌تری در آموزش تغذیه ایفا کند و مشکلاتی نظیر مقاومت به انسولین و کبد چرب را در سنین پایین‌تر رصد کند.

حسینی با اشاره به مسئولیت نهادهای تصمیم‌گیر گفت: کاهش تبلیغات خوراکی‌های ناسالم، تقویت برنامه‌های تغذیه سالم در مدارس و محدودسازی افزودنی‌ها در صنایع غذایی از سیاست‌های ضروری برای حمایت از سلامت نسل آینده است.

وی خاطرنشان کرد: این کنگره تلاش می‌کند با هم‌افزایی میان خانواده‌ها، پزشکان و سیاست‌گذاران، مسیر تازه‌ای برای ارتقای سلامت کودکان ایران ترسیم کند؛ مسیری که بر پیشگیری، آموزش و سبک زندگی سالم استوار است.