

آیا به شیرخواران زیر یکسال می توانیم مرکبات بدهیم؟

6 آذر 1403

یکی از میوه های ممنوع برای بچه های زیر یک سال مرکبات است.

شاید فکر می کنید که میوه های خوشمزه و پرخاصیتی همچون پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و ... انتخاب مناسبی برای فرزندان هستند، اما سخت در اشتباهی!

شما می بایست از دادن مرکبات و آب آن ها به فرزندان در ماه های ابتدایی عمر او به صورت جدی خودداری کنید.

میوه های خانواده مرکبات دارای ویتامین C فراوان و قدرت اسیدی زیادی هستند که می تواند منجر به ایجاد درد شکم و یا ریفلاکس اسید معده و مشکلات گوارشی ناشی از آن در دلبد شما شود.