

بچه ها از چند سالگی می تونن گوجه سبز بخورن؟

21 فروردین 1404

گوجه سبز از محبوب ترین میوه های بهاری مخصوصا در میان کودکان است. این میوه برای تقویت چشم، سلامت دستگاه گوارش و کبد مفید بوده و می تواند برای تناسب اندام موثر باشد.

اما آیا خواص گوجه سبز برای کودکان هم به همین اندازه است و آن ها می توانند به اندازه بزرگسالان گوجه سبز مصرف کنند؟ اینفوگرافی درباره این مسئله بیشتر توضیح می دهد.

سن مناسب مصرف گوجه سبز برای کودکان

مصرف میوه های ملین در کودکان می تواند باعث ایجاد مشکل در هضم دستگاه گوارش آنها شود و کودکان را با مشکلات بعدی مواجه کند.

با توجه به حساس بودن دستگاه گوارش کودکان، مصرف میوه های ملین مانند گوجه سبز توسط کودکان زیر ۳ سال خطر مسمومیت و ایجاد اسهال را ایجاد می کند. به دلیل چیدن میوه ها به صورت نارس و زودهنگام به خصوص در میوه هایی چون گوجه سبز، چغاله بادام و سم پاشی زیاد آنها که باعث آلودگی بیشتر میوه می شود، امکان هضم آن را در دستگاه گوارش کودک مشکل تر می کند که با رشد بیش تر میوه و حرارت خورشید و شست و شوی تدریجی سم با آب بارندگی و آبیاری، سطح تماس سم با میوه کمتر می شود که این امر در میوه هایی که به صورت رسیده مصرف می شوند و ملین نیستند، به چشم می خورد.



گوجه سبز برای کودکان

در صورت بروز مسمومیت در اثر مصرف این نوع میوه ها در کودک، بهتر است تا دو روز هیچ نوع میوه ای به وی داده نشود و در صورت شدت مسمومیت از سرم های خوراکی و در نهایت سرم های تزریقی استفاده شود.

مصرف میوه ها به ویژه میوه هایی چون آلبالو و گیلان که سرشار از ویتامین ها بوده و پیش ساز ویتامین A می باشد برای بدن بسیار مفید بوده و برای جبران کمبود آن می توان از آب چنین میوه هایی برای کودکان استفاده کرد.

کارشناسان توصیه می کنند اگر مادر باردار مبتلا به سنگ کلیه و مجاری ادراری است از خوردن گوجه سبز خودداری کند، زیرا در ترکیب این میوه اسید اگزالیک وجود دارد که می تواند در بدن برخی افراد باعث ایجاد سنگ های متبلور در مجاری ادراری شود.

همچنین کودکان از حدود سنین سه سالگی به بعد می توانند گوجه سبز به میزان کم بخورند، اما حتماً باید والدین از نداشتن حساسیت به این میوه در آن ها اطمینان داشته باشند.

زیاده روی در مصرف گوجه سبز به دلیل مقادیر بالای اسید سیتریک موجود در آن می تواند باعث نفخ معده شود و به دلیل کال بودن و طعم ترش آن می تواند باعث فرسایش مینای دندان شود.