



به تازگی تحقیقی از سوی دکتر اولکا آگاروال (1)، مدیر تحقیقات بالینی کمیته پزشکان (2) در مجله تغذیه نوزادان، اطفال و بزرگسالان (3) انتشار یافته است که دیدگاه مثبت رایج پیرامون تعذیه کودکان با گوشت قرمز را با چالش مواجه می سازد. بر طبق نتایج این تحقیق، تغذیه نوزادان با گوشت قرمز نه تنها غیر ضروری، بلکه مضر نیز می تواند باشد.

تا پیش از این، بروز مواردی از کم خونی ناشی از فقر آهن در میان نوزادان ، توصیه صاحب نظران را به استفاده از گوشت قرمز به عنوان یک غذای مکمل اولیه در نوزادان، در پی داشته بود. با این وجود بر پایه تحقیقات صورت پذیرفته، شیوع کم خونی ناشی از فقر آهن در اطفال و بزرگسالانی که از خوردن گوشت قرمز امتناع می کنند، بالاتر از همتایان خود که گوشت مصرف می کنند نبوده است.

بر طبق پیشنهاد دکتر آگاروال، بهتر است نوزادان را با غذاهای گیاهی غنی از آهن شامل گیاهان دارای برگ سبز، حبوبات و غلات سبوس دار مورد تغذیه قرار دهیم تا بدین ترتیب، عادات غذایی سالم و پایدار در آنها تشبیت شود.

این پژوهشگر حوزه تغذیه در پایان مقاله پژوهشی خود با نگاهی به اثرات سوء مصرف گوشت قرمز از قبیل سرطان، بیماری های قلبی و دیابت نوع دوم، خوانندگان خود را به پرهیز از مصرف گوشت قرمز ترغیب می نماید.

1. Ulka Agarwal, M.D
2. Physicians Committee  
. Infant, Child, & Adolescent Nutrition (ICAN)<sup>3</sup>

منابع:

1. Agarwal U. Rethinking red meat as a prevention strategy for iron deficiency. Infant Child Adolesc Nutr. 2013. Published head of print June 4, 2013.  
<http://www.pcrm.org/health/medNews/2>. Physicians Committee for Responsible Medicine:

مترجم: حامد صوفی (Pharm.D.)

برای اطلاعات بیشتر در مورد رژیم های غذایی گیاهی برای کودکان از اوان کودکی تا نوجوانی و آشنایی با طرز تهیه دستورهای غذایی گیاهی خوشمزه برای کودکان می توانید [کتاب "رژیم های غذایی برای پیشگیری از سرطان در کودکان شما"](#) را از بخش [کتابخانه](#) سایت کانون دانلود نموده و مطالعه نمایید:

رژیم های غذایی برای پیشگیری از سرطان در کودکان شما

کتابی مفید و علمی با طراحی زیبا و جذاب برای کودکان و والدین

+ بیش از 20 دستور غذایی گیاهی جدید لذیذ و سالم

تعداد صفحه : 95 برگ



[دانلود](#) کتاب با کیفیت

بالا (جهت چاپ) - حجم 30.5 :

مگابایت



[دانلود](#) کتاب با کیفیت

متوسط - حجم 14.5 :

مگابایت

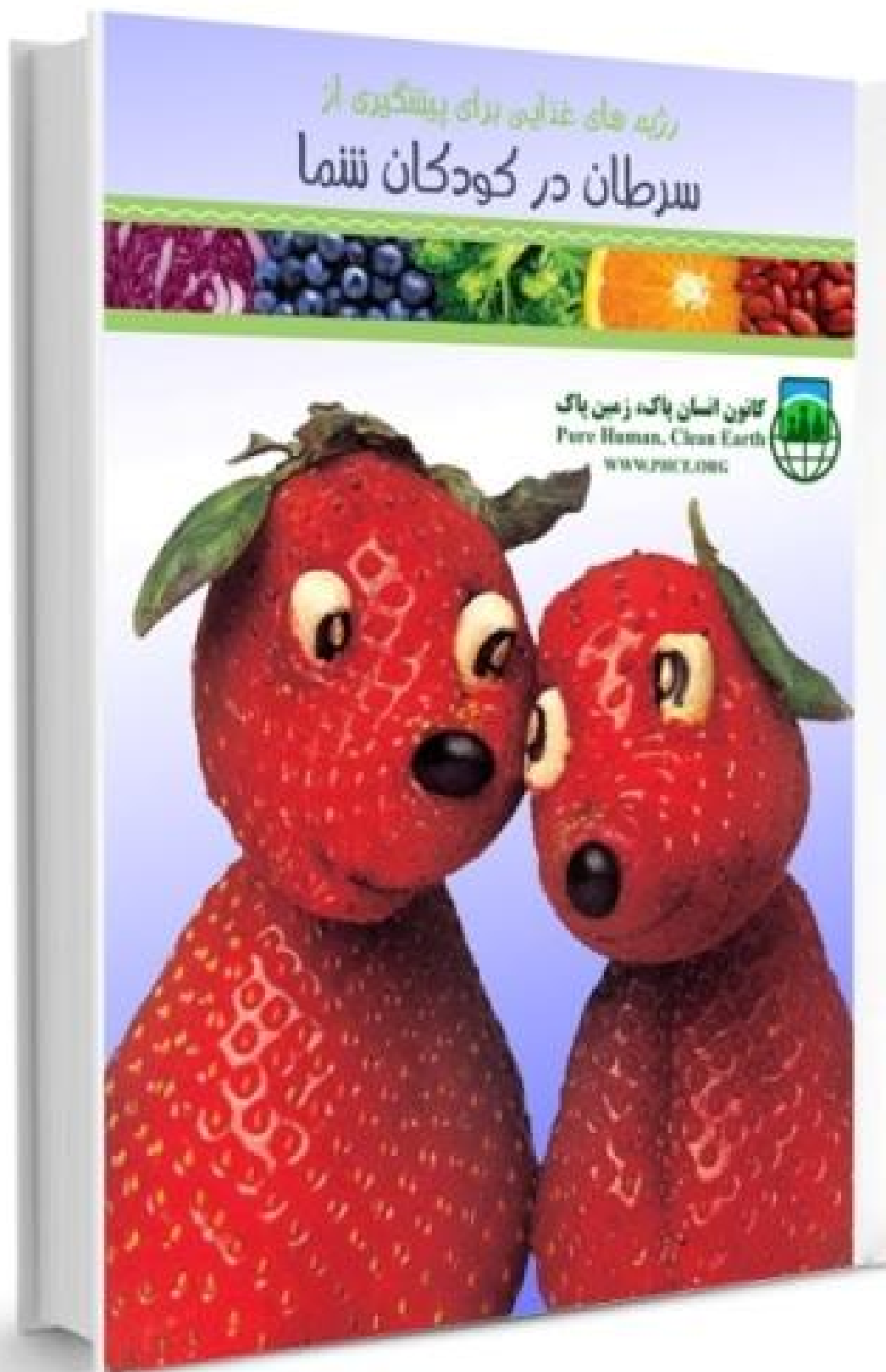


[دانلود](#) کتاب

با کیفیت معمولی - حجم:

5.3 مگابایت





مطالب بیشتر ...

- رژیم وگان (کاملاً گیاهی) در دوران بارداری (قسمت 1)
- رژیم وگان (کاملاً گیاهی) برای نوزادان (قسمت 2)
- دکتر زرین آذر: تغذیه گیاهخواری / خام گیاهخواری در دوران بارداری (قسمت 3)