7 Ιανουαρίου 2015

Σταματήστε το junk food στα παιδιά, αν θέλετε

Τα

παιδιά που καταναλώνουν αρκετές φορές την εβδομάδα «γρήγορο φαγητό» τείνουν να μην έχουν καλές επιδόσεις στο σχολείο. Αυτή είναι η πεποίθηση δύο ερευνητών που δημοσίευσαν την έρευνά τους στην εφημερίδα Clinical Pediatrics.

Η Kelly Purtell, καθηγήτρια των ανθρωπίνων επιστημών στο πανεπιστήμιο του Οχάιο, και η Elizabeth Gershoff, καθηγήτρια στο πανεπιστήμιο του Τέξας, μελέτησαν παιδιά, που μέχρι τα 10, κατανάλωναν πολύ συχνά αυτό το είδος τροφής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι είχαν κατά 20% χειρότερες επιδόσεις στη γλώσσα, τα μαθηματικά και τις επιστήμες.

Οι δύο μελετητές ερεύνησαν διάφορους παράγοντες για να καταλήξουν στο ότι η κακή διατροφή είναι αυτή στην οποία οφείλεται η επιδείνωση των μαθητών. Το fast food, εξηγεί η Kelly Purtell, πέρα από τις σχολικές επιδόσεις επηρεάζει την φυσική κατάσταση των παιδιών, την διατροφή τους, το χρόνο που περνάνε μπροστά από την τηλεόραση.

«Είναι δεδομένο ότι η παιδική παχυσαρκία συνδέεται με το fast food, αλλά το πρόβλημα δεν σταματά», τονίζει η καθηγήτρια. Από τα λεγόμενά της φαίνεται να είναι πεπεισμένη ότι η κακή διατροφή είναι υπεύθυνη που τα παιδιά μας δεν έχουν

βελτίωση στις σχολικές τους επιδόσεις. Προηγούμενες έρευνες έχουν αποδείξει ότι αυτό το είδος τροφής δεν περιέχει θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν το πνευματικό επίπεδο των παιδιών, όπως και οι διατροφές που περιέχουν πολλά σάκχαρα επηρεάζουν την μνήμη και την διαδικασία εκμάθησης των παιδιών. «Δεν είναι ανάγκη να απαγορεύσουν οι γονείς εντελώς αυτή την διατροφή στα παιδιά τους. Απλά να την περιορίσουν όσο περισσότερο γίνεται», λέει τελειώνοντας η Kelly Purtell.

Πηγές:onmed.gr- onlycy.com