

הופכים את התזונה הבריאה

מאת: ד"ר אלכס מאור, Ph.D, מנכ"ל סולגאר ישראל

לפיך



האנושית: ב. ביפידום, ב.אינפנטיס ו- ס.טרמופילוס. לא רצוי לכלול את החיידק ל. אסידופילוס בנוסחה שבחרתם, מאחר שהוא מייצר סוגים של חומצת חלב שאינם נסבלים היטב על-ידי תינוקות.

דרך טובה לשיקום בריאות המעיין, אם ילדכם סובל מבעיות עיכול מתמשכות, או שקיבל מרשם לאנטיביוטיקה, היא להשתמש בתוסף המכיל "חיידקים טובים" במשך מספר שבועות. פורמולות מיוחדות עבור ילדים כמו אבקת אסידופילוס, מכילות אספקה מקיפה של כל החיידקים הבריאים שלהם זקוקים המעיין. ניתן לערבב אותן לתוך מיץ או מזונות שונים. חיידקים טובים יחדשו את בריאות המעיין, ישפרו את העיכול של המזון ויחזקו את ההגנה החיסונית.

בריאות המוח של התינוק והילד

שומן הוא רכיב של כל התאים בגופכם, אבל המוח ותאי העצב שלכם זקוקים לסוגים מיוחדים מאוד של שומנים. אם נעשה שימוש בסוג השומן הלא נכון הם לא יוכלו לתפקד בצורה תקינה. ילדכם זקוק הן לשומנים מסוג אומגה 3 והן אומגה 6 שהינם חיוניים לבריאות ולהתפתחות של המוח ומערכת העצבים. על שומנים אלו להגיע ממזונות העשירים בחומצות שומן חיוניות.

חומצות שומן מסוג אומגה 3, במיוחד DHA, קיבלו תשומת לב רבה בזכות התועלות שהן מביאות בשיפור התפקוד וההתפתחות של המוח, במיוחד בקרב תינוקות וילדים.

DHA הוא שומן רב בלתי רווי מסוג אומגה 3, המשתייך לקבוצת EFA essential fatty acid (חומצת שומן חיונית). הוא מצוי בשפע בדגי מים קרים, כגון הרינג, מקרל וסרדינים, כמו גם באצות מסוימות. DHA ממלא תפקיד חשוב בהתפתחות תקינה של המוח והעיניים של העובר והתינוק. DHA הוא סוג השומן המצוי בכמויות הרבות ביותר במוח ומצוי בכמות נרחבת גם ברשתית העין. מתוך כל השומנים החיוניים, DHA הוא זה שלעתים הקרובות ביותר משייכים אותו לתפקוד מוחי.

DHA חיוני גם להיווצרות המבנית של הרשתית. במחצית השנייה של ההיריון עולה במהירות אחוז ה-DHA ברקמת הרשתית. חוסר באומגה 3 קשור לראייה באיכות ירודה ובעיות אחרות בעיבוד ויזואלי ומרחבי. למרבה הצער, בתזונה הממוצעת כיום ישנו חוסר ב-DHA כתוצאה מהירידה בצריכה של מזונות עתירי DHA במיוחד דגים שמנוניים.

שמן זרעי פשתן הינו מקור מצויין לחומצות שומן חיוניות עבור טבעונים/ צמחוניים (האגודה הצמחונית ממליצה על צריכה יומית של 4 גרם שמן פשתן כדי לעמוד בדרישה לחומצות שומן חיוניות). נסו להוסיף שמני אומגה בריאים לשייקים של פירות או ערבבו בתוך יוגורט. טריק פשוט זה ימסך את הטעם ויגדיל בקלות את צריכת חומצות השומן החיוניות של ילדיכם.

ויטמין C לבריאות טובה

ילדים שצורכים בקביעות תזונה עשירה בחטיפים וב"ג'אנק פוד", יפסידו רכיבי תזונה רבים ובמיוחד ויטמין C. ויטמין חיוני זה מצוי בעיקר בפירות וירקות טריים ומתכלה על-ידי תזונה עתירת סוכרים ופחמימות מזוקקות.

בעוד שהידיעה הרווחת לגבי חשיבותו של ויטמין C היא בחיזוק מערכת החיסון, יש לו תפקידים רבים נוספים, החיוניים בזמן התפתחות הילד, ובהם:

- יצירה של קולגן, שדרוש עבור יצירת עצמות, סחוס ורקמת חיבור.
- סיוע לספיגה של ברזל, צמיחה ותיקון של תאי רקמה, של כלי הדם ושל החניכיים והשיניים.
- תפקוד כנוגד חמצון רב עוצמה, המגן גם מפני רמות מוגברות של רדיקלים חופשיים הנוצרים על-ידי זיהום סביבתי, כגון עשן סיגריות ועשן הנפלט מצינור הפליטה של מכוניות.

ילדכם יכול להגדיל את צריכת ויטמין C על-ידי אכילת כמות גדולה יותר של פירות וירקות. אם תצליחו לגרום לילדכם לאכול מינימום של חמש יחידות של פירות וירקות ביום, יהיה זה מספיק כדי לוודא שהוא מקבל את המגוון הרחב של רכיבי תזונה שלהם הוא זקוק בשלב קריטי זה של התפתחותו. לחילופין, ניתן לתת לו באופן קבוע תוסף תזונה ללעיסה של ויטמין C המתאים לילדים.

המולטי ויטמין שמועד במיוחד לילדים

בספרו Parents Nutrition Bible (תנ"ך התזונה להורים), כותב ד"ר ארל מינדל, "ויטמינים הינם חיוניים לצמיחה הגופנית, הרגשית והמנטלית של ילדכם. ואכן, הם חשובים באותה מידה כמו אהבה. סקר שנערך לאחרונה הסיק שמספר גבוה של ילדים אינם אוכלים כלל פירות או ירקות על בסיס קבוע. תרבות החטיפי של המאה העשרים אחת מביאה לכך שאנו רואים ילדים רבים שחיים על תזונה המורכבת מלחם לבן, צ'יפס, סוכריות ומזונות מזוקקים ומעובדים אחרים."

מחסור ברכיבים תזונתיים בתזונה מוביל לאיכות ירודה של בריאות, ריכוז והתנהגות. למרות שיש לשים את הדגש על שיפור התזונה של הילד, מולטי-ויטמין-מינרל באיכות טובה בהחלט יכול לסייע בגישור על הפער ולהציע מעט שלוות נפש להורים של אכלן ברוך. לשם כך מציעה סולגאר את המולטי-ויטמין-מינרל המותאם לילדים Kangavites. מולטי-ויטמין-מינרל זה מכיל רמות בטוחות ועם זאת הולמות של נוגדי חמצון, ויטמינים E, A, C ו-ו. וחומצה פולית, יחד עם מינרלים חיוניים.

צריכה של כמות צנועה אפילו של מגוון רחב של ויטמינים, מינרלים ויסודות קורט יכולה לשפר באופן משמעותי את הבריאות והתפקוד המנטאלי של ילדכם. בניסוי כפול - סמיות, קיבלו ילדי בית ספר, כל יום במשך שלושה חודשים, טבליות ויטמינים ומינרלים במינון נמוך. טבליה זו הכילה 50% מהקצובה היומית הנדרשת (RDA) של רוב הויטמינים החיוניים ושל המינרלים כרום, מנגן, מוליבדנום, סלניום ונחושת. גיל הנבדקים היה 6 עד 12 שנים.

תוצאות המחקר הראו שאצל כ-20% מהילדים שקיבלו את התוסף הובחנו עליות דרמטיות במדדים מסוימים של IQ. ייתכן שעליות אלו נבעו מהשלמתם של רכיבים תזונתיים ספציפיים (למשל ברזל) שהיו בחסר אצל אותם ילדים. (מקור: U Altern Complement Med 2000).

מי מאיתנו לא זוכר איך הזהירו אותו שאם הוא לא יגמור מהצלחת יבוא שוטר או הזכירו לו ש"יש ילדים רעבים באפריקה". ההורים שלנו ידעו מה הם עושים - תזונה מלאה ועשירה בוויטמינים ובמינרלים היא תנאי הכרחי להתפתחות תקינה של הילד ולבריאותו. בתקופה שבה אנו חיים, כדי להבטיח שילדינו יאכלו אוכל בריא, נדרשים מאמצים מיוחדים ומעט תחכום.

כולנו יודעים שאין זה סביר שילדים יאכלו בלהיטות צלחת של "טופו בגריל עם תרד ועגבניות שרי, מתובלים בעדינות בעשבי תיבול טריים". לעודד ילדים לאכול את מה שטוב עבורם היא משימה מאתגרת, אך לא בלתי אפשרית. הסוד הוא להתחיל מוקדם כאשר אתם הקובעים העיקריים, לפחות ביחס למה שהם אוכלים. אין זה סביר שפעוט שגידלו אותו על גלידה וצ'יפס יגדל להיות מתבגר שאוהב נבטים.

ילדים אוהבים צבעים וככל שהם זוהרים יותר הרי זה משובח. ההוכחה לכך - שלל הסוכריות בצבעי ניאון שהם כה נהנים לאכול. "מזונות ראשוניים", צבעוניים ובריאים יכולים גם להיות תותים, ענבים ופירות קצוצים כמו אננס, מנגו וקיווי. אלו הם פינוקים מתוקים ובריאים שגם כיף לאכול אותם רק עם האצבעות.

אין הרבה ילדים שיכולים לעמוד בפני מילקשייק סמיך ומלא קצף. השקיעו בבלנדר והכינו שייקים משלכם. באופן זה אתם יכולים להוסיף מגוון רחב של פירות טריים. אתם אפילו יכולים להגניב פנימה כמה רכיבים סופר-בריאים, כגון מעט שמן זרעי פשתן, או מעט אצות כלורלה או ספירולינה שעשירות ברכיבי תזונה חיוניים. ילדים שצריכים להימנע ממוצרי חלב יכולים לשתות שייקים העשויים מחלב סויה או חלב אורז המועשרים בסיידן.

דבר נוסף שיכול לעזור הוא לקשר בין מזונות לדמויות מספרי ילדים. הוסיפו "פלפל" לדייסה של זהבה מ"זהבה ושבעת הדובים" בעזרת חופן של פטל או אוכמניות טריים.

ניתן לחדש ו"לשפץ" עבור ילדכם אפילו מזונות שבאופן מסורתי אינם נחשבים בריאים. פיצות עם פרזוף "סמילי" מחייך הן תמיד מעדן. השתמשו בעגבניות שרי בשביל העיניים, מספר זיתים בשביל האף וכמה רצועות של פלפל אדום בשביל הפה המחייך. פטריות יכולות לשמש כאוזניים ופרחי ברוקולי קטנים יוצרים תסרוקת יפה של תלתלים.

אפילו אם אין לכם זמן להכין ארוחות מורכבות, אתם עשויים להיות מופתעים לראות שהקטנים שלכם אוכלים בשמחה "עצים" מברוקולי או אפילו "כדורי רגל" מכרוב ניצנים. לסיים, שיתוף הילדים בהכנת הארוחה היא לעיתים קרובות דרך נהדרת לנסות סוגי מזון חדשים. אם הם הקדישו מזמנם להכין ולבשל תבשיל מסוים, יש סיכוי גבוה בהרבה שירצו לאכול אותו.

בריאות מערכת העיכול של ילדים

בריאות מערכת העיכול נחשבת בעיני רבים כבסיס לבריאות טובה. במהלך שנות ההתפתחות של תינוקות וילדים יש לכך חשיבות עליונה. חוסר נוחות במערכת העיכול יכול להתרחש בכל זמן אצל ילדים מכל הגילים. הוא יכול להיגרם על-ידי חוסר איזון רגשי או תזונתי. ייתכנו זמנים שבהם יהיה זה שימושי לתת לילדכם פרוביוטיקה המותאמת במיוחד עבור תינוקות וילדים.

החיידקים העיקריים המצויים במעי הגס של תינוקות וילדים הם שלושה זנים של חיידקים ידידותיים שמצויים באופן טבעי במערכת העיכול