



تدابیر غذایی طب سنتی در کودک دچار سوء تغذیه

دکتر رقیه جوان

مرکز تحقیقات طب سنتی

یکی از نکات مهم جهت رشد کودکان شی‌رخوار، استفاده از شیر مادر است. بهتر است مادران شی‌رده از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های مناسب استفاده کنند. شرایط روحی و روانی نامناسب می‌تواند موجب کاهش مقدار شیر گردد..

از غذاها هر چه که مولد خون صالح و نی‌کو باشد از قبیل گندم، برنج، ذرت، گوشت بره و بزغاله و ماهی، ماش، کاهو، اسفناج، انواع مغزجات از قبیل بادام و فندق بسیار مناسب است. استفاده از غذاهای تند و تیز و دارای طعم از قبیل انواع سس‌ها و یاسی‌ر در رژیم غذایی مادر توصیه نمی‌شود.

ترشیجاتی از قبیل آب لیمو، آب نارنج، آب غوره، تمر هندی بعنوان چاشنی غذا محرک اشتهایند. آویشن، پونه و زیره نیز می‌تواند محرک اشتها باشد.

سمنو که سرشار از ویتامین‌هاست از تدابیر توصیه شده در موارد لاغری است که در کودکان بسیار مفید بنظر می‌رسد شیر برنج نیز یک غذای مفید در این کودکان می‌باشد

خرما، روغن کره از دیگر توصیه‌های داده شده برای کودکان لاغر است.

باقلا و عسل بدلیل آلرژی‌هایی که در سنین پایین ایجاد می‌کنند برای کودکان توصیه نمی‌شوند. اما در سنین بالاتر از مواد توصیه شده در موارد لاغری می‌باشند.