

## دراسة تسلط الضوء على أهمية التغذية الصحية للطفل لحمايته من المخاطر بالمستقبل



سلطت دراسة جديدة الضوء على أهمية التغذية الصحية خلال السنوات الأولى من حياة الطفل لحمايته من مخاطر صحية مستقبلية، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.

وأوضحت الدراسة، أن: "الأطفال يتعرضون لكميات كبيرة من السكر من خلال نظام غذائي يشمل ما تأكله الأم أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، وكذلك أغذية الأطفال".

واستفاد باحثو جامعة جنوب كاليفورنيا من: "تجربة طبيعية جرت في المملكة المتحدة، تتعلق بتقنين استهلاك السكر والحلويات الذي استمر لعقد بعد الحرب العالمية الثانية، وانتهى في عام 1953، حيث كان يسمح للبالغين عادة خلال فترة التقنين، بالحصول على 8 أونصات من السكر أسبوعياً، و12 أونصة من الحلويات كل 4 أسابيع".

وحلل الباحثون البيانات الصحية للأشخاص الذين عاشوا أول 1000 يوم بعد الحمل، إما خلال فترة التقنين أو بعدها، حيث كشفت النتائج أن التعرض خلال هذه الفترة لتقنين السكر كان له فوائد صحية طويلة

الأجل، حيث انخفض خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم بنحو 35% و20% على التوالي، بحلول الخمسينيات والستينيات من العمر، كما بينت النتائج تأخر ظهور هذه الأمراض بأربع سنوات بالنسبة لمرض السكري، وستين بالنسبة لارتفاع ضغط الدم.

وأفاد الباحثون أن: "استهلاك السكر اليومي لدى البالغين ارتفع بشكل حاد من 41 غراما في عام 1953 إلى حوالي 80 غراما بحلول عام 1954، كما زاد استهلاك السكر لدى الأطفال بأكثر من الضعف بعد انتهاء التقنين، ما أثر سلبا على صحة الفم لديهم".