

اینقدر بزرگ خود غوازی کن

مادر عزیز به کودک خود هر قدر که خواست غذا ندهید ، آخر غذا هم یک حدی دارد . وقتی به کودک زیادتر از اندازه‌ای که بدنش احتیاج دارد خوراک داده شود آنوقت آن غذا به صورت چربی زیر پوست جمع می‌شود و بچه شما روز بروز چاق‌تر می‌شود . بسیاری از بچه‌های چاق از نظر جسمانی کوچکترین عیبی ندارند و فقط این مادران آنها هستند که بچه‌های بیچاره را باین روز انداخته‌اند ، همسایه ما پسری دارد در حدود ۱۲ سال که با این سن در حدود ۷ کیلو وزن دارد ! او بیجسه خوش اخلاق و خوشروئی است ، در هوای سرد و زمستان غالباً بدون کت بکوجه می‌آید و با خنده به همسایه‌ها که او را با تعجب نگاه می‌کنند میگوید سرما بمن اثر نمیکند زیرا باندازه کافی چربی زیر پوست خود دارم و این چربی مانع از اینست که سرما بخورم ! ولی این خنده همیشه بر لب این پسر ۱۲ ساله



کودکان بلبرین شماست



نمودار نمی‌شود ، موقمی که مایو میبوشد و باسخر میروود و همه او را مسخره میکنند ، گاهی که چند قدم نمی‌تواند بدود و دچار نفس تنگی می‌شود و بالاخره وقتی که هیچ ورزش و جنب‌وجوشی نمی‌تواند بکند ، آنوقت است که درسی یابد او یک بچه عادی و طبیعی نیست و در ساختمان جسمی او نقصی وجود دارد و اگر بفهمد که در اینکارگاه از مادر او بوده است که بعنوان محبت ندانسته ، هر قدر غذاهای چرب و نرم خواسته باو داده است واقعا به مادر خود نفرین می‌فرستد .

این نظریه ایست که از لحاظ علمی باثبات رسیده است و امروزه همه میدانند که از این چاقی‌های مفرط فقط با رژیم غذایی میتوان جلوگیری کرد و اصولا اگر پدر و مادرها به کودکان خود غذای زیادی ندهند ، آنها این اندازه چاق نمیشوند . پزشکان و - کارشناسان دانشگاه «اولم» آلمان که مدت‌هاست روی چاقی بچه‌ها و علل آن تحقیق میکنند ، صد بچه چاق را تحت نظر گرفتند و رژیم غذایی آنها را بررسی کردند و متوجه شدند که تقریباً همه آنها با آنکه سشان از ۳ تا ۱۳ سال تجاوز نمیکند، هر روز در حدود ۳۴۰۰ کالری غذا مصرف می‌کنند یعنی درست برابر

غذائی که یک کارگر ۴ ساله نیرومند و قوی میخورد، بیشتر غذاهای آنها از مواد هیدروکربور (مانند نان، شیرینی، گردو، و سیب زمینی) و انواع قند (بستنی، شوکولات، لیموناد، آب نبات و غیره) تشکیل می‌شد و معلومست که وقتی هر بچه‌ای این غذاها را بخورد روز بروز چاق تر میشود.

در اینجا این نکته قابل توجه است که این غذاهای محتوی هیدرو-کربور که در داخل بدن انسان باآسانی تبدیل بقند میشود اشتهای بچه‌ها را خیلی تحریک می‌کند و در نتیجه آنها احساس گرسنگی می‌کنند و باز هم میخواهند غذا بخورند، عبارت دیگر این غذاها علاوه برآنکه خودشان موجب چاقی میشوند در بچه‌ها ایجاد گرسنگی کاذب میکنند و با صرف غذای بیشتر آنها را باز هم چاق تر میکنند. دانشگاه «اولم» برای کودکانی که روی آنها تحقیق میکرد یک رژیم غذایی خاص ترتیب داد که مجموعاً از ۱۵۰۰ تا ۱۹۰۰ کالری در روز تجاوز نمیکرد و این غذاها تقریباً بدون قند و بدون هیدروکربور بودند و مواد تشکیل دهنده آنها در درجه اول مواد سفیده تخم مرغ (۴ درصد) و چربی (۵۰ درصد) بودند، در اینجا باید تذکر دهیم که مواد چربی و سفیده تخم مرغ برخلاف آنکه در ظاهر بنظر میرسد، شخص را چاق تر نمی‌کنند، زیرا با صرف این مواد اشتها کم میشود و در نتیجه کودک کمتر غذا میخورد

و کمتر احساس گرسنگی می‌نماید و خارج از اندازه چاق نمیشود.

طبق آماري که تهیه شده است بطور متوسط در حدود ۳ درصد از کودکان در اروپا و امریکا و قسمتی از آسیا اضافه وزن دارند و چاق هستند و این بچه‌ها وقتی بزرگ شدند تبدیل به مردان و زنان چاقی می‌شوند و افراد چاق نیز استعداد زیادی برای ابتلای به بیماری قند، فشار خون، سکتة قلبی دارند و طبق آمار دیگری که تهیه شده است از هر دو نفر افرادی که میمیرند، یک نفر آنها بر اثر بیماریهای چاقی است که در نتیجه چاقی عارض آنها شده است.

صد کودکي که توسط دانشگاه «اولم» مورد مطالعه قرار گرفته بودند پس از آنکه تحت رژیم غذایی مخصوص واقع شدند هر یک در حدود ده کیلو از وزن خود را از دست دادند و پزشکان معتقدند که اگر آنها اقدام ب ورزش کنند این رژیم نتیجه بهتری داده و مقدار زیادتری از اضافه وزن خود را از دست خواهند داد ولی این بچه‌های چاق علاقه و تمایلی ب ورزش از خود نشان نمیدادند و اصلاً از جای خود تکان نمیخوردند.

نکته جالب دیگر این بود که برخلاف آنچه در مرحله اول بنظر میرسد بچه‌های چاق در خانواده‌های ضعیف و متوسط بیشتر از خانواده‌های ثروتمند و اعیان دیده می‌شوند، علت هم آنست که در خانواده‌های طبقات



بالا تر به ورزش بچه ها و رژیم غذایی آنها توجه زیادتری می شود و بعلاوه در خانواده های ضعیف بخاطر آنکه بودجه کافی ندارند غذاهای هیدرو - کربوری و سبب زمینی را که ارزاتر است بیشتر به بچه ها می دهند و در نتیجه بچه های این خانواده ها استعداد بیشتری برای چاقی پیدا می کنند .

یکی از علل دیگر چاقی بچه ها طبق تحقیقاتی که دانشگاه «اولم» کرد، اینست که بعضی از مادران وقتی بچه آنها به علت ناراحتی گریه میکند فوراً شیشه شیر یا فنجان داغ را دهان او می گذارند و در نتیجه بچه عادت میکند که دائماً چیزی بخورد و از همان ماه های اول تولد شکمو می شود و به خوردن غذای بیشتر عادت میکند و در ردیف کودکان چاق قرار می گیرد ، و بهمین جهت است که به مادران توصیه می شود بمحض گریه کردن بچه برای آنکه خود را راحت کنند شیر یا غذای دیگر را باوندهند و غذای نوزاد را درست سر ساعت و مطابق مقرر باو برسانند .

بچه های چاق را از راه های روانی و تلقین نیز میتوان از غذا خوردن زیاد باز داشت و در حقیقت به لاغر شدنشان کمک کرد ، مثلاً به بچه چاق می توان گفت که چاقی یک بیماری خطرناک است که بعدها موجب دردسر و ناراحتی می شود بنابراین باید برای برطرف کردن آنها خودشان هم همکاری کنند ، بهمین ترتیب باید

آنها را متوجه کرد که چطور مورد
تسخیر و ریشخند دیگران و القبح
می شوند و از لباسهای مناسب و خوب
نمی توانند استفاده کنند ، بدون شک
این گفته ها و تلقینات در بچه های چاق
فوق العاده مؤثر واقع خواهد شد .

بدین ترتیب بطور خلاصه پدران
و مادران برای جلوگیری از چاقی
بچه های خود از سه راه می توانند اقدام
کنند . اول از راه رژیم و اسساک در
غذا دادن بآنها ، دوم از راه و روش
و اادار کردن بچه ها به جنب و جوش
و فعالیت و سوم از راه تلقین به بچه ها
و جلب همکاری آنها .

دانشمندان دانشگاه اولم رژیمی
را که برای لاغر شدن بچه ها انتخاب
کرده اند برقرار زیر است :

روز شنبه صبحانه : ۱۰۰ گرم نان ،
۲۰ گرم کره یا پنیر ، و ۵۰ گرم شیر
با چای یا قهوه

ناهار - سوپ رقیق ، در حدود
صد گرم گوشت ، ۳۰ گرم برنج و سالاد
شام - ۱۰۰ گرم نان با کمی پنیر ،
۱۰۰ گرم گوجه فرنگی و ۳۰ گرم کره

یکشنبه صبحانه : ۱۰۰ گرم
نان ، ۲۰ گرم کره یا پنیر ، نیم فنجان شیر
ناهار : ۱۰۰ گرم گوشت ، یک
چهارم تخم مرغ ، ۱۰۰ گرم سیب زمینی
و ۲۰۰ تا ۳۵۰ گرم سبزیجات .

شام : کمی گوشت مرغ ، ۵۰ گرم
نان ، ۳۰ گرم پنیر و کمی گوجه فرنگی
دوشنبه صبحانه : ۱۰۰ گرم نان
۲۰ گرم کره ، ۳۰ گرم پنیر ، یک فنجان

شیر

ناهار : در حدود ۱۰۰ گرم پنیر
۱۰۰ گرم سیب زمینی ، ۲۰۰ تا ۲۵۰
گرم سالاد خیار و روغن زیتون .

شام : سالاد تخم مرغ (۱/۵ عدد
تخم مرغ با سوس مایونز) ، ۱۰۰ گرم
نان و ۳۰ گرم کره .

سه شنبه صبحانه : ۱۰۰ گرم نان
۳۰ گرم پنیر ، ۲۰۰ گرم مارملاد و قهوه
یا چای .

ناهار : در حدود ۱۰۰ گرم
خوراکی مغز ، ۳۰ گرم برنج و سالاد .
شام : ۱۰۰ گرم نان ، ۵۰ گرم
کره ، ۲۰ گرم پنیر ، یک گوجه فرنگی
و کمی ماست .

چهارشنبه صبحانه : ۱۰۰ گرم
نان ، ۵۰ گرم پنیر ، یک فنجان شیر
ناهار : گوشت پخته در حدود
۱۰۰ گرم ، سیب زمینی ۱۰۰ گرم ، سالاد
شام : نان ۱۰۰ گرم ، سوییس
یا کالباس ۵۰ گرم ، کره ۳۰ گرم

پنجشنبه صبحانه : نان ۱۰۰
گرم ، کره ۵۰ گرم یک کیلاس کاکائو
ناهار : کباب ۱۰۰ گرم ، سیب
زمینی ۱۰۰ گرم ، سبزیجات ۱۰۰ گرم
شام : نان ۱۰۰ گرم ، کالباس
۵۰ گرم ، ماست یک فنجان

جمعه صبحانه : نان ۱۰۰ گرم ،
کره ۳۰ گرم ، تخم مرغ یک عدد ،
قهوه و چای

ناهار : گوشت پخته ۱۰۰ گرم ،
سیب زمینی ۸۰ گرم ، سالاد
شام : سیب زمینی ۱۰۰ گرم ،
تخم مرغ یک عدد ، نان ۵۰ گرم ،
ماست یک فنجان