

Γιατί είναι απαγορευτικός ο φρουτοχυμός στα παιδιά πριν χρονίσουν;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα μωρά που δεν έχουν κλείσει ακόμα τον πρώτο χρόνο ζωής δεν πρέπει να πίνουν φρουτοχυμούς, αλλά να τρώνε ολόκληρα τα φρούτα σε μορφή κρέμας, συνιστά η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP).

Σε νέες οδηγίες που εξέδωσε αναθεωρεί τις έως τώρα συστάσεις της για αποφυγή των φρουτοχυμών κατά το πρώτο εξάμηνο της ζωής και τις επεκτείνει στο πρώτο 12μηνο της ζωής, με το αιτιολογικό ότι οι χυμοί δεν παρέχουν θρεπτικά οφέλη στα μικρά παιδιά.

Όσον αφορά τα μεγαλύτερα παιδιά, αυτά πρέπει να πίνουν φρουτοχυμούς σε μικρές ποσότητες και να προτιμούν τα ολόκληρα, φρέσκα φρούτα, τα οποία περιέχουν λιγότερα σάκχαρα και περισσότερες φυτικές ίνες, προσθέτει η Ακαδημία.

«Οι γονείς μπορεί να θεωρούν τους φρουτοχυμούς μια υγιεινή επιλογή για τα παιδιά τους, αλλά δεν αποτελούν καλή εναλλακτική λύση στα φρέσκα φρούτα», δήλωσε ο δρ Melvin B. Heyman, καθηγητής Παιδογαστρεντερολογίας και

Διατροφής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο (UCSF) και διευθυντής του Παιδιατρικού Προγράμματος Φλεγμονώδους Νόσου του Εντέρου του πανεπιστημίου.

«Οι μικρές ποσότητες τους με μέτρο δεν δημιουργούν προβλήματα στα μεγαλύτερα παιδιά, αλλά είναι εντελώς αχρείαστες σε όσα έχουν ηλικία κάτω του ενός έτους».

Επιπλέον, «οι πολλοί φρουτοχυμοί μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους και τερηδόνα», συνηγόρησε ο δρ Steven Abrams, καθηγητής και πρόεδρος της Παιδιατρικής Σχολής στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, στο Ώστιν.

Οι δύο επιστήμονες, που συνυπογράφουν τις νέες οδηγίες, συνιστούν να μην υπερβαίνουν τα παιδιά ηλικίας 1-3 ετών τα 118 ml χυμού την ημέρα.

Όσα έχουν ηλικία 4-6 ετών πρέπει να περιορίζονται σε 177 ml την ημέρα, ενώ τα παιδιά σχολικής ηλικίας και οι έφηβοι (7-18 ετών) πρέπει να περιορίζονται σε σχεδόν ένα ποτήρι (237 ml) φρουτοχυμού την ημέρα.

Οι νέες οδηγίες, που δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση Pediatrics, την οποία εκδίδει η AAP, τονίζουν ότι οι φρουτοχυμοί δεν είναι απαραίτητοι σε καμία ηλικία, ούτε πρέπει να καταναλώνονται αντί για γάλα ή νερό.

Όσοι γονείς επιλέξουν να δίνουν στα παιδιά τους χυμούς του εμπορίου, πρέπει να διαβάζουν τις ετικέτες για να βεβαιώνονται ότι αποτελούνται από 100% χυμό φρούτων, χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Χωρίς πρόσθετη ζάχαρη πρέπει να καταναλώνονται και οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί, στο σπίτι ή σε εξωτερικούς χώρους.

Οι χυμοί πρέπει επίσης να καταναλώνονται σε σύντομο χρονικό διάστημα, διότι η παρατεταμένη έκθεση στα σάκχαρα προκαλεί φθορές στα δόντια, τονίζει η Ακαδημία.

ΠΗΓΗ: tanea.gr