

الحليب:

الحليب أحد المشروبات التي يتم تناولها بشكل يومي، وهو المشروب الوحيد الذي يتم تناوله منذ الولادة حتى الكبر؛ وذلك لما يتمتع به من طعم لذيذ، وقيمة غذائية عالية، حيث إنّ الحليب ومشتقاته من الأغذية التي تعزّز نموّ الجسم، وتقويه من الإصابة بالأمراض، وهو مفيد لجميع الفئات العمرية، وخاصّةً الأطفال؛ لاحتوائه على الكالسيوم الذي يفيد في نموّ العظام، وفي هذه المقالة سنذكر لكم فوائد الحليب للأطفال.



فوائد الحليب للأطفال:

- يزيد طاقة وقدرة الأطفال على الاستيعاب في سنّ الدراسة.
- يبني خلايا وأنسجة العظام، بالإضافة إلى تعزيز صحة العظام وتقويتها؛ وذلك لأنها تحتوي على نسبة مرتفعة من الكالسيوم.
- يحمي الأسنان ويحافظ عليها، وذلك بتناول الحليب بشكل منتظم.
- يحتوي على نسبة عالية من فيتامين د، وهو من أهم الفيتامينات التي يجتاحتها الجسم، حيث إنّ هذا الفيتامين يحمي القلب، والأوعية الدموية.
- يزود الجسم بنسبة عالية من فيتامين د، والذي يعتبر من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم.

- يحد من مشاكل فقر الدم والأنيميا؛ وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من الحديد.

- يعالج الكثير من مشاكل الدم، كما أنه يزيد مستوى الهيموجلوبين في الدم.

- يبني عضلات الجسم بشكل صحي وقوي؛ وذلك لأنه يحتوي على نسبة مرتفعة من البروتينات المهمة لجسم الإنسان، ولذلك ينصح العديد من الأطباء بتناول الحليب بشكل منتظم أثناء مرحلة الطفولة.

- يحد من تراكم الدهون في جسم الطفل، مما يؤدي إلى التخلص من الوزن الزائد؛ وذلك لاحتوائه على الكالسيوم.

- يحمي الأطفال من خطر الإصابة ببعض الأمراض بعد تجاوزهم سنّ البلوغ، مثل: ارتفاع ضغط الدم، وسرطان القولون ومشاكل الجهاز التنفسي، كما يحافظ على صحّة الجلد.



تأثير حليب النمو على المناعة:

إن الأطفال الذين يتناولون حليب النمو أقل عرضة للعدوى؛ لأنه لا يحتوي فقط على مواد غذائية، بل يحتوي على عناصر تدعم الجهاز المناعي للطفل، والحفاظ على صحة الأمعاء؛ وذلك لأنه يحتوي على ألياف بريبيوتكس المسؤولة عن تغذية البكتيريا المفيدة في الأمعاء، كما يحتوي على دهون سي بيس، وهي أحد أنواع الدهون المفيدة.