

ما هي المعادن الثقيلة؟

تشير المعادن الثقيلة إلى العناصر التالية: الزنك والكاديوم والرصاص والزرنيق. ويمكن التعرض لها من خلال الغذاء أو مصادر أخرى.

هل تحتوي الأطعمة المنزلية الصنع على نسبة أقل من المعادن الثقيلة؟

يوضح تقرير حديث أن الأطعمة المنزلية الصنع المخصصة للأطفال الرضع لا تحتوي على نسبة أقل من المعادن الثقيلة مقارنة بالأطعمة الجاهزة التي تُباع في المتاجر، علمًا أن كلاهما آمن ومغذي.



يجب الحرص على تنوع أنواع الفواكه والخضروات والحبوب بغض النظر عن كونها منزلية الصنع أم مشتراة من المتجر (جاهزة).

نصائح لتحضير طعام الأطفال الرضع في المنزل:

- غسل الفواكه والخضروات جيدًا للتخلص من أي أوساخ أو غبار
- إزالة القشرة الخارجية، حيث يمكن أن تتراكم المعادن الثقيلة فيها
- سلق الأرز بالماء الزائد ثم تصفيته (مثل المعكرونة!)



يمكن العثور على المعادن الثقيلة في التربة والمياه والهواء.

مصادر المعادن الثقيلة:

- الزنك: التربة والمياه
- الكاديوم: التربة والمياه
- الرصاص: التربة والهواء والمياه
- الزرنيق: المياه



عدم تجنب تقديم حبوب الأطفال المدعمة بالحديد، فهي مصدر مهم للحديد والزنك!



يدعم الحديد نمو الدماغ بشكل صحي.

يساعد المستوى الكافي من الحديد على الحماية من امتصاص المعادن الثقيلة من الطعام.

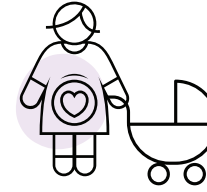


BabyMatters™
by Gerber Medical Hub

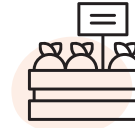
تغذية الرضع والأطفال الصغار فهم المعادن الثقيلة

لمعرفة المزيد عن جربر، يُرجى زيارة gerber.com أو الاتصال على الرقم 1-800-4-GERBER

يُرجى من المتخصصين في الرعاية الصحية زيارة موقعنا الإلكتروني medical.gerber.com



قد يؤدي التعرض للمعادن الثقيلة إلى آثار سلبية على النمو العصبي خلال فترة الحمل وحتى مرحلة الطفولة المبكرة.



تكون المحاصيل التي تُزرع في التربة أو التي يتم ريها بكميات كبيرة من المياه أكثر عرضة لامتصاص المعادن الثقيلة من غيرها، حيث تمتص أنواع معينة من الفاكهة والخضروات والحبوب هذه العناصر أثناء نموها.



ولا يُعَيَّر شراء الأطعمة العضوية، أو المزروعة محليًا أو من أسواق المزارعين، حقيقة احتواء هذه الأطعمة على معادن ثقيلة.

الأغذية المعرضة لمستويات أعلى من المعادن الثقيلة:

- الحبوب: تتراكم المعادن الثقيلة في الطبقة الخارجية من النخالة، لذلك قد تحتوي الحبوب الكاملة على كمية أكبر منها مقارنة بالحبوب المكررة.
- الأرز: يمتص الزنك بسبب زراعته في حقول مغمورة بالمياه.
- الخضروات الورقية: تمتص الكاديوم من التربة والمياه.
- الخضروات الجذرية: مثل الجزر والبطاطا الحلوة، تمتص الرصاص من التربة.
- الأسماك الدهنية: مثل السلمون والتونة والماكريل، تمتص الزنك من مياه المحيطات ويتراكم في أنسجتها الدهنية.



نصائح للحد من تعرض الأطفال للمعادن الثقيلة أثناء التغذية:

- الحرص على فحص مصدر المياه للتأكد من خلوها من الرصاص
- غسل اليدين والأطعمة جيدًا لإزالة أي آثار للرصاص من الأوساخ والغبار
- تقديم أطعمة غنية بالحديد والزنك للأطفال، لا سيما عند الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة المختلطة
- اختيار الوجبات الخفيفة المصنوعة من أنواع مختلفة من الحبوب، وليس فقط الأرز

هل يمكن تقليل التعرض للمعادن الثقيلة من خلال الأطعمة؟

التنوع الغذائي هو أفضل طريقة لضمان حصول الطفل على التغذية الكافية ويمكن أن يساعد في تقليل التعرض لأي معدن ثقيل محدد.

كيف تصل المعادن الثقيلة إلى الأغذية؟

تتواجد المعادن الثقيلة بشكل طبيعي في البيئة، بما في ذلك التربة والمياه، وتمتص بعض المحاصيل والحيوانات هذه العناصر أثناء نموها.