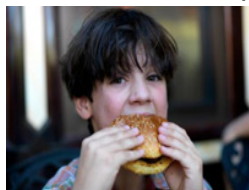


Junk food στα 3, χαμηλότερο IQ για πάντα...



Τα παιδιά που τρώνε πολλά πατατάκια, μπισκότα, πίτσες και τηγανητά φαγητά στη νηπιακή ηλικία μπορεί να βλάψουν εφ' όρου ζωής την ευφυΐα τους, ενώ όσα τρέφονται υγιεινά αυξάνουν το IQ τους, αναφέρουν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ.

Σε μελέτη που πραγματοποίησαν διαπίστωσαν ότι η πλούσια σε επεξεργασμένα τρόφιμα διατροφή στην ηλικία των 3 ετών σχετίζεται με χαμηλότερο δείκτη νοημοσύνης στην ηλικία των 8,5 ετών, σε σύγκριση με μια πιο υγιεινή διατροφή.

Όπως εξηγούν στην «Επιθεώρηση Επιδημιολογίας & Κοινωνικής Υγείας» (JECH), η συσχέτιση είναι ισχυρή και υποδηλώνει ότι η κακής ποιότητας διατροφή επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Επιπλέον, τα ευρήματά τους δείχνουν πως, ακόμα κι αν ένα παιδί βελτιώσει τη διατροφή του στα 5 ή στα 7 του, είναι πολύ αργά.

«Η ανάπτυξη του εγκεφάλου είναι πολύ ταχύτερη τα πρώτα χρόνια της ζωής, όταν συμβαίνει και το μεγαλύτερο μέρος της», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Πωλίν Έμετ. «Ως φαίνεται, ό,τι συμβαίνει αργότερα στη ζωή έχει μικρότερη σημασία». Οι ερευνητές του Μπρίστολ πραγματοποίησαν τη μελέτη τους αναλύοντας τις διατροφικές συνήθειες 3.966 παιδιών στις ηλικίες των 3, 4, 7 και 8,5 ετών και υποβάλλοντάς τα σε τεστ IQ.



Σε γενικές γραμμές, τα παιδιά ακολουθούσαν τρεις τύπους διατροφής: είτε την κλασική, δυτικού τύπου που περιέχει πολλά λίπη, ζάχαρη και πρόχειρα φαγητά, είτε μια κλασική βρετανική διατροφή με πολύ κρέας, πατάτες και λαχανικά, είτε μια υγιεινή διατροφή με πολλές σαλάτες, φρούτα και ψάρια.

Όπως έδειξε η ανάλυση των στοιχείων, όσα παιδιά ακολουθούσαν την κλασική δυτικού τύπου διατροφή από την ηλικία των 3 ετών, είχαν χαμηλότερο IQ στην ηλικία των 8,5 ετών απ' ό,τι όσα ακολουθούσαν κάποιο από τα άλλα δύο είδη διατροφής, με έμφαση στην υγιεινή διατροφή, με τη διαφορά να φτάνει τις 5 μονάδες!

Tip! Αλλάξτε σταδιακά τις συνήθειες των παιδιών σας, αλλάζοντας **εσείς** πρώτα ως πρότυπα και ως γονείς, τον τρόπο διατροφής και σκέψης σας!