**تغذیه بر IQ کودکان موثر است**

**تغذیه‌ی خوب در چند ماه و چند سال اول تولد کودکان تأثیر مثبتی بر روی IQ یا بهره‌ی هوشی آن‌ها دارد.**

اگر می‌خواهید فرزندی با IQ بالا داشته باشید به تغذیه‌ی او در سال‌های ابتدایی زندگی‌اش توجه خاصی معطوف کنید.

به عقیده‌ی گروه پژوهشی دانشگاه آدلاید استرالیا، تغذیه‌ی خوب، IQ کودکان را بالا می‌برد و تغذیه‌ی نامناسب کاملاً برعکس عمل کرده و بهره‌ی هوشی بچه ها را پایین می‌آورد.

این گفته نتیجه‌ی بررسی نوع تغذیه‌ی بیش از 7000 کودک است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد IQ بچه‌هایی که از [شیر مادر](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=166356) تغذیه کرده و از 15 تا 24 ماهگی نیز تغذیه‌ی باکیفیتی داشته‌اند یعنی[میوه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=243) و [سبزیجات](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=242) بیشتری مصرف کرده‌اند به طور متوسط در سن 8 سالگی 2 نمره بالاتر بوده است.

برعکس IQ کودکانی که در دو سال اول زندگی‌شان به طور مرتب بیسکوییت، شکلات، چیپس و در حالت کلی هله‌هوله و نوشیدنی‌های شیرین مصرف کرده‌اند در سن 8 سالگی 2 نمره افت کرده است.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داده است که [مصرف غذاهای خانگی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=184374) برای رشد بهره‌ی هوشی بچه‌ها بهتر از مصرف غذاهای آماده و حاضری است.

**بررسی‌ها نشان می‌دهد IQ بچه‌هایی که از شیر مادر تغذیه کرده و از 15 تا 24 ماهگی نیز تغذیه‌ی باکیفیتی داشته‌اند یعنی میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کرده‌اند به طور متوسط در سن 8 سالگی 2 نمره بالاتر بوده است**

به عقیده‌ی محققان، تغذیه مناسب در دو سال نخست تولد کودکان برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز رشد سلول‌های مغزی آن‌ها لازم و ضروری است.

سرپرست تیم تحقیقاتی این پژوهش می‌گوید: «درست است که اختلاف بهره‌ی هوشی یا همان IQ چندان زیاد نیست اما این پژوهش نخستین پژوهشی است که نشان می‌دهد تغذیه‌ی کودکان 6 تا 24 ماه می‌تواند روی بهره‌ی هوشی آن‌ها در 8 سالگی تأثیر بگذارد. برای همین والدین باید دقت کافی را روی تغذیه‌ی فرزندانشان داشته باشند زیرا غذایی که ما در دهان آن‌ها می‌گذاریم تأثیر طولانی مدتی روی مغز آن‌ها می‌گذارد.»

پس [هله‌هوله‌ها](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=133030) و [نوشابه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=161069) را از دم دست بچه‌هایتان جمع کنید. به هر ترفندی که شده آن‌ها را با میوه و سبزیجات مفید آشتی دهید.

**ترجمه: فاطمه مهدی پور**

**سایت تبیان**