

## افزودنی های غذایی در طیف اختلالات اوتیسم و بیش فعالی کودکان

### اوتیسم



اختلال طیف اوتیسم نوعی اختلال عصبی تحولی است که شامل دامنه وسیعی از مشکلات از جمله نقص در ارتباط و تعامل های اجتماعی، نقص در شروع روابط اجتماعی و حفظ آن ها، الگوهای تکراری و محدود رفتار، علایق و فعالیت ها، انعطاف ناپذیری در رفتار و نقص در پردازش حسی است. این نشانه ها از اوایل کودکی وجود دارند و سبب مشکل یا محدودیت در کارکرد روزمره فرد می شوند. در حالی که نشانگان اختلال طیف اوتیسم ممکن است قبل از 18 ماهگی ظاهر شود، با این وجود 2 سالگی برای تشخیص قابل اعتماد این اختلال مناسب است.

### بیش فعالی

یکی از شایع ترین مشکلات روانی کودکان، اختلال نقص توجه و بیش تحرکی (ADHD) است. بیش تحرکی یا بیش فعالی به حالتی گفته می شود که در آن کودک بسیار فعال و پرجنب و جوش می باشد. به طور کلی 3 رفتار مشخص برای این اختلال ذکر شده است که عبارتند از: پرتحرکی، حواس پرتی و برانگیختگی. همچنین اختلالات حرکتی و ادراکی، بی ثباتی هیجانی، اختلالات حافظه، تفکر و یادگیری و واکنش های لحظه ای از سایر علائم بالینی آن می باشد. سن شروع حدود 3 سالگی بوده و معمولاً پیش از 7 سالگی تشخیص داده نمی شود.



## نقش افزودنی های غذایی

شواهد حاکی از آن است که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی مختلف می توانند در بوجود آمدن این اختلالات اوتیسم و بیش فعالی نقش داشته باشند. بخشی از این عوامل محیطی شامل رژیم های غذایی فقیر از مواد مغذی، و حاوی افزودنی ها، نگهدارنده ها، رنگ های خوراکی و دیگر ترکیبات شیمیایی می باشد.



افزودنی های غذایی ترکیباتی هستند که بطور مستقیم یا غیر مستقیم، حین فرآوری یا تولید مواد غذایی و به منظور نگهداری یا بهبود طعم، ظاهر و سایر خواص کیفی به آن افزوده می شوند که شامل مواد نگهدارنده، رنگ ها، اسانس ها، طعم دهنده ها و غیره می باشند.

غذاهای آماده بسته بندی شده، آدامس، شکلات، سسها و افزودنی هایی که بیشتر جهت تزئین روی دسرها مصرف می شوند، نوشابه های گازدار، مرباها، سسها، دسرها، شربت های طعم دهنده غذا، سوسیس و کالباس، نوشیدنی های کربنات دار و کیک هایی که به صورت بسته بندی شده به فروش می رسند و... از جمله مواد غذایی حاوی انواع افزودنی ها می باشند.

تحقیقات بسیاری اثر رژیم های غذایی حاوی افزودنی های غذایی و رژیم های محدود فاقد این ترکیبات را بر روی کودکان مقایسه کرده و نتیجه گرفتند که مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی ها و رنگ های خوراکی در تشدید اوتیسم و بیش فعالی کودکان نقش اساسی دارد. نتیجه تحقیقات بر این بود که کودکانی که برای مدت طولانی در معرض رژیم های غذایی فاقد هرگونه افزودنی و رنگ خوراکی مصنوعی قرار گرفتند تا حد مطلوبی بهبود یافتند.

## آنچه باید کرد؟



والدین می‌توانند با حذف این گونه خوراکی‌ها و نیز استفاده بیشتر از مواد غذایی و خوراکی‌های سالم، مغذی و خانگی، سلامت رفتاری کودک خود را تا حد زیادی تامین کنند. این خوراکی‌ها نه تنها فاقد هرگونه ارزش تغذیه‌ای می‌باشند، بلکه مضرات روانی و جسمی فراوانی را برای کودکان به همراه دارد. مطالعه جدول اطلاعات تغذیه‌ای درج شده بر روی برچسب مواد غذایی هنگام خرید مواد غذایی، اولین قدم را برای نزدیک شدن به یک برنامه غذایی سالم، برای خود و کودکانتان می‌باشد.

تا حد امکان از مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی‌ها و رنگ‌های مصنوعی اجتناب کنید. در صورت مصرف، حتماً

انواعی را که دارای بسته‌بندی بهداشتی، پروانه بهداشتی ساخت معتبر در محصولات تولید داخل کشور و پروانه بهداشتی ورود در محصولات وارداتی، تاریخ تولید و انقضا و دستورالعمل فارسی هستند، خریداری کنید. بهتر است به جای استفاده از رنگ‌های مصنوعی سراغ رنگ‌های طبیعی رفته و از آب اسفناج، جعفری، چغندر قند یا پودر گلرنگ، زعفران، کاکائو یا رنگ‌های میوه‌هایی چون آلبالو، توت فرنگی و ... برای شیرینی یا نوشیدنی‌های خود استفاده کنید.

به طور کلی، با توجه به یافته‌های تحقیقات، چنین به نظر می‌رسد که بهبود الگوهای تغذیه‌ای کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم و بیش‌تحركی می‌تواند در کاهش شدت این عارضه‌ها موثر باشد و آموزش به والدین و آموزگاران در مورد شناخت مواد غذایی محرک و روش‌های جایگزین کردن آن با مواد غذایی سالم از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد.

**اداره نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی**  
**مرکز اطلاع‌رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی**