

## التخلص من قصر القامة



### التخلص من قصر القامة

نجح باحثون أمريكيون في معرفة دلائل أكثر حول فوائد البيض لنمو الطفل. وبحسب الدراسة التي نشرت مؤخراً في المجلة العلمية بواشنطن، فإن إطعام الطفل بيضة واحدة يومياً لفترة 7 شهر أسهم في تقليل مشكلة قصر القامة وحالات التقزم، وكانت دراسة سابقة أكدت أن احتواء طعام الصغير على البيض ضروري لتعزيز مستوى النمو والوقاية من مشكلة التقزم.

ينتج توقف النمو أو ما يعرف بالتقزم عن سوء التغذية في المراحل المبكرة من العمر، خاصة في فترة 30 شهراً الأولى، ويتم تصنيف الطفل على أنه متقزم، إذا كان طوله أقل بكثير من المعدل الطبيعي لمراحل نموه، والتي حددتها منظمة الصحة العالمية.

خضع لهذه الدراسة أطفال تراوحت أعمارهم ما بين 6 إلى 9 أشهر، وشملت دولاً مختلفة تصل فيها نسبة التقزم في الأطفال دون 5 أعوام، إلى أكثر من 25%. وقُسم الأطفال الخاضعون للدراسة إلى مجموعتين، الأولى تمت تغذيتها وفق نظام غذائي يحتوي على بيضة واحدة كل يوم لمدة 7 أشهر، في حين أن المجموعة الثانية «الضابطة» لم يحتو طعامها

على البيض.

زاد طول أطفال المجموعة الأولى بالمقارنة مع أعمارهم، وبدرجة أكبر من أطفال المجموعة الأخرى، ووجد الباحثون أن إدخال البيض ضمن النظام الغذائي للطفل قلل من انتشار حالة التقزم بأكثر 40%. وبحسب نتائج الدراسة، فإن إدخال البيض في نظام الطفل الغذائي من عمر مبكر، من الممكن أن يقيه من مشكلة التقزم، إضافة إلى توفير معدل نمو جيد.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."