

Những món ăn gây nguy hiểm cho trẻ

Phải thừa nhận một thực tế là món ăn nào cũng có tác dụng đối với sức khỏe con người, tuy nhiên đối với trẻ nhỏ thì không hẳn như vậy. Đặc biệt, ở thời điểm ăn dặm, chúng còn gây nguy hiểm cho trẻ.

1.Sữa bò tươi

Dưới 12 tháng tuổi, bộ máy tiêu hóa của trẻ vẫn chưa thể chuyển hóa được các loại protein phức tạp trong sữa bò tươi như người trưởng thành.

Vì vậy, khi sử dụng sữa bò tươi sẽ gây quá tải cho dạ dày, thận và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, các bệnh dị ứng như eczema (chàm), hen...

2.Mật ong

Phần lớn các bà, các mẹ ngày xưa khi nuôi con đều cho rằng mật ong rất an toàn cho trẻ nhỏ và thường dùng nó cho trẻ bị tưa lưỡi hay húng hắng ho.



Không cho trẻ dưới 1 tuổi sử dụng mật ong

Tuy nhiên, y học cho thấy mật ong có thể gây nguy hiểm cho trẻ dưới 12 tháng tuổi nếu chứa bào tử clostridium botulinum – thủ phạm gây chứng ngộ độc thực phẩm rất nguy hiểm.

Mặc dù tỷ lệ mật ong chứa bào tử vi khuẩn clostridium botulinum là 5%(một tỷ lệ rất nhỏ), do đó trường hợp ngộ độc mật ong ít xảy ra. Tuy nhiên nếu trẻ đã lỡ ăn phải sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh, thậm chí có thể gây tử vong. Vì vậy, cách an toàn nhất là không cho trẻ dưới 1 tuổi sử dụng mật ong.

3. Lòng trắng trứng

Lòng trắng trứng chứa khá nhiều protein, trẻ dưới 6 tháng ăn vào rất dễ bị dị ứng dẫn đến đau bụng, nổi mề đay, chàm.

Ngoài ra, nếu không may trẻ ăn phải loại trứng có chứa vi khuẩn sẽ không đảm bảo sức khỏe, thậm chí nguy hiểm tới tính mạng. Vì vậy, đối với trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi chỉ nên ăn lòng đỏ trứng. Trên 1 tuổi, mẹ có thể cho bé ăn cả lòng trắng.

4. Thạch

Những viên thạch nhiều màu sắc không hề tốt cho sức khỏe của trẻ, ngược lại do thạch trơn, lại được sản xuất thành nhiều hình khối nên khi trẻ ăn cả miếng dễ bị trôi tọt vào cuống họng dẫn đến hóc dị vật, gây ngạt. Vì vậy, tốt nhất mẹ không nên cho trẻ dưới 5 tuổi ăn thạch.



Trẻ dưới 5 tuổi không nên cho ăn thạch

5. Các loại hạt đậu, lạc

Trẻ nhỏ ăn các loại hạt rất dễ bị dị ứng. Quan trọng hơn, các loại hạt cứng này rất nguy hiểm kể cả với trẻ 2,3 tuổi đã có răng bởi dễ gây hóc, nghẹt thở.

Vì vậy, cha mẹ chỉ nên cho con ăn các loại hạt khi ngoài 4 tuổi. Ở lứa tuổi nhỏ hơn, có thể sử dụng phương pháp xay nhuyễn.

6. Gan động vật

Gan động vật là một món ăn ngon, có nhiều chất dinh dưỡng, lại có thể bổ sung thêm sắt, nên các mẹ thường luộc hoặc xào cho các bé ăn. Tuy nhiên, gan là cơ quan giải độc lớn nhất của động vật, tất cả các chất độc hại trong cơ thể đều được lá gan xử lý, vì vậy trong gan cũng chứa rất nhiều độc tố.

Khi cho trẻ ăn gan, các mẹ cần chọn lá gan hồng, không tụ máu, rửa sạch gan trước khi xào nấu để loại bớt độc tố và chỉ nên cho trẻ ăn gan 1 lần/tuần.



Chỉ nên cho trẻ ăn gan lợn 1 lần/tuần

7. Cá thu, cá ngừ

Cá là một nguồn thực phẩm phong phú chứa axit béo omega-3, là yếu tố quan trọng cho sự phát triển của não bộ và đôi mắt trẻ nhỏ.

Tuy nhiên, **các loài cá có chứa nhiều thủy ngân như cá thu, cá kiếm, cá mập, cá pecca vàng, cá ngừ** lại làm suy yếu nghiêm trọng khả năng phát triển của hệ thần kinh và **não bộ thai nhi**. Thậm chí kỹ năng nhận thức như trí nhớ và mức độ tập trung, ngôn ngữ, kỹ năng vận động và khả năng nhìn cũng bị ảnh hưởng.

Vì vậy, trẻ nhỏ chỉ nên ăn các loại cá nước ngọt như cá bống, cá chép, cá quả, cá rô...

8. Đậu cove

Trong quả đậu cove có rất nhiều vitamin B, C, protein, rất tốt cho tiêu hóa, kiện tỳ, bổ thận... Nhưng cũng giống như các họ đậu khác, trong quả đậu cũng tiềm ẩn độc tố “**saponin**” gây kích thích mạnh lên thành dạ dày, đồng thời phá hủy các tế bào, thậm chí gây ra bệnh viêm mạch máu...

Vì vậy, khi xào hay nấu món đỗ, các mẹ cần nấu chín để đảm bảo món ăn bổ dưỡng này thực sự tốt cho sức khỏe của trẻ.