Ù•ÙˆØ§ÛŒØ¯ Ø´ÛŒØ± Ù…Ø§Ø¯Ø± Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø±Ø´Ø¯ Ùˆ ØªÚ©Ø§Ù…Ù„ Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯

Ø´ÛŒØ± Ù…Ø§Ø¯Ø± Ø-Ø§ÙˆÛŒ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø± Ùˆ Ú©ÛŒÙ•ÛŒØª Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ÛŒ Ø§Ø²
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡ Ú†Ù‡ Ø¯Ø± Ø²Ù…Ø§Ù† Ø-Ø§Ù„ Ùˆ Ú†Ù‡ Ø¯Ø±
Ø¢ÛŒÙ†Ø¯Ù‡ØŒ Ø±Ø´Ø¯ Ùˆ Ø³Ù„Ø§Ù…Øª Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø§Ø±ØªÙ‚Ø§ Ù…
ÛŒâ€ŒØ¯Ù‡Ø¯.Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ Ú†Ù‡ Ù…ÙˆØ§Ø¯ÛŒ
Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯ØŸÙ¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ ÙˆØ§Ø-Ø¯Ù‡Ø§ÛŒ Ø³Ø§Ø²Ù†Ø¯Ù‡â€Œ Ø¨Ø¯Ù†
Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø´Ù…Ø§ Ù…Ø-Ø³ÙˆØ¨ Ù…ÛŒâ€ŒØ´ÙˆÙ†Ø¯. ØªÙ…Ø§Ù…ÛŒ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ Ùˆ
Ø¹Ø¶Ù„Ø§Øª Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø§Ø² Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ† Ø³Ø§Ø®ØªÙ‡ Ø´Ø¯Ù‡â€ŒØ§Ù†Ø¯.
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ Ø´Ø§Ù…Ù„ Ø¨Ø®Ø´â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ú©ÙˆÚ†Ú©ØªØ±ÛŒ Ø¨Ù‡
Ù†Ø§Ù… Ø¢Ù…ÛŒÙ†ÙˆØ§Ø³ÛŒØ¯ Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯ Ú©Ù‡ Ù†Ù‚Ø´ÛŒ Ø-ÛŒØ§ØªÛŒ Ø¯Ø±
Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ø§Ù†Ø³Ø§Ù† Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯. Ø´ÛŒØ± Ù…Ø§Ø¯Ø± Ú†Ù‡ Ù…Ù‚Ø¯Ø§Ø±
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ† Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŸØ´ÛŒØ± Ù…Ø§Ø¯Ø± Ø-Ø§ÙˆÛŒ ØªØ±Ú©ÛŒØ¨ÛŒ
Ù•ÙˆÙ‚â€ŒØ§Ù„Ø¹Ø§Ø¯Ù‡ Ùˆ Ù…Ù‚Ø§Ø¯ÛŒØ±ÛŒ Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ Ø§Ø²
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§Ú©ÛŒÙ•ÛŒØª Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø¯Ø± Ø-Ø§Ù„
Ø±Ø´Ø¯ Ø§Ø³Øª. Ø¯Ø± Ù‡Ù•ØªÙ‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø§ÙˆÙ„ Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ú©ÙˆØ¯Ú©ØŒ Ø²Ù…
Ø§Ù†ÛŒ Ú©Ù‡ Ø§Ùˆ Ø¨Ù‡ Ø-Ø¬Ù… Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ø§Ø² Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ† Ù‡Ø§ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ
Ø±Ø´Ø¯ Ø²ÛŒØ§Ø¯ Ø¨Ø¯Ù† Ø®ÙˆØ¯ Ù†ÛŒØ§Ø² Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŒ ØºÙ„Ø¸Øª Ø´ÛŒØ± Ø´Ù…Ø§
Ù†ÛŒØ² Ø¨Ù‡ Ù…ÛŒØ²Ø§Ù† Ø²ÛŒØ§Ø¯ÛŒ Ø¨Ø§Ù„Ø§ Ø§Ø³Øª. Ø§ÛŒÙ† ØºÙ„Ø¸Øª Ø¨Ù‡
Ø·ÙˆØ± Ø·Ø¨ÛŒØ¹ÛŒ Ùˆ Ø¨Ø§ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ø´Ø¯Øª Ø±Ø´Ø¯ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø¯Ø± Ù…
Ø§Ù‡â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø¹Ø¯ÛŒ Ùˆ Ø²Ù…Ø§Ù†ÛŒ Ú©Ù‡ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ù†ÛŒØ§Ø²ÛŒ Ø¨Ù‡
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø§Ø¶Ø§Ù•ÛŒ Ù†Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŒ Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ù…
ÛŒâ€ŒÛŒØ§Ø¨Ø¯. Ø¯Ú©ØªØ± Ø§ÙˆÛŒÙ„ÛŒÙ† Ø§Ø³Ù¾ÛŒÙˆÛŒØŒ Ø¯Ú©ØªØ±Ø§ Ùˆ
Ø¯Ø§Ù†Ø´Ù…Ù†Ø¯ ØªØºØ°ÛŒÙ‡ Ø¯Ø± Ù†Ø³ØªÙ„Ù‡ Ù…ÛŒâ€ŒÚ¯ÙˆÛŒØ¯: "Ø´ÛŒØ± Ù…
Ø§Ø¯Ø± Ø-Ø§ÙˆÛŒ Ø§Ù†ÙˆØ§Ø¹ Ø¢Ù…ÛŒÙ†ÙˆØ§Ø³ÛŒØ¯Ù‡Ø§ÛŒ Ø¶Ø±ÙˆØ±ÛŒ Ø¨Ø§
ØªØ±Ú©ÛŒØ¨ÛŒ Ù…ØªØ¹Ø§Ø¯Ù„ Ùˆ Ù…Ù‚Ø§Ø¯ÛŒØ±ÛŒ Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ Ø§Ø³Øª Ú©Ù‡
Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø±Ø´Ø¯ Ùˆ ØªÚ©Ø§Ù…Ù„ Ù†ÙˆØ²Ø§Ø¯ Ø¶Ø±ÙˆØ±Øª
Ø¯Ø§Ø±Ø¯.""Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø¨Ø§ Ú©ÛŒÙ•ÛŒØªØŒ Ù†Ø¸ÛŒØ± Ø¢Ù†â€ŒÚ†Ù‡
Ø¯Ø± Ø´ÛŒØ± Ù…Ø§Ø¯Ø± ÙˆØ¬ÙˆØ¯ Ø¯Ø§Ø±Ø¯ØŒ Ù…ÛŒâ€ŒØªÙˆØ§Ù†Ø¯ Ø¨Ù†ÛŒØ§Ù†ÛŒ
Ù…Ø-Ú©Ù… Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ø§Ù•Ø±Ø§Ø¯ Ø§ÛŒØ¬Ø§Ø¯ Ú©Ù†Ø¯. Ù…Ø-ØªÙˆÛŒØ§Øª
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†ÛŒ Ø´ÛŒØ± Ù…Ø§Ø¯Ø± Ø¯Ø± Ø§Ø¨ØªØ¯Ø§ Ø¨Ø³ÛŒØ§Ø± Ø²ÛŒØ§Ø¯ Ø§Ø³Øª
(Ø-Ø¯ÙˆØ¯ 20 Ú¯Ø±Ù… Ø¯Ø± Ù„ÛŒØªØ±) Ùˆ Ø¨Ù‡ Ù…Ø±ÙˆØ± Ø²Ù…Ø§Ù† Ùˆ Ø¨Ø§ Ú¯Ø°Ø´Øª
Ø¯Ùˆ ØªØ§ Ø³Ù‡ Ù…Ø§Ù‡ Ø§Ø² Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ú©ÙˆØ¯Ú©ØŒ ØªØ§Ø-Ø¯ÙˆØ¯ 11 Ú¯Ø±Ù… Ø¨Ø±
Ù„ÛŒØªØ± Ú©Ø§Ù‡Ø´ Ù…ÛŒâ€ŒÛŒØ§Ø¨Ù†Ø¯. Ø¯Ø± Ø´ÛŒØ±Ø¯Ù‡ÛŒ Ø§ÙˆÙ„ÛŒÙ‡ØŒ
Ø¨Ø®Ø´ Ø§Ø¹Ø¸Ù…ÛŒ Ø§Ø² Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø´ÛŒØ± Ù…Ø§Ø¯Ø± Ø±Ø§
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ " ÙˆÛŒ " ØªØ´Ú©ÛŒÙ„ Ù…ÛŒØ¯Ù‡Ù†Ø¯ Ú©Ù‡ Ø§ÛŒÙ†
Ù†ÙˆØ¹ Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ† Ù†Ù‚Ø´ Ù…Ù‡Ù…ÛŒ Ø±Ø§ Ø¯Ø± ØªÚ©Ø§Ù…Ù„ Ø³ÛŒØ³ØªÙ…
Ø§ÛŒÙ…Ù†ÛŒ Ø§ÛŒÙ•Ø§ Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯. Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ Ú†Ù‡ Ù†Ù‚Ø´ÛŒ
Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯ØŸÙ¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ Ú©Ù…Ú© Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø¯ ØªØ§ Ø¨Ø¯Ù†
Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø¨Ù‡ Ø®ÙˆØ¨ÛŒ Ú©Ø§Ø± Ú©Ù†Ø¯ Ùˆ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø§ÛŒØ¬Ø§Ø¯ Ùˆ Ø-Ù•Ø¸
Ø³Ù„Ø§Ù…ØªÛŒ Ø§Ø¹Ø¶Ø§ÛŒ Ø¨Ø¯Ù† Ùˆ Ø¨Ø§Ù•Øªâ€ŒÙ‡Ø§ Ø¶Ø±ÙˆØ±Øª Ø¯Ø§Ø±Ø¯ .
Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ Ø§Ø¬Ø²Ø§ÛŒ Ù…Ù‡Ù… ØªØ´Ú©ÛŒÙ„ Ø¯Ù‡Ù†Ø¯Ù‡
Ø¹Ø¶Ù„Ø§ØªØŒ Ø¢Ù†Ø²ÛŒÙ…â€ŒÙ‡Ø§ØŒ Ù‡ÙˆØ±Ù…ÙˆÙ†â€ŒÙ‡Ø§ØŒ Ø®ÙˆÙ†ØŒ
Ù¾ÙˆØ³Øª Ùˆ Ù…ÙˆÙ‡Ø§ÛŒ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ù‡Ø³ØªÙ†Ø¯. 5 Ø¯Ù„ÛŒÙ„ Ù†ÛŒØ§Ø² Ù•Ø±Ø²Ù†Ø¯
Ø´Ù…Ø§ Ø¨Ù‡ Ù…Ù‚Ø§Ø¯ÛŒØ± Ù…Ù†Ø§Ø³Ø¨ÛŒ Ø§Ø² Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ
Ø¨Ø§ Ú©ÛŒÙ•ÛŒØª Ø¨Ø§Ù„Ø§Ù…Ø·Ø§Ù„Ø¹Ø§Øª Ø¹Ù„Ù…ÛŒ Ù†Ø´Ø§Ù† Ø¯Ø§Ø¯Ù‡â€ŒØ§Ù†Ø¯
Ú©Ù‡ Ù¾Ø±ÙˆØªØ¦ÛŒÙ†â€ŒÙ‡Ø§ÛŒÛŒ Ú©Ù‡ Ú©ÙˆØ¯Ú© Ø´Ù…Ø§ Ø¯Ø± Ù…Ø±Ø§Ø-Ù„
Ø§ÙˆÙ„ Ø²Ù†Ø¯Ú¯ÛŒ Ø¯Ø±ÛŒØ§Ù•Øª Ù…ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ø¯ØŒ ØªØ§Ø«ÛŒØ± Ù‚Ø§Ø¨Ù„

ØªÙˆØ¬Ù‡ÛŒ Ø¨Ø± Ø³Ù„Ø§Ù…Øª Ø¢ÛŒÙ†Ø¯Ù‡ Ø§Ùˆ Ø¯Ø§Ø±Ù†Ø¯. Ø¯Ø± Ø§Ø¯Ø§Ù…Ù‡ Ø¨Ø¹Ø¶ÛŒ Ø§Ø² Ø§ÛŒÙ† ØªØ§Ø«ÛŒØ±Ø§Øª Ø°Ú©Ø± Ø´Ø¯Ù‡â€ŒØ§Ù†Ø¯:

۱. رشد ثابت

متخصصین تایید کرده‌اند که مقدار پروتئینی که کودک شما در سال‌های اول زندگی دریافت می‌کند، بر روی رشد فیزیکی او که شامل افزایش قد و وزن می‌شود، تاثیرگذار است.

۲. گوارش سالم

مقدار مناسب پروتئین‌های باکیفیت موجود در شیر مادر، به گوارش فرزندتان کمک می‌کنند. همچنین موجب می‌شوند فشار کمتری بر اندام‌های نابالغ کودک مانند کلیه وارد شود.

۳. کاهش ابتلا به حساسیت و آلرژی

برخی از پروتئین‌هایی که فرزندتان در حال حاضر دریافت می‌کند، خطر ابتلا به حساسیت و آلرژی در سال‌های آینده را کاهش می‌دهد، به خصوص اگر یک سابقه خانوادگی قوی در رابطه با حساسیت و آلرژی داشته باشید. همچنین مطالعات پزشکی نشان می‌دهد که این نتایج تا دوران بلوغ می‌توانند به طول بیانجامند.

٤. سیستم ایمنی قوی

پروتئین‌های با کیفیت شیر مادر موجب سلامت سیستم ایمنی بدن کودک می‌شوند.

۵. افزایش وزن سالم

محققین دریافته‌اند که که اگر کودک شما در حال حاضر، به میزان مناسب (نه خیلی کم و نه خیلی زیاد) پروتئین دریافت کند، به افزایش وزن سالم او کمک می‌کند. همچنین در دوران نوپایی و رسیدن به سن مدرسه، به احتمال کمتری با افزایش وزن مواجه می‌شود.