

Jedno jajko dziennie pomaga niedożywionym dzieciom osiągnąć prawidłowy wzrost

8 czerwca 2017

Półroczne badanie przeprowadzone w Ekwadorze wykazało, że jedno jajko dziennie może pomóc niedożywionym dzieciom osiągnąć prawidłowy dla wieku wzrost. Głównymi przyczynami zahamowania wzrostu w kluczowych 2 pierwszych latach życia są niedożywienie, infekcje i choroby.



Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zbyt niski jak na wiek wzrost występuje u 155 mln dzieci poniżej 5. roku życia. Większość z nich mieszka w krajach o niskim bądź średnim dochodzie.

Szukając rozwiązania tego problemu, zespół Lory Iannotti z Uniwersytetu Jerzego Waszyngtona w St. Louis przeprowadzili półroczny eksperyment terenowy na wiejskich obszarach wyżynnych Ekwadoru. Objęto nim bardzo małe, bo 6-9-miesięczne dzieci. Amerykanie przeprowadzili losowanie 160 maluchów do 2 grup: jedzącej jedno jajko dziennie (dostawę jajek zapewniali naukowcy) i kontrolnej.

Akademicy co tydzień odwiedzali rodziny, by upewnić się, że realizują one plan żywieniowy i że nie pojawiły się problemy zdrowotne, w tym alergia na jajka.

Okazało się, że do końca okresu objętego badaniem zbyt niski wzrost występował w grupie jajecznej aż o 47% rzadziej niż w grupie kontrolnej, mimo że gdy eksperyment się rozpoczynał, dzieci za niskich w stosunku do wieku było w niej relatywnie więcej.

Autorzy publikacji z pisma „Pediatrics” podkreślają, że choć niektóre maluchy z grupy kontrolnej także jadły jajka, nie spożywały ich jednak tak dużo jak przedstawiciele grupy eksperymentalnej. „Byliśmy zaskoczeni, jak bardzo skuteczna okazała się ta interwencja” – podkreśla Iannotti. „Co ważne, to metoda dostępna dla populacji podatnych na ukryty głód i niedobór składników odżywczych.”

Amerykanka dodaje, że zawierające zestaw bardzo istotnych składników jajko stanowi dobrą propozycję dla dzieci, które mają przecież małe żołądki.

Specjaliści dodają, że jajko to świetny pokarm uzupełniający, ale nie należy go wprowadzać do diety dzieci przed 4. miesiącem życia. By uniknąć zakażeń, np. salmonellozy, jajka powinny być dobrze ugotowane.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: BBC.com

Zdjęcie: [minree](#) (CC0)

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)