



Έλλειψη βασικών θρεπτικών στοιχείων έχουν οι μητέρες με παιδιά κάτω των 5 ετών, αποκάλυψε μια πρόσφατη έρευνα, η οποία διεξήχθη από τα websites Lose Baby Weight και Bubhub.com.au και είχε ως στόχο να εξετάσει κατά πόσο υγιεινές είναι οι συνήθειες διατροφής και άσκησης των μαμάδων στην Αυστραλία.

Συμμετείχαν 1200 μητέρες και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έλλειψη χρόνου τις οδηγεί στην παράληψη του πρωινού γεύματος, ότι μετά τον τοκετό καταναλώνουν περισσότερο πρόχειρο φαγητό και σνακ απ' ότι πριν την εγκυμοσύνη τους, ότι θεωρούν δύσκολο να χάσουν το βάρος που απέκτησαν κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και ότι το στρες τις οδηγεί σε ανθυγιεινές επιλογές.

Συνοπτικά, τα αποτελέσματα της έρευνας, που δημοσιεύθηκαν στην Sunday Telegraph, έδειξαν ότι:

- 9 στις 10 μητέρες δήλωσαν ότι έχουν παρατηρήσει αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες και πάνω από το 50% δεν τρώει πρωινό καθημερινά.
- 3 στις 5 συμφωνούν ότι από το πρώτο παιδί τους, δυσκολεύονται να βρουν χρόνο να τρώνε υγιεινά και θρεπτικά γεύματα. Σκέφτονται πρώτα το μωρό τους και έτσι καταλήγουν, πολύ συχνά, σε εύκολες αλλά ανθυγιεινές επιλογές.
- 1 στις 2 τρώει περισσότερο πρόχειρο φαγητό και σνακ από ό,τι έκαναν πριν την απόκτηση του παιδιού τους.
- το 65% περίπου ένοιωθαν μεγαλύτερη πείνα όταν θήλαζαν.
- 9 στις 10 εντάσσουν σπανάκι ή ποτέ τον λιναρόσπορο στη διατροφή τους
- 8 στις 10 εντάσσουν σπανάκι ή ποτέ το ιχθυέλαιο στη διατροφή τους
- 7 στις 10 εντάσσουν σπανάκι ή ποτέ τη βιταμίνη C στη διατροφή τους
- 6 στις 10 εντάσσουν σπανάκι ή ποτέ το ασβέστιο στη διατροφή τους
- 5 στις 10 λαμβάνουν σπάνια ή ποτέ συμπλήρωμα πολυβιταμινών
- το 62% για το δείπνο επιλέγουν να παραγγέλλουν φαγητό σε πακέτο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα
- το 95% υποστηρίζουν ότι αν υπήρχε μια γρήγορη και υγιεινή επιλογή στο ντουλάπι θα αντικαθιστούσαν το φαγητό σε πακέτο
- 8 στις 10 τείνουν να τρώνε ανθυγιεινά όταν έχουν μια δύσκολη ή αγχώδη ημέρα
- Κάτω από το 5% ασκούνται καθημερινά. Το 49% δεν έχει χρόνο, το 21% δεν έχει τη διάθεση, το 17,9% πιστεύει ότι ασκούνται αρκετά, το 9,1% δεν έχει την οικονομική δυνατότητα, ενώ το 2,6% ανησυχεί ότι θα μπορούσε να τις βλάψει.

Πηγή: [losebabyweight.com.au](http://losebabyweight.com.au)