

DIET UNTUK ANAK

Autisme!

Anak yang mengidap *Austime* kelihatan sama seperti kanak-kanak lain. Rupa parasnya yang sempurna langsung tidak memperlihatkan akan masalah yang dihadapinya. Menurut *Wikipedia*, *Autisme* merupakan kecacatan perkembangan tegal atau *pervasive developmental disorder* yang melibatkan fungsi otak.

Autisme juga dianggap sebagai kecacatan neurologi yang berkaitan perhubungan sosial, komunikasi, emosi dan pola berkaitan minat, aktiviti dan sikap. Autisme biasanya mula terjadi kepada kanak-kanak seawal usia tiga tahun dan melibatkan masalah dengan integrasi siera.

Menurut *Austism Society Of America*, Autisme dianggarkan terjadi daripada dua hingga enam kes setiap 1,000 orang dan autisme empat kali lebih kerap terjadi kepada kanak-kanak lelaki berbanding perempuan.

Biarpun perangkaan ini melibatkan negara Barat, namun tahukah anda masalah autisme ini sudah mula menular di negara kita tanpa kita sedari kerana kurangnya pendedahan. Anak-anak Autisme terlihat kurang aktif dan kurang bercakap seperti kanak-kanak lain. Keadaan inilah yang menyebabkan masalah mereka jarang diketengahkan.

Selain perkembangan mereka, anak-anak Autisme juga seharusnya diberikan perhatian yang sama dengan penyakit-penyakit lain. Soal makanan sememangnya harus diberikan lebih perhatian. Kenali apa makanan yang disyorkan.

namun yang tidak mengandungi gluten seperti kentang, beras dan juga ubi-ubian. Gluten adalah sejenis protein yang terdapat pada gandum dan tepung. Gluten mengandungi komponen protein yang disebut sebagai peptida. Gluten dilarang kerana ia mampu membuatkan otak menjadi lebih agresif. Makanan tinggi gluten seperti bijirin, mi, roti dan kuih-muih patut anda hindarkan.

Diet Feingold & Diet Failsafe

Diet anak autisme ini diperkenalkan oleh Ben Feingold yang pada awalnya di buat khusus untuk anak-anak hiperaktif. Namun ia menunjukkan adanya keserasian terhadap anak-anak Autisme, Diet Feingold dan Diet Failsafe ini melarang sama sekali pengambilan makanan yang mengandungi pewarna, perisa, bahan pengawet, serta beberapa jenis pemanis buatan yang banyak terdapat di dalam pembuatan roti, kek, mi serta manisan lain. Hasil kajian terhadap anak-anak Autisme menunjukkan perkembangan yang positif terhadap diet ini.

Diet Asid Salicylic

Diet tanpa sejenis asid yang dinamakan Asid Salicylic juga dikatakan mampu

membantu anak-anak Autisme kekal sihat. Asid ini kebanyakannya terdapat secara semulajadi di dalam beberapa jenis buah seperti anggur, plum, buah ceri, tomat serta timun. Lebih 54 peratus anak-anak Autisme yang mengikuti program tanpa asid ini dilihat memberi impak yang cukup baik kepada mereka.

Suplemen dan Vitamin

Pengambilan suplemen dan vitamin yang sihat turut digalakkan kepada anak-anak Autisme bagi menambah tenaga mereka. Makanan tambahan daripada sumber omega 3, protein dan juga serat digalakkan untuk diambil setiap hari. Sumber makanan yang disarankan adalah seperti ikan salmon, minyak ikan kod serta ikan sardin.

Elakkan Jenis Makanan ini

1. Gula sukrosa, fruktosa, atau gula olahan lainnya.
2. Sayuran yang mengandungi asid salicylic.
3. Semua jenis biji-bijian seperti gandum, jagung, oat serta beras.
4. Beberapa jenis kekacang termasuk kacang soya dan kacang hijau.
5. Kentang, ubi, dan lobak.
6. Rumput laut dan agar-agar.
7. Daging yang diproses.
8. Susu dan produk olahan susu
9. Roti, pasta dan mi. k