

Немного о маленьких сладкоежках...



Сладкое с незапамятных времен неизменно служило синонимом приятного и во многом недоступного. Не потому ли именно удачливый сказочный герой, а не кто-нибудь иной *“сладко ел и пил”*. И совсем не случайно сладким называли все, что особенно хотели похвалить: и уста у красавицы сахарные, и соловушка сладко поет, и цветы сладко пахнут. Да и теперь как отголосок прошлого порой можно услышать, как иная мама, лаская своего ребенка, то и дело приговаривает *“сладкая моя”* или *“сладкий мой”*...

Сегодня давние мечты наших предков уже давно превратились в реальность. Ассортимент всевозможных сладких вещей насчитывает тысячи наименований: *конфеты, торты, мороженое, фруктовые воды, печенье и т. д.* И все это поглощается и взрослыми и детьми в невероятных количествах.

В связи с таким изобилием хотелось бы подробнее поговорить о необходимости... **умеренности.**

В некоторых семьях считается неприличным подавать на стол *“пустой”* чай. Обязательно нужны еще варенье, торт или на худой конец сдобные

булочки и печенье. Да и сам чай вприкуску не пьет почти никто – ни дети, ни взрослые. На стакан часто кладут не две, как следовало бы, а 3-4 ложки сахара. Но это еще что! Уже с самого рождения детей мы начинаем приучать их к неумеренной сладкой жизни: даем грудничкам сильно подслащенные молочные смеси, особенно в тех случаях, когда они остаются без материнского молока. А потом удивляемся, почему малыши выплевывают овощные и фруктовые соки.



Между тем **вкусовые ощущения и привычки у человека зарождаются именно в раннем возрасте.** От того, насколько он привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Не надо быть большим провидцем, чтобы сказать, что сегодняшние дети, став взрослыми, в большинстве своем будут любить сладкое. А не хотелось бы! Надо, чтобы они любили **все в меру**, ибо известно, что неумеренность в образе жизни, а в питании особенно, никогда к хорошему не приводит. В полной мере это относится и к употреблению сахара.

А пока подавляющее большинство детей получают конфеты, шоколад, варенье почти каждый день. Даже гуляя по улице, находясь в общественном транспорте, театре, кино, ребенок сосет леденцы, грызет печенье, ест мороженое. Детей с яблоком или морковью в руках практически не встретишь. Таким образом, вместо положенных 60 граммов в день многие из ребят-дошкольников в общей сложности получают сахара в два раза больше.

Никто не спорит: на сегодня сахар, безусловно, является одним из незаменимых продуктов питания. Он обладает высокими энергетическими и хорошими вкусовыми свойствами, прекрасно усваивается. В свою очередь добавление сахара во многие продукты повышает их усвояемость и улучшает вкус. Однако при этом необходимо помнить: чрезмерное потребление сахара

может оказаться вредным для организма ребенка.

Когда здоровый ребенок съедает одну конфету или несколько долек шоколада, обычно ничего страшного не происходит. Однако в том и притягательная сила сладостей, что часто бывает трудно остановиться даже взрослому, не то, что ребенку. И тогда за один присест могут съестся сразу вся плитка шоколада и целый кулек конфет. **Как тут поступить?** Может быть, совсем не давать сладостей ребенку? Но ведь наверняка найдутся сердобольные дедушки и бабушки, которые под тем или иным благовидным предлогом обойдут ваш запрет. И таких случаев немало.

А познакомившись со вкусом конфет, ребенок начинает их требовать, сначала робко, например в качестве поощрения за послушание или удачные действия, а потом все более настойчиво и уже в порядке обязательного приложения к своему повседневному меню. Вот так постепенно и вырабатывается пристрастие. Конечно, лучше, чтобы этого не происходило совсем, но современная жизнь диктует свои условия. Остается одно – стараться как можно дальше отодвигать срок знакомства ребенка со сладостями. Вкусовые привычки у человека формируются где-то до пятилетнего возраста. А значит, существенно ограничивая ребенка в потреблении различных сладостей до пяти лет, мы можем иметь хотя бы какую-то гарантию развития здоровых привычек в еде.

В шесть-семь лет у ребенка уже можно активно воспитывать сознательное отношение к употреблению сладостей. Однако и при таких условиях необходимо, чтобы употребление сладостей ни в коем случае не превращалось в систему, как это бывает сейчас во многих семьях. Но, пожалуй, еще более жесткого контроля требуют дети с различными проявлениями аллергического диатеза, ибо они отличаются в большинстве своем особо повышенной чувствительностью ко всяким сладким вещам. Иной раз стоит такому ребенку съесть всего одну дольку шоколада, как тотчас же все его тело покрывается зудящей сыпью типа крапивницы.

Современный ритм жизни человека с большими нервными нагрузками и с постоянно уменьшающейся физической активностью требует **качественно иного питания**. Теперь для многих людей отпала необходимость в большом количестве энергетического материала. Как считают ученые, наша пища должна быть не только разнообразной, но строго сбалансированной в отношении белков, жиров и углеводов. И она обязательно должна включать большое количество витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Все эти требования в полной мере относятся и к питанию дошкольников.

Между тем сладости практически лишены всего этого. Их основа – сахар, который является носителем “пустых” калорий и никакой иной ценности, кроме энергетической, не имеет. Не содержит сахар ни витаминов, ни микроэлементов, ни солей. Они в процессе переработки сахарной свеклы уничтожаются. Чем чище, белее сахар, тем он менее полезен. Потребление большого количества сахара и кондитерских изделий в известной степени

оправдано лишь при напряженной физической работе, а также при усиленных занятиях спортом. Однако, как известно, это в основном удел взрослых. Дня детей же избыток сахара – это всегда лишние калории, которые повышают риск развития нарушений жирового и углеводного обмена.

Ученых особенно беспокоит *рост потребления так называемого “скрытого” сахара* в закусках, тортах, мороженом, пирожных, то есть когда человек забывает о том, что эти продукты содержат тот же сахар. Между тем всего одно пирожное весом в 75 граммов может содержать половину суточной нормы сахара, один стакан фруктовой воды – ее четверть, а одна порция мороженого – пятую часть этой нормы. Отсюда нетрудно подсчитать, что, употребив на первый взгляд такой сущий пустяк, как одно пирожное, одну порцию мороженого и один стакан фруктовой воды, ребенок-дошкольник обеспечивает себя необходимой дневной нормой сахара. А ведь он еще должен завтракать, обедать, полдничать и ужинать. К тому же мало кто из ребят ограничивается одной порцией мороженого или одним стаканом фруктовой воды, особенно летом.

К сожалению, многие взрослые над этим просто не задумываются. В результате “сахарные” калории могут составлять иногда свыше 50 процентов всех калорий в диете человека. А дети особенно склонны наполнять свой желудок подобными “пустыми” калориями, пренебрегая основными продуктами питания.

Систематическое потребление детьми сладостей в больших количествах нередко служит одной из причин развития такого весьма грозного заболевания, как сахарный диабет. По данным Всемирной организации здравоохранения, число больных сахарным диабетом среди детей и взрослых постоянно растет.

Однако это еще далеко не все. Избыточное потребление сахара чревато для практически здоровых детей и взрослых развитием еще одного чрезвычайно неприятного состояния – функциональной гипогликемии (снижение уровня сахара в крови).

Гипогликемию считают фоном, на котором развиваются наркомания, алкоголизм, пристрастие к курению табака, возникают асоциальные явления. По некоторым данным, гипогликемия может усугублять течение или затруднять лечение многих серьезных болезней, среди которых язва желудка, эпилепсия, подагра, псориаз, рассеянный склероз.

Специалисты считают, что снижение уровня сахара в крови ведет к кислородному голоданию, к которому особо чувствительны клетки головного мозга. Этим и объясняется вся нервно-психическая симптоматика гипогликемии. Одновременно снижение уровня сахара в крови может влиять на продукцию гормона роста и адреналина.

Гипогликемия для детей представляет гораздо большую опасность, чем

для взрослых. У взрослых нервно-психические расстройства, возникающие на почве неправильного питания, можно вылечить без каких-либо существенных последствий для организма. У детей запущенные случаи гипогликемии могут вызывать задержку умственного развития и серьезные нарушения мозговых функций. Чаще всего это проявляется состоянием гиперактивности.

Дети становятся невротичными, в ряде случаев возникают психопатические явления. Они подвержены беспокойству и неуемности, все время стремятся куда-то бежать, агрессивны в слепом побуждении к разрушению. Они отрицают все, противодействуют всему, отказываются от всего. В той или иной степени подобное состояние, по оценкам американских специалистов, отмечается примерно у 20 миллионов детей. По некоторым данным, не только сладкоедение, но и пищевые продукты, богатые салицилатами (аспирин и другие производные салициловой кислоты обладают сахароснижающим действием), могут быть причиной гиперактивности детей.

Лучшим средством профилактики и лечения такого состояния у детей, как и гипогликемии у взрослых, является диета. Диета должна быть высокобелковой, малоуглеводистой (абсолютное отсутствие рафинированных углеводов – рафинированного сахара, белой муки) и высоковитаминной. Необходим полный отказ от сладостей. Для профилактики и лечения гипогликемии рекомендуется потреблять как можно больше природных продуктов, особенно овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы.

Когда-то знаменитый ученый-медик прошлого Теофраст Парацельс, имея в виду фармакологию, сказал: “Все есть яд, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество и ядом и лекарством”. Эти слова вполне подходят и для нашего сегодняшнего разговора. В определенных дозах сахар необходим и полезен для человека, в больших – вреден, и особенно для детей с их неустойчивыми обменными процессами.

Поэтому здесь нужен строго разумный подход.