

ЭТИ ОПАСНЫЕ СЛАДОСТИ.

Всем известно, что дети обожают сладости. Глаза малышей разбегаются от изобилия на полках магазинов, вкусные товары пленят красивыми, разноцветными этикетками. Но все ли сладости одинаково безопасны? От употребления каких из них стоит удерживать ребенка, а какие – не только вкусные, но и полезные? Давайте разберемся.



Во всех сладостях неизменно содержатся углеводы, которые просто необходимы растущему организму, поскольку являются источником энергии, поддерживают рост клеток, общее развитие организма и, безусловно, необходимы для правильной работы мозга. Кроме того, если организм получает недостаточное количество углеводов, то для выработки недостающей энергии начинает использовать белки и жиры, а это существенно

нарушает обмен веществ ребенка.

Научно доказан факт, что сладкое – наилучший антидепрессант, потому если ребенка лишать или чрезмерно ограничивать в его потреблении, то в скором времени малыш станет раздражительным, встревоженным, плаксивым. Отсутствие в питании сладких продуктов – фактор, подвергающий стрессу даже в пустяковой жизненной ситуации. К сожалению, злоупотребление сладким способно нанести не меньший вред организму ребенка. Изобилие углеводов не успевает расщепляться, они превращаются в триглицериды, которые способствуют ожирению. Также излишнее потребление сладкого способно нарушить правильное функционирование гормональной функции поджелудочной железы, что является одной из причин развития сахарного диабета. Все это говорит о том, что даже полезные сладости ребенок должен потреблять в меру.

ОПАСНЫЕ СЛАДОСТИ

Увы, больше всего дети любят вредные сладости. А самыми вредными являются шипучие напитки и леденцы вида «чупа-чупс». Родители разрешают их попробовать малышу из благих побуждений, но в дальнейшем сами страдают от постоянных требований «хочу пепси», «купи чупа-чупс» своего чада. Еще бы!

Они такие вкусные, да и рекламная индустрия отлично выполняет свою роль, на экранах телевизоров, уличных щитах красуются изображения пенных напитков, переполняющих стеклянные стаканы со льдом, карамелек, привлекающие своими яркими обертками, разнообразием вкусов.

Между тем, в некоторых странах [газированные напитки](#) (пепси и кока-колу) используют исключительно как чистящее средство, поскольку они прекрасно уничтожают известковый налет, ржавчину. А в Индии

фермеры спасают этими же напитками плантации риса от вредителей. Родителям, конечно, сложно противостоять натиску рекламы и желаниям любимого малыша,



но делать это необходимо. Газированные напитки содержат чрезмерное количество сахара или его заменителей (сахарин, цикламат, аспартам), которое равносильно пяти ложкам сахара, растворенным в одном стакане воды, хотя при употреблении сахар не сильно чувствуется.

Самый малый минус шипучих напитков – невозможность утоления жажды. Более серьезными последствиями является то, что сахар в них соседствует с кислотами – ортофосфорной, яблочной или лимонной, за счет чего сахар активно из желудка всасывается в кровь, перегружая поджелудочную железу, а слизистые оболочки органов пищеварения разъедаются. Газированные напитки содержат консерванты, к примеру, сорбат калия (Е 202), бензоат натрия (Е 211), и всевозможные ароматизаторы и красители, которые пагубно влияют на здоровое функционирование желудочно-кишечного тракта. В леденцах их содержится также огромное количество. Наиболее опасны красители Е 123 и Е 121.

Чрезмерное употребление газировки способствует вымыванию кальция из эмали зубов и костей, так как содержащиеся в ней соли фосфора образуют с кальцием нерастворимые соединения, которые организм просто выводит. Это обстоятельство грозит не только появлением кариеса, но и заболеванием костей – остеопорозом. Кроме того, нехватка кальция может провоцировать замедленное развитие организма, снижение темпа роста, раздражительность, повышенную возбудимость, слезливость или бессонницу. Сахар также вымывает витамины группы В, что приводит к существенному возрастанию риска возникновения сахарного диабета, ожирения и развитию в организме вредных бактерий.

РАЗРЕШЕННЫЕ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ СЛАДОСТИ

В этой части статьи мы рассмотрим наиболее популярные среди гастрономических пристрастий детей сладости – шоколад, мармелад, халва, пастила, зефир. Такие сладости наиболее полезны, потому что обогащают организм полезными веществами. К примеру, содержание в халве из семечек подсолнечника сахара всего около 30% (в шоколаде около 80%), в то же время содержание в ней витаминов В, Е, FF крайне велико, а они так полезны для здоровья нервной системы и внутренних органов.

Халва из арахиса или кунжута богата не только витаминами, но и всеми необходимыми минералами. Следует учитывать, что халва из арахиса или кунжута может вызывать аллергию, еще более высок риск появления аллергии у детей при потреблении халвы в шоколаде. Потребление такой халвы лучше свести к минимуму: не давать детям младшего возраста, а для детей старше пяти лет ограничить ее употребление до 10 грамм в день. Не рекомендуется давать халву детям до обеда, поскольку она очень калорийный продукт, и до первого-второго дело может совсем не дойти. Детям в возрасте до пяти лет не желательно вообще давать шоколад и шоколадные конфеты на основе какао, лучше угостить ребенка белым шоколадом, который изготавливается исключительно из молока. Все дело в высокой степени риска развития аллергии и содержании в обычном шоколаде веществ, возбуждающе действующих на нервную систему (кофеин, теобромин).

Угощать малыша шоколадом впервые следует осторожно, лучше, если это будет белый или молочный шоколад, который в меньшей мере содержит какао. Шоколад должен быть без добавок, так как для длительного хранения шоколада с добавками производители вводят в него антиоксиданты. Требованиям разрешенного

для употребления детьми шоколада не соответствуют батончики видов «Марс», «Сникерс», «Натс» и подобные. Срок хранения настоящего шоколада не превышает 4 месяцев, если на упаковке указан больший срок, то стоит внимательней приглядеться к составу продукта на этикетке.

Пастила, мармелад и зефир разрешены детям уже с двух лет, только не должны содержать консерванты и искусственные ароматизаторы. Эти продукты полезны из-за высокого содержания в них пектина, который благотворно сказывается на работе желудка и кишечника. Пектин изначально содержится во фруктовом пюре, которое и используется для изготовления мармелада, зефира и пастила. Единственный минус этих продуктов – большое количество содержащегося в них сахара, потому употреблять в больших количествах эти продукты не рекомендуется.

ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ

В пользу некоторых сладостей никто не сомневается, это мед, сладкие ягоды и фрукты, сухофрукты. Натуральные, а потому безопасные сладости, можно потреблять в больших количествах, но тоже не забывать о чувстве меры.

Психолог Ганс Айзенк, обнаружил, что дети, потребляющие в изобилии свежие ягоды, фрукты и овощи, отличаются от детей, потребляющих кондитерские сладости, на уровень, превосходя их по интеллекту. И что если ребенок начинает употреблять фрукты и овощи, то быстро наверстывает упущенное, интеллектуальные способности повышаются.

Наиболее полезной сладостью по праву считается **мед**, который содержит весь спектр витаминов и микроэлементов, аминокислоты, фруктозу и глюкозу. Но следует учитывать, что мед – сильный аллерген, давать детям его необходимо осторожно. Обычно мед показан детям с двух лет, ежедневно допустимая норма к его употреблению – полчайной ложки или ложка в день, после трех-четырех лет норма возрастает до 1–2 чайных ложек в день. Огромная польза от сухофруктов, поскольку они долгое время сохраняют витамины, микроэлементы, пектин и клетчатку, которыми были богаты свежие фрукты. Они поражают разнообразием витаминов – кальций, медь, цинк, фосфор, магний, натрий и прочие, важные для полноценного развития организма витамины. Наиболее полезным и максимально содержащим все необходимые витамины считается финик. Только это очень сладкий продукт, и злоупотреблять им не следует, детям не рекомендуется кушать более 5–7 фиников в день. Все сухофрукты богаты растительными волокнами, которые улучшают работу кишечника.

Свежие фрукты или ягоды – сочные и полезные сладости. Кто лучше клюквы и смородины в сахаре сможет дать отпор простудным заболеваниям из-за высокого содержания витамина С? Хурма поможет восстановить силы и иммунитет малыша, ослабленного болезнью, так как содержит витамин А. Грушу можно давать даже грудничкам, потому что она не вызывает аллергические реакции. Персики защищают сердце, помогают укрепить иммунитет и способствуют активному росту ребенка. Другие фрукты также полезны и необходимы детям и служат прекрасной альтернативой вредным сладостям.