

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СТРАСТИ ПРО СЛАСТИ.

МИНЗДРАВ НЕ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Совершенно очевиден тот факт, что нормальные любящие родители очень трепетно относятся к питанию детей. Кормление детенышей - одно из важнейших проявлений родительского инстинкта, а современная цивилизация, с её культом питания, могучей пищевой промышленностью и огромным ассортиментом съестного во всех его проявлениях, создает прекрасные условия для того, чтобы упомянутый инстинкт реализовать в полном объёме.

Среднестатистические мамы и папы, как правило, имеют возможность приобретать еду и не склонны экономить на возвращении ненаглядных отпрысков. Поскольку кормить дитя приходится ежедневно и не реже трёх раз, то нет ничего удивительного в том, что конкретное кормящее лицо (обычно женского пола) имеет немаленький личный опыт организации процесса и совершенно определенные взгляды, как на сам процесс еды, так и на состав продуктов - и качественный, и количественный.

Ситуация, при которой ребёнок не только ест предложенную еду, но еще и получает от этого удовольствие - целебный бальзам на душу кормящих родственников. С одной стороны, накормить дитя вкусно - не проблема, с другой, - очень хочется, чтобы еда была еще и полезной. Неудивительно, что самое популярное руководство по кулинарии так и называется «Книга о вкусной и здоровой пище» №. Т.е. понятия «полезная» или «здоровая» еда - очень актуально. Попытки расширить собственный кругозор и разобраться в том, что и вкусно, и полезно одновременно, способны повергнуть в ужас любого здравомыслящего родителя.

Ибо самое вкусное, это сладкое.

А сладкое, по мнению, тысяч врачей, диетологов и журналистов это - вредно.

Даже поверхностное знакомство с тем, что на эту тему уже написано, может вызвать недоумение и возмущение. Ибо совершенно непонятно, почему на обертках конфет, упаковках тортов и баночках с вареньем не написано яркими и большими буквами: «Минздрав предупреждает: употребление сладкого вредит здоровью».

Перечень болезней, связанных с поглощением сладостей, устрашающе велик: ожирение, диабет, кариес, аллергия, кишечные расстройства и даже нарушения поведения!

Вот и получается, что разнообразные вкусности могут быть как источником удовольствия, так и причиной серьезных проблем со здоровьем. И первое впечатление - плата за удовольствие неоправданно велика. Так что же делать? Категорически запретить, или научиться пользоваться? Вопрос риторический. Давайте учиться.

НЕМНОГО ТЕОРИИ.

Столь любимый сладкий вкус пище придает сахара. Сахара это, растворимые



углеводы. В зависимости от химической структуры их делят на несколько групп. Самые простые и элементарные по строению - моносахариды: глюкоза, фруктоза, галактоза. Чуть посложнее - дисахариды: лактоза, мальтоза и знаменитая сахароза (тот самый сахар - песок или рафинад). Есть еще и т.н. полисахариды (клетчатка, крахмал, гликоген), но они уже относятся к группе сложных углеводов и собственно сахарами (сладостями) не являются.

Каким бы сложным строением ни обладал поглощаемый человеком углевод, в результате малого или большого количества химических реакций он превратится в моносахарид, как правило, в глюкозу. Глюкоза - главный источник энергии. Любой энергии - и для скелетных мышц, и для сердца, и для мозга. Понятно, что чем проще углевод, тем доступнее энергия, понятно также, что любой дисахарид превратится в два моносахарида: мальтоза в две глюкозы, сахароза - в глюкозу и фруктозу, лактоза - в глюкозу и галактозу.

Сладость сахаров различна и если сладость самой известной и привычной для нас сахарозы принять за единицу, то можно получить следующие цифры: фруктоза - 1,74, глюкоза - 0,74, лактоза - 0,16.

Самый принципиальный момент: главная функция углеводов вообще и сахаров в частности - обеспечение человеческого организма энергией. Около 60% всей вырабатываемой энергии связано именно с обменом углеводов. Функция главная, но не единственная. Углеводы накапливаются в организме в виде гликогена, входят в состав всех без исключения органов и тканей, без них невозможен синтез ни ферментов, ни гормонов.

Понятно, что к сложным процессам «органостроительства», т.е. к выполнению т.н. пластической функции, сахара не имеют никакого отношения. Их роль совершенно другая - важная, но, по большому счёту, примитивная - обеспечение энергией и всё. Не так уж и мало...

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Умные химические термины и теоретические рассуждения, касательно важности углеводов в питании, в корне, на первый взгляд, противоречат многочисленным рассуждениям о вредности сладкого. Нужна дитю энергия? Еще как! Так что, получается, можно конфеты? Получается можно, но...

Если ребёнок съел картофель, или хлеб из цельной муки, или овсянку, то организм получил достаточное количество сложных углеводов (в виде крахмала, клетчатки, пектина) и эти углеводы рано или поздно превратятся в моносахариды и станут источником энергии. Но кроме углеводов дитя получило и витамины группы В, и аскорбиновую кислоту, и еще много необходимого - кальций, фосфор, железо, и т.д. Да, потребность в энергии легко удовлетворить, заменив тарелку овсянки десятком карамелек. Но как быть со всем остальным? Похоже, овсянка полезнее.

И ещё один принципиальный момент. Повторим фразу из предыдущего абзаца: «углеводы рано или поздно превратятся в моносахариды». Насколько это важно рано или поздно?

Полисахариды, например, крахмал, превращаются в глюкозу постепенно, но относительно быстро (речь идет о часах). Образующаяся глюкоза постепенно всасывается из кишечника, а поджелудочная железа вырабатывает умеренное

количество инсулина, который, собственно говоря, и регулирует дальнейший обмен глюкозы. Дисахариды (все та же сахароза, например), превращаются в глюкозу и поступают в кровь намного быстрее (речь идет о минутах). В этой ситуации поджелудочная железа работает совершенно иначе, ибо в короткое время должна выработать значительное количество инсулина. Неудивительно, что употребление сахара существенно повышает нагрузку на поджелудочную железу. Опять получается, что овсянка полезнее.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Можно ли полностью исключить сахара из питания? Теоретически нельзя хотя бы потому, что грудному ребёнку больше половины всей энергии поставляет лактоза молока, да и практически никак не получится. Ибо во всех злаках, овощах, фруктах и ягодах есть глюкоза и фруктоза, а в молочных продуктах - лактоза.

Но поставим вопрос иначе: можно ли не включать в питание ребёнка сахара дополнительно? Т.е. не добавлять сознательно доступную и сладкую сахарозу в продукты питания. Не есть и не пить сладости, забыть про мороженное, конфеты, торты, пирожные, варенье, шоколад и про многое другое... Ответ однозначный: можно. А нужно ли?

ТРИ ИСТОЧНИКА

Касательно значения сладостей в жизни человека вообще и ребёнка в частности, можно выделить три главных аспекта.

Сладости это:

1. Источник проблем со здоровьем;
2. Источник легкоусваиваемой энергии;
3. Источник удовольствия

Рассмотрим всё это по порядку.

САХАР И ЗДОРОВЬЕ.

Главное, что следует подчеркнуть применительно к здоровью: малое количество углеводов порождает намного больше проблем, чем их избыток.

Энергетические запасы организма ребёнка, в сравнении с организмами его папы и мамы, просто несопоставимы. Физическая нагрузка, эмоциональные стрессы, болезни вообще и повышение температуры в частности - все это приводит к повышенной потребности в углеводах, собственные запасы организма невелики, потребность в постоянном углеводном питании - значительна.

Дефицит углеводов проявляется существенным изменением обмена веществ. В качестве источника энергии организм начинает использовать жир, который в достаточном количестве присутствует у очень небольшого количества детей. Кроме этого в энергетический обмен включаются многие аминокислоты, а они нужны совсем для другого - для синтеза белка, т.е. для роста.

Избыток углеводов, а чаще всего речь идет именно об избытке сахаров, приводит к образованию жировой ткани, но для того, чтобы это произошло, углеводная нагрузка должна быть весьма значительной. Крайним проявлением подобных излишеств может явиться ожирение.



Самая известная болезнь, связанная с нарушением обмена углеводов - сахарный диабет. Причины развития этой болезни до настоящего времени остаются загадкой, но ни в одном учебнике нет доказательств того факта, что развитие диабета связано с употреблением сладостей.

А вот влияния сахаров на возникновение кариеса - доказано убедительно и никаких сомнений этот факт не вызывает. Глюкоза и сахароза, при активном участии микробов, населяющих полость рта, образуют кислоты, способствующие разрушению зубной эмали.

Избыток сахара - один из моментов, способствующих усилению процессов брожения в кишечнике. Следствием последнего может стать нарушение расщепления и всасывания некоторых веществ, в результате - серьезный риск кожной аллергии.

Некоторые врачи приводят убедительные, на первый взгляд данные, доказывающие: сахар является одним из факторов, способствующий гиперактивности и агрессивности детей. Правды ради, заметим, что не меньшее число врачей и не менее убедительно эти данные опровергают.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РЕЗЮМЕ, КАСАТЕЛЬНО САХАРА И ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Принципиальная особенность организма ребенка состоит в том, что углеводный обмен протекает намного интенсивнее, чем у взрослых. Дети не только активнее усваивают углеводы, но и более выносливы к углеводным нагрузкам. Мы уже и не говорим о том, что поджелудочная железа мальчика Пети намного здоровее, чем аналогичный орган его папы... И, с учетом всего перечисленного, лишние сладости, поглощаемые детьми, конечно же не приносят никакой пользы. Но риск избытка сладостей для взрослых многократно выше.

САХАР И ЭНЕРГИЯ

Коль скоро сахар - источник легкоусваиваемой энергии, то главное, правило относительно безопасного его поглощения - создание условий, при которых ребёнок может эту энергию израсходовать. Дитя, которое не перегревается и много движется (активные игры, занятия спортом) - имеет достаточно возможностей для того, чтобы проблем с лишней энергией не возникало. Сахар не совместим с малоподвижным образом жизни, многочасовыми бдениями возле телевизора и компьютера, одеждой, не дающей возможности двигаться.

Весьма принципиальный момент. В жизни детей бывают ситуации, когда потребность в легкоусваиваемой энергии очень высока. Спортивные соревнования, мозговой штурм при подготовке к экзаменам, болезни. Говорить о полезности сахаров в указанных обстоятельствах - очень даже уместно. Не даром ведь обильное сладкое питье или капельница с раствором глюкозы - распространенный метод лечения острых инфекционных болезней. И если нет проблем с аллергией, то плитка шоколада в ночь перед экзаменом - очень даже не помешает.

САХАР И УДОВОЛЬСТВИЕ

Употребление сладостей - очевидный источник удовольствия. Если указанный процесс регулируется и не порождает проблем со здоровьем, то почему бы и не получить удовольствие?

Главное только в том, чтобы удовольствие не стало смыслом жизни и не порождало других проблем.



Упомянутые «другие проблемы» - это и аппетит, точнее его отсутствие, и аллергические реакции на конкретные сладости, и присутствие реальных проблем со здоровьем (ожирения, например).

ИТОГИ

Способность сладостей оказывать существенное влияние на здоровье наших детей, очень преувеличена. Ибо употребление сахаров - лишь фрагмент, не самая принципиальная составляющая такого глобального понятия, как образ жизни.

Утомленный борьбой за существование папа может проявить свою любовь к ребёнку покупкой конфет. А может - поездкой на рыбалку. В первом случае дитя проведет выходной, поглощая конфеты перед телевизором, во втором... Что лучше? Что полезнее? Кто виноват? Неужели конфеты?

Торты и пирожные не появляются в доме просто так. Их туда приносят взрослые. Если у ребёнка лишний вес или отсутствие аппетита, если он не занимается спортом и не гуляет на свежем воздухе, то спрашивается: почему в доме появились упомянутые сладости? Может быть, сначала надобно решить проблемы педагогические, организовать нормальный образ жизни, а уже потом на лакомства тратится?

Сладости - самый легкий, самый доступный и самый примитивный способ доставить ребёнку радость. Есть способы другие. Требующие больших затрат и времени, и средств - активный совместный отдых, лыжи, велосипед, удобная, не сковывающая движений одежда, и многое другое, позволяющее тратить энергию в таком количестве, что ни конфеты, ни шоколад не будут иметь особого значения.

Подготовила: инструктор по ФК Логинова С.Ю.

