

Памятка

«Безобидные сладости»

Сладкое с незапамятных времен неизменно служило синонимом приятного и во многом недоступного. 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 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 грамм в день многие из ребят-дошкольников в общей сложности получают сахара в два раза больше.

Немаловажно также и то, что в 6-7 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. Но об этом отдельный разговор.

Современный ритм жизни человека с большими нервными нагрузками и с постоянно уменьшающейся физической активностью требуют качественного 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 должно включать большое количество витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Те же требования в полной мере относятся и к питанию дошкольников.

Между тем сладости практически лишены 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. Для детей же избыток сахара — это всегда лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена.

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. Речь идет о так называемой функциональной гипогликемии (снижение уровня сахара в крови). Что же происходит с практически здоровым человеком? У него поджелудочная железа выделяет вполне достаточное количество инсулина, чтобы все время поддерживать сахар в крови в нормальном уровне. Но при условии, что человек не злоупотребляет много сладкого, то его поджелудочная железа вынуждена реагировать на это повышенной секрецией инсулина. А это далеко не безразлично для организма.

Гипогликемия может повторяться часто и длительными годами, нередко повторяя путь диабета. Диабет и гипогликемия зависят от состояния секретной функции поджелудочной железы. По существу, это два аспекта одной и той же болезни.

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 и т.д.

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, возникшие на почве неправильного питания, можно вылечить без каких-либо 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 неумности, все время стремятся куда-то бежать, агрессивны в слепом побуждении к разрушению. Они отрицают все, противодействуют всему, отказываются от всего.

Лучшим средством профилактики и лечению такого состояния у детей, как и гипогликемии у взрослых является диета. Диета должна быть высокобелковой, малоуглеродистой (абсолютное отсутствие рафинированных углеводов — рафинированного сахара, белой муки) и высоковитаминной. Необходим полный отказ от сладостей. Для профилактики и

лечения гипогликемии рекомендуется потреблять возможно больше природных продуктов, особенно овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы.

