

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: О рафинированном сахаре в детском питании

Напоминаем, что здоровье ребенка, впрочем как и взрослого, во многом зависит от рациона питания. Согласно рекомендациям врачей, человеку в среднем можно употреблять около шести ложек сахара в день. Такое количество не влияет на наш организм, и рафинад свободно расщепляется и переваривается.

На сегодняшний день это очень актуальная тема - сладости являются самым легким и доступным способом доставить ребенку радость. И вместо того, чтобы давать своему ребенку по-настоящему полезный сахар, который содержится во фруктах, или сухофруктах, мамы и папы, бабушки и дедушки с умилением смотрят, как малыш с удовольствием поглощает горы конфет и печенья и не задумываются о том, что рафинированный сахар и прочие сладости - являются источниками быстро усваиваемых углеводов и большое их количество в рационе питания вредно для детей.

Среди самых распространенных, и, без сомнения доказанных, опасностей, которые влечет за собой употребление сладкого, можно отметить:

-Нарушения поведения и перепады настроения

Сахар «манипулирует» настроением ребенка с помощью тонких биохимических механизмов.

Большое количество сладкого, которое поступает в организм малыша, резко увеличивает содержание глюкозы в крови, что сопровождается бурным выбросом энергии, бодростью и веселостью. Чтобы утилизировать глюкозу, поджелудочная железа вырабатывает увеличенный объем инсулина, который, в свою очередь, приводит к быстрому снижению концентрации сахара – то есть, к гипогликемии. Автоматическим ответом организма является выработка глутамата, и ребенок становится тревожен, раздражителен, подавлен. Нередко отмечаются депрессивные эпизоды и панические атаки.

-Дисфункция поджелудочной железы

Неумеренное потребление сахара приводит к перегрузке поджелудочной железы. Если ребенок не превышает суточной нормы сладкого, глюкоза усваивается медленно, и для этого достаточно обычного количества инсулина. «Ударные» дозы требуют немедленного синтеза адекватного объема инсулина, что заставляет поджелудочную железу работать на повышенных оборотах.

-Аллергия и нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта

Особенности пищеварительной системы детей младшего возраста и прием большого количества сахара в сумме приводят к значительному усилению процесса брожения в кишечнике, что проявляется в виде вздутия живота и болезненных спазмов. Нарушение процессов расщепления пищи, в том числе белкового происхождения, вызывают накопление токсинов и аллергические реакции. Излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы, и он отказывается есть любую пищу не содержащую сахар, перестает есть овощи, фрукты, молочные и мясные продукты.

-Снижение защитных свойств организма

Недавние исследования продемонстрировали, что превышение суточной нормы сахара в 4 раза, что эквивалентно примерно двум банкам газировки, подавляет иммунитет на несколько часов. В сезон простуд, например, эти несколько часов, когда ребенок беззащитен перед вирусной атакой, могут оказаться критическими.

Витамин С и глюкоза являются биохимическими конкурентами: для транспортировки как одного, так и второй, требуется инсулин. Поэтому потребление сладких продуктов моментально снижает шансы витамина С попасть внутрь клетки. Во время болезни врачи крайне рекомендуют максимально снизить прием сахара в любой форме.

-Повышение риска развития бронхиальной астмы

Работа швейцарских ученых исследовала взаимосвязь потребления большого количества сахара и астмы. Вывод оказался неутешительным: переработанный сахар повышает реактивность дыхательных путей. Повышенная концентрация инсулина, высвобождающегося в ответ на сладкую пищу, запускает цепь воспалительных процессов, ухудшающих состояние бронхов.

-Ухудшение состояния зубов

Мы все с детства знаем, что конфеты ухудшают качество эмали и вызывают кариес. Но влияние сладкого на зубы, на самом деле, гораздо глубже. Дело в том, что для переработки чистого сахара организм затрачивает кальций, находящийся не только в зубах, но и в костях. Именно поэтому регулярный прием большого количества сахара чреват и стоматологическими проблемами, и хрупкостью костей.

-Ожирение

Сладкое приводит к катастрофически быстрому набору веса у детей и не только за счет количества калорий. Глюкоза в больших количествах нарушает выработку гормона голода, в результате чего ребенку сложно регулировать объем съеденного и вовремя остановиться. А так как сахар вызывает привыкание, малыш с большей охотой продолжит есть сладкое, что еще больше усугубит ситуацию.

При употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и, как следствие, к усилению аппетита и желанию съесть еще что-нибудь сладкое. Это замкнутый круг, который неминуемо приведет к набору веса, а затем и к сахарному диабету 2 типа.

Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой штурм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано.

У малышей до 3-х лет лучше вообще исключить сладкое из рациона питания, а у детей постарше дневная норма потребления сахара не должна превышать 10% от необходимой суточной нормы калорий.

- для детей в возрасте от 10 до 18 лет можно давать не более шести чайных ложек в сутки;
- в возрасте от 3 до 10 лет – не более трёх;
- а в возрасте до 3 лет – не давать сахара совсем.

Одна чайная ложка содержит 4 г сахара.

Самый лучший сахар из овощей и фруктов.

Позаботьтесь о здоровье своих детей! Ограничивайте их доступ к десертам и конфетам.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1 ДЕНЬ = 6 ЛОЖЕК САХАРА

Одна чайная ложка содержит 4 г сахара

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Сахар, быстро усваивается. И ребенок начинает прибавлять в весе.

Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы.

При употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и, как следствие, к усилению аппетита. Это неминуемо приведет к набору веса, а затем и к сахарному диабету 2 типа.

Сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

САХАР. ВРЕД И ПОЛЬЗА



Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой шторм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано

**ПОЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИХ ДОСТУП К ДЕСЕРТАМ И КОНФЕТАМ**

УЧЕНЫЕ СОВЕТУЮТ



для детей в возрасте **от 10 до 18 лет** можно давать не более шести чайных ложек сахара в день



для детей в возрасте **от 3 до 10 лет** – не более трёх чайных ложек сахара в день



**В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ -
НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ САХАР**



Самый лучший сахар из овощей и фруктов