

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 всё, 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 раннем возрасте у человека зарождаются вкусовые ощущения и привычки. От того, насколько он привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Необходимо, чтобы дети 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.

На сегодня сахар 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. 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.

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 возможно 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». В малых 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.

Статья подготовлена Д.Р. Мерзляковой, психологом МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения №5 Устиновского района г.Ижевска»

(тел. 20-57-11)