«Б Е З О Б И Д Н Ы Е» С Л А Д О С Т И.

Сладкое с незапамятных времен неизменно служило синонимом приятного

и во многом недоступного. Уже с самого рождения детей мы начинаем

приучать и х к неумеренной сладкой жизни: даем грудничкам сильно подсла

щенные молочные смеси, особенно в тех случаях, когда они остаются без

материнского молока. А потом удивляемся, почему малыши выплевывают

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 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 60гр. в день многие из детей

в общей сложности получают сахара в 2 раза больше.

 Систематическое потребление детьми сладостей в больших количест

вах нередко служит одной из причин развития такого весьма грозного забо

левания, как сахарный диабет.По данным Всемирной организации здравохра

нения, число больных сахарным диабетом среди детей и взрослых постоянно

растет.

 Однако это еще далеко не все. Избыточное потребление сахара чревато

для практически здоровых детей развитием еще одного чрезвычайно неприят

ного 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 на нормальном уровне. Но это при условии, что человек не злобоупотребляет сладостями.

Когда же он систематически потребляет много сладкого, то его поджелудоч

ная железа вынуждена реагировать на это повышенной секрецией инсулина.

А это далеко не безразлично для организма.

 Гипогликемия может повторяться часто и длиться годами, нередко проторяя путь диабету.

Кроме этого, гипогликемию считают фоном, на котором развиваются

наркомания, алкоголизм, пристрастие к курению.

По некоторым данным, гипогликемия может усугублятьтечение или затруднять лечение многих серьезных болезней, среди которых

Язва желудка, эпилепсия, подагра, псориаз…

 Специалисты считают, что снижение уровня сахара в крови ведет

кислородному голоданию, к которому особо чувствительны клетки голов

ного мозга.

Гипогликемия для детей представляет гораздо большую опасность, чем для

взрослых. У детей запущенные случаи гипогликемии могут вызвать задержку

умственного развития и серьезные нарушения мозговых функций.

Чаще всего это проявляется состоянием гиперактивности. Дети становятся

Невротичными, подвержены беспокойству и неуемности, все время стремят

ся куда-то бежать, агрессивны. Они отрицают все,противодействуют всем…

 Лучшим средством профилактики и лечения такого состояния у детей

является диета.Диета должна быть высокобелковой, малоуглеводистой ( абсо

лютное отсутствие сахара, белой муки ) и высоковитаминной.

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