

Какая пища считается «вредной» для детей?

Задумывались ли когда-нибудь родители, почему их детишки так любят сладкое и газированные напитки, но категорически отказываются от овощей, каш и других «полезных» для организма продуктов? Все дело в том, что в напитках и сладостях содержатся так называемые усилители вкуса, которые и вызывают пристрастие и некоторую зависимость детей от шипучек, жевательных конфет и многого другого. А вот пресловутые овощи, каши, супы различных пищевых добавок, кроме витаминно-минерального комплекса, не содержат, поэтому и не вызывают особого интереса у детей.

Многие родители идут на поводу у своих чад, покупая им сладости. А постоянные предупреждения медиков воспринимают достаточно категорично: Все едят, и мы будем есть. А ведь это действительно вредное детское питание.

А ведь если задуматься, то в таких вкусностях кроме вкуса ничего хорошего, не говоря уже полезного, нет. К примеру, пищевые красители, добавляемые в большинство сладких газировок и конфет очень вредны- они вызывают приступы гиперактивности у детей. К вредному детскому питанию в первую очередь относятся сильногазированные напитки содержат в себе ортофосфорную кислоту, вызывающую микроожоги желудка. А избыток сахара способствует развитию кариеса и полноты. Чипсы с различными вкусами (бекон, сыра) содержат в себе ГМО, кучу ароматизаторов, которые представляют собой синтез сложных химических веществ. А ведь эти вещества имеют целенаправленное действие — провоцируют раннее ожирение и заболевания кровеносной системы.

О вреде гамбургеров, чикенов и других похожих блюд говорить, вообще не стоит. Уже и так понятно, почему в США так много детишек с самого раннего детства страдают ожирением и другими «взрослыми» заболеваниями.

Множество пищевых добавок содержится и в еде, которую родители зачастую предлагают своим детям дома. Например, сухие завтраки. Конечно, от кукурузных хлопьев, заправленных молоком, никакого вреда не будет, но если учесть, что наши детки любят шоколадные шарики, колечки с медом, подушечки с фруктовой начинкой, но можно представить, сколько ароматизаторов содержится в такой еде. Также «минусом» такой еды является большое содержание сахара, хоть и не являющегося пищевой добавкой, но не приносящего абсолютно никакой пользы. А вот кранчи (мюсли, обжаренные в масле и покрытые сахаром) вообще считаются не просто вредным детским питанием, но очень опасным для детского организма. В первую очередь от такой еды страдает поджелудочная железа. С учетом того, что в таком детском питании ГМО – неперенный гость, следует серьезно задуматься о полном его исключении.

Родителям следует лучше рассматривать этикетки продуктов питания, покупаемых детям. Очень часто на них можно увидеть такую загадочную и неизвестную

букву Е с цифрами. Радует то, что большинство пищевых добавок все же безвредны для человеческого организма, но как говорят: «Незаряженное ружье и то раз в год стреляет». Для одних Е-добавки вообще не представляют особой угрозы, а для других они не просто вредны, но и очень опасны.

Диетологи бьют тревогу: на сегодняшний день растет число детей с приобретенным сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергией. Экземы, ОРВИ, тонзиллиты — тоже возникают из-за вредного детского питания.

Лучше всего заменить вредное детское питание на здоровую пищу. Вместо сухого завтрака с ароматизаторами предложить ребенку творог с изюмом или курагой или же детский йогурт или просто бутерброд с сыром – никаких красителей, загустителей, усилителей вкуса и ГМО в детском питании. Такой завтрак будет намного полезнее, чем сухой, который не относится к разряду здоровой еды.

Расшифровываем коды пищевых добавок

E100-E182 Красители, применяемые для окраски пищевых продуктов

E200-E299 Консерванты (удлиняют срок хранения продуктов)

E300-E399 Антиокислители (предохраняют продукты от порчи, чем-то схожи с консервантами)

E400-E499 Стабилизаторы. Позволяют длительно сохранять консистенцию продукта (мармелад, пастила, йогурт и т.д.)

E500-E599 Эмульгаторы, которые поддерживают определенную структуру продуктов

E600-E699 Усилители вкуса и аромата продуктов

Пять добавок, запрещенных в РФ

E121 Краситель цитрусовый красный

E123 Краситель амарант

E240 Консервант формальдегид

E924а, E924б Улучшители муки, хлеба

Не рекомендуется употреблять продукты питания, содержащие следующие добавки:

E131, E141, E215-E218, E230-E232, E239

Вообще не рекомендуется людям, страдающим аллергией

E121, E123, E216, E217, E924 Может вызывать желудочно-кишечные расстройства

Вредные добавки

E103, E105 E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153, E171-173, E210-211, E213-217, E240, E221-226, E230-232, E239, E311-313, E407, E447, E450, E461-466.