

Коварные сладости: газировка и леденцы

Эти продукты – самые «злостные» источники добавленного сахара.

О сладком газированном напитке мечтает практически каждый ребенок, который его хотя бы раз попробовал, а подросток от грез переходит к действиям – может пойти в магазин и купить его сам, без разрешения родителей. Да и взрослые, бывает, предпочитают банку газировки обычной питьевой воде, а с собой в сумочке или в кармане носят леденцы.

Газировка – это сахар и много калорий

Сладкие напитки могут содержать 6-12 чайных ложек сахара на 100 мл. В одной ложке – 5 г сахара. Потребление добавленного сахара не должно превышать 10% от калорийности суточного рациона (рекомендации ВОЗ).

Порог безопасности потребления сахара составляет от 6 до 9 чайных ложек (25-38 г) добавленного сахара в день. Детям до 3 лет лучше не добавлять его в еду вообще, детям 3-10 лет – рекомендуется не более 3 чайных ложек в день, 10-18 лет – не более 6.

Последствия избыточного потребления сахара

Кариес

После глотка сладкой газировки, остатки сахара задерживаются на зубах и между ними. Леденцы особенно вредны для зубов. Они долгое время находятся во рту, медленно растворяются слюной. Красители, входящие в их состав могут вызвать аллергическую реакцию. А сахар после съеденного леденца остается во рту в течение 20 минут. Это отличная питательная среда для бактерий. Они поглощают сахар и выделяют кислоту, которая разрушает эмаль и постепенно более глубокие части зуба, развивается кариес.

Употребление газированных напитков через соломинку может помочь замедлить появление кариеса.

Увеличение веса

Сами сладости – не прямая причина ожирения. В основном отложение жира вызвано избыточным потреблением энергии при недостаточном ее расходовании. Избыточное потребление сахара в молодом возрасте связано с появлением более высокого индекса массы тела (ИМТ) в более старшем возрасте. Доказано, что люди, которые пьют подслащенные напитки постоянно, набирают больше веса, чем те, кто этого не делает.

Проблемы с сердцем

Газировка и конфеты косвенно приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые газированные напитки помимо сахара содержат кофеин. Он влияет на нервную систему и вызывает напряжение и бессонницу, также может стать причиной учащенного сердцебиения. В результате возникает чрезмерная нагрузка на сердце.

Увеличение риска развития сахарного диабета 2 типа

Избыток сахара может вызвать резистентность к инсулину. Инсулин – гормон, который регулирует уровень глюкозы в крови. Чем больше сахара поступает в организм, тем активнее работает поджелудочная железа, чтобы производить еще больше инсулина, уровень гормона в крови резко возрастает. Такое состояние называется резистентность к инсулину.

Инсулинорезистентность является одной из основных причин метаболического синдрома – комплекса патологических состояний, ступенек на пути к диабету 2 типа и сердечным заболеваниям.

Подслащенные напитки могут быть основной диетической причиной диабета 2 типа. Употребление одной банки сладкой газировки в день врачи связывают с повышенным риском развития диабета 2 типа. Кстати, диетическая газировка оказывает более разрушительное воздействие на зубную эмаль, чем обычная, потому что содержит лимонную кислоту, которая связывает кальций, что делает эмаль более хрупкой.

Развивайте правильные пищевые привычки

Употребление сладостей «время от времени» вряд ли вызовет серьезные проблемы с самочувствием ребенка в ближайшей перспективе, но здоровые привычки в еде нужно поощрять, начиная с раннего детства.

Помогите ребенку сформировать правильные пищевые привычки:

- Выбирайте подходящее время для потребления сладостей, желательно после основного приема пищи.
- Замените леденцы свежими фруктами, сухофруктами или орехами.
- Газировку можно давать изредка, а взрослый может и вовсе от нее отказаться в пользу воды.
- Не нужно заедать голод леденцами. Лучше сформировать привычку правильно питаться – завтрак, обед, ужин и перекусы.
- Перекусом может быть яблоко, сыр, стакан молока.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф