

Вредные продукты, что нельзя давать ребенку

Почему дети сегодня стали больше болеть? Одна из многих причин, отрицательно влияющих на растущий организм – вредные продукты питания. Причем многие из них рекламируются буквально на каждом шагу. И родители, покупая своему любимому чаду разные вкусности, зачастую даже не подозревают, что тем самым причиняют вред здоровью малыша. Какие же продукты опасны и что скрывается за яркой упаковкой?



Сладкие газированные напитки

Открывает список вредных продуктов всем известная газировка. Собственно, это самый настоящий химический коктейль с углекислотой и подсластителями. А все остальное, что обещают производители – лишь рекламные уловки. В этих напитках абсолютно нет ничего натурального: ни соков, ни витаминов. Зато в избытке сахара и калорий.

Наиболее опасный напиток – «Кока-кола». Наверное, вы уже слышали о том, что это средство отлично справляется с удалением ржавчины на металлах и известковым налетом в унитазах. Теперь не трудно представить, как этот агрессивный напиток влияет на слизистую желудка ребенка. Это подтверждает и медицинская статистика: у детей, любителей сладких газированных напитков, чаще всего диагностируются гастриты и прочие серьезные проблемы с ЖКТ, а также сахарный диабет.

Вывод: ребенок не должен пить эту гадость! Приучайте малыша пить домашние компоты, соки и морсы. Пользы в них гораздо больше, а вреда – никакого.

Чипсы (кукурузные, картофельные)

Еще одно любимое и очень вредное лакомство – различные чипсы. Казалось бы, что может быть вредного в картофельных или кукурузных чипсах? Но, в том-то и дело, что настоящего картофеля или кукурузы в этих продуктах практически нет. А что есть? Есть модифицированные или сублимированные смеси и канцерогены. А еще вкусовые добавки, различные усилители вкуса и ароматизаторы. Впечатляет? Более

того, по результатам некоторых научных исследований эти продукты могут привести к мутациям на генном уровне и онкологии.

Вывод: гораздо полезнее вместо вредных чипсов предложить ребенку домашние сухарики.

Молочные продукты – творожки, сметанка и сливки

Знакомая с детства истина – молочные продукты очень полезны для здоровья. Сегодня эта истина верна с большой оговоркой: только натуральные молочные продукты. К сожалению, в продаже таких сейчас практически не встретишь. А домик в деревне с коровкой на подворье – большая редкость даже для деревенских жителей.

Заботливые мамочки, стремясь обеспечить своего ребенка лучшими продуктами, покупают в гипермаркетах творожки, сметанку, сливки. Но все это при более детальном рассмотрении оказывается очень вредным. Так, сливки, которое в идеале должно быть сливочным, на деле есть не что иное, как маргарин и спред на основе трансгенных жиров – самых опасных компонентов в рационе ребенка, не достигшего трехлетнего возраста.

Опасность модифицированных жиров состоит в том, что они способны нарушать на клеточном уровне важнейшие биохимические процессы. Из-за этого клетки теряют способность усваивать ценные вещества и выводить токсины. Если ребенок будет регулярно получать в пищу самые вредные продукты – маргарины и спреды, которые производители красиво называют «сливками», это может повлечь за собой ухудшение здоровья, возникновение гормональных расстройств и онкозаболеваний. В этом же ряду – бесплодие, ожирение, нарушение обмена веществ.

Вывод: внимательно читайте информацию на упаковке молочных продуктов, избегайте тех, в составе которых есть пищевые добавки, консерванты, трансгенные жиры и ароматизаторы.

Копчености и колбасные изделия

Любимые многими детьми вареные колбасы и сосиски в идеале вообще не должны быть в рационе ребенка младше 3-4-х лет. Вяленые и сырокопченые колбасы и колбасные изделия не рекомендуются для питания детей младше 7 лет. Эти продукты буквально напичканы различными вредными добавками – усилителями вкуса, красителями, ароматизаторами и канцерогенами. Чтобы изделия выглядели привлекательно, фарш щедро сдабривается нитритами и нитратами натрия, придающими аппетитный розовый цвет готовому продукту.

Поскольку пищеварительная система у детей еще не полностью созрела, добавки Е-250 и Е-252, входящие в состав колбасных изделий, в ЖКТ не перевариваются. Из-за этого нередко развивается анемия и заболевания почек.

Промышленные колбасные изделия в большинстве своем изготавливаются на основе модифицированного соевого белка и усилителей вкуса, других пищевых добавок. Эти вещества провоцируют у ребенка раздражительность и головные боли. Большое количество вредных жиров – нутряного жира, сала, свиной шкурки – основная причина повышенного холестерина.

Вывод: старайтесь оградить малыша от пристрастия к вредным колбасам и сосискам, предлагайте ему мясные продукты домашнего приготовления.

Продукты с глутаматом натрия

Производители очень любят пищевую добавку E-621, известную как глутамат или глутаминат натрия. Этот быстрорастворимый в воде порошок белого цвета «творит» настоящие чудеса с продуктами, в которых нет натуральных компонентов. С ним безвкусные соевые сосиски приобретают вкус настоящих мясных, а химические напитки без натуральных соков выглядят и пахнут так, словно только что отжаты из свежих фруктов.

Добавленный в состав дешевой продукции глутамат натрия вызывает непреодолимое желание съесть как можно больше «вкусного» продукта, вызывает настоящее привыкание и зависимость от продукции с этой добавкой.

Споры о запрете пищевой добавки E-621 ведутся уже давно. В ходе исследований было выяснено, что глутамат натрия способен разрушать клетки мозга, ответственные за чувство насыщения и аппетит. Особенно опасен глутамат натрия для детского организма. Дети, регулярно употребляющие продукты с усилителями вкуса, нередко страдают ожирением, у них повышен риск заболевания сахарным диабетом.

Вывод: полностью исключить из рациона ребенка продукты с глутаматом натрия или хотя бы свести их потребление к минимуму.



Другие вредные продукты

В число опасных для детей продуктов входят также:

- жевательная резинка. В действительности, от нее больше вреда, чем пользы. А для профилактики кариеса лучше предложить ребенку яблоко;
- сладости – различные карамельки и леденцы, особенно те, которые имеют неестественно яркий цвет. Сладости – основная причина появления кариеса у детей;
- грибы. Иногда даже съедобные грибы, которые взрослым не приносят никакого вреда, способны вызывать тяжелейшие пищевые отравления у детей. Грибы в организме ребенка практически не перевариваются, это слишком тяжелая пища для детской пищеварительной системы;
- быстро завариваемая вермишель (в народе получившая меткое название – «бич-пакет»). Если сама вермишель относительно безвредна, то пищевые добавки, идущие в комплекте с ней – по-настоящему опасны. Это сплошная химия! В рационе ребенка этого продукта быть не должно;
- консервы. За исключением специальных консервов для детей, эта продукция не предназначена для детского питания. В промышленных консервах слишком много специй, пищевых добавок, уксуса, соли и других небезопасных компонентов;
- фаст-фуд. Все, что готовится в большом количестве масла, и нередко многократного использования, очень вредно для детей. А потому исключите из меню малыша жареные чебуреки, беляши и шаурму. Это касается и сухариков, орешков и прочих снеков с пищевыми добавками и усилителями вкуса;
- кофе и энергетики. Чтобы ребенок не получил аллергии, нервного истощения, бессонницы и болезней почек, не давайте ему кофе и кофеиносодержащие напитки и тем более энергетики.

Кроме перечисленных продуктов, в список опасных для детей входят также мороженое, шоколадные батончики, плавленые сырки, кетчупы и майонезы промышленного производства, а также домашние заготовки с большим содержанием уксуса и специй, домашние мясные и рыбные консервы.

Как не ошибиться при покупке

Чтобы не ошибиться при покупке продуктов безопасных для детей, необходимо:

1. Выбирать только ту продукцию, на которой есть маркировка – «для питания детей раннего возраста» или «рекомендуется для детского питания».
2. Обращать внимание на цвет и консистенцию продукта.
3. Изучать информацию производителя на этикетке.
4. Отдавать предпочтение продуктам без консервантов, пищевых добавок, прочей химии.
5. Проверять срок годности. У натуральных продуктов он составляет от 3 до 5 дней. Хотите, чтобы ваш малыш вырос здоровым? Позаботьтесь о его правильном питании с самого раннего возраста. Предлагайте малышу лучшее – натуральные продукты, прививайте ему культуру вкуса и питания. Будьте здоровы и счастливы!