

Самые вредные продукты для детей

Педиатры бьют тревогу: родители слишком рано начинают знакомить своих детей со «взрослой пищей». Нередко ребенка переводят на «общий стол» уже в год. Изменение рациона может и не стать проблемой, если вся семья соблюдает правила здорового питания. В противном случае – последствия для неокрепшего организма неизбежны. Перечень наиболее вредных для детей продуктов – в этом материале.

3 –7 лет

Жареные блюда, особенно с корочкой

- Не более 1 раза в неделю;
- Желательно предварительно обжарить, а довести до готовности в духовке;
- Отдавайте предпочтение рецептам приготовления пищи на пару, в духовке или методом тушения.

Консервы (не специальные продукты для детского питания)

- Мясные и рыбные консервы, например, из сайры;
- Исключение – только красная рыба, консервы из лосося и горбуши – хорошая основа для приготовления детских супов.

Копчености

- Колбасы, мясо;
- Высокое содержание жира, соли, бесполезных добавок.

Полуфабрикаты

- Пельмени, замороженные котлеты, куриные наггетсы, рыбные палочки в панировке;
- Высокое содержание жира и соли, необходимые для вкусовых характеристик и долгого хранения продуктов.

Готовые соусы

- Майонез, кетчуп, соусы на их основе;
- Одни из самых распространённых аллергенов для детей из-за высокого содержания ароматизаторов, консервантов, жира (провоцирует проблемы с желудочно-кишечным трактом);
- Легкий майонез – не исключение (жир заменяют на другие вредные для детей компоненты).

Грибы

- Жареные, вареные, в том числе домашние;

- Исключения для старших дошкольников: грибной суп с шампиньонами, грибной суп-пюре.

1 – 3 года: дополнительный список вредных продуктов

Икра и деликатесная соленая рыба (красная/белая)

- избыточное содержание соли и жира;
- один из самых распространенных аллергенов для детей.

Сладкие газированные напитки

- раздражают детский желудочно-кишечный тракт, особенно желудок;
- формируют вредные пищевые привычки;
- допустимо употребление в минимальных дозах в качестве десерта;
- для утоления жажды – обычная вода.

Булочки, пирожки, пирожные со сливочным кремом

Отдавайте предпочтение выпечке с фруктовыми начинками, желе, суфле

Жевательный мармелад, разноцветные конфеты

- Высокое содержание красителей и ароматизаторов;
- Шоколад – не ранее 2–3 лет в небольших количествах.

Итак, остановимся на некоторых:

1. **Жевательные конфеты**, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители.



2. **Чипсы (кукурузные, картофельные)** - смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Один из самых продаваемых продуктов возле



школ, университетов в ларечках. Детки очень любят ими перекусить на голодный желудок между переменами. Картофель фри, можно также отнести в эту группу - генно модифицированный картофель + многократно используемое подсолнечное масло с большим количеством формальдегида - явно не является символом сбалансированного здорового питания. Сама

технология изготовления чипсов (гидрогенизация растительного масла) ведет к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов (акриламида, бензопирена). Канцерогены провоцируют появление рака. Несколько пакетиков чипсов в неделю — и в конце года + 3-4 кг. Их калорийность доходит до 600 ккал на 100 г продукта. Это низкого качества масло + концентраты,

консерванты, и химия, которой в них с избытком. Кстати, желание съесть упаковку чипсов со вкусом «салями» или «пиццы» свидетельствует о том, что вы соскучились по мясной пище.

3. *Всеми любимые сладкие газированные напитки* -

смесь сахара, химии и газов. Газированные сладкие напитки вредны высокой концентрацией сахара - в эквиваленте 4-7 чайных ложек, разбавленных в стакане воды (рекомендуется в сутки не больше 10 чайных ложек сахара). Утоляя жажду такой газировкой, уже через пять минут снова хочется пить.

Многие из них содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Аспартам содержит Фенилаланин ($C_9H_{11}NO_2$) который является его составной частью. Фенилаланин изменяет порог чувствительности, истощает запасы серотонина, что способствует при употреблении его в больших дозах развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия. При нагревании до $+30\text{ }^{\circ}\text{C}$ аспартам распадается с образованием канцерогена формальдегида и высокотоксичного метана. Формальдегид - это вещество с резким запахом, канцероген класса А. Употребление напитков с аспартамом не утоляет жажду. Слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, поэтому после употребления напитков с аспартамом во рту остается неприятное ощущение приторности, которое хочется снять новой порцией напитка. В результате напитки с аспартамом становятся напитками для возбуждения жажды, а не для ее утоления. Бензоат натрия (E211) используется как консервант. Он оказывает сильное угнетающее действие на ферменты, ответственные за окислительно-восстановительные реакции, а также на ферменты, расщепляющие жиры и крахмал, что приводит к нарушению обмена веществ и очень скорому ожирению. А также супер состав красителей, ароматизаторов и другой «полезной» химией!



4. *Шоколадные батончики.* Это гигантское количество калорий (около 500 ккал - что соответствует не плохому завтраку) в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. И самое не приятное то, что уже через 30-50 минут хочется опять кушать, а эти калории пойдут просто в жировые отложения.



5. *Сосиски, колбасы, сардельки.* Особое спасибо мясокомбинатом, за то, что найти сейчас качественную продукцию их производства практически невозможно, все эти продаваемые колбасы содержат скрытые жиры (свиная шкурка, сало), копыта, шкуру (обработанную химией) + ароматизаторы и заменители вкусов (любимый глутамат натрия).



Производители часто стали переходить на генно-модифицированное сырье (до 80 % состоит из трансгенной сои). Нельзя есть копченые продукты, варенные и сыровяленые колбасы. Они содержат столько фенольных соединений, сколько человек вдыхает в городе за год. Рецепты современных колбас и сосисок выглядят так:

Сосиски в полимерной оболочке: 45% - эмульсия, 25% - соевый белок, 15% - птичье мясо, 7% - просто мясо, 5% - мука, крахмал, 3% - вкусовые добавки.

Сардельки: 35% - эмульсия, 30% - соевый белок, 15% - просто мясо, 10% - птичье мясо, 5% - мука/крахмал, 5% - вкусовые добавки.

Колбаса вареная: 30% - птичье мясо, 25% - эмульсия, 25% - соевый белок, 10% - просто мясо, 8% - мука/крахмал, 2% - вкусовые добавки.

6. **Майонез.** Его лучше просто готовить дома, сейчас выпускаю технику, с помощью которой этот процесс не будет длительным и трудным. Но вы себя избавите от сумасшедшего количества консервантов и различных канцерогенных веществ. Кстати уксус, который входит в состав всех майонезов, выделяет из пластика канцерогенные вещества.



7. К числу вредных продуктов относится и **кетчуп, различные соусы и заправки.** Это синтетические добавки, безопасность которых для здоровья не доказана. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них не меньше.

8. **Сухарики.** Хлебешек, подсушенный в компании масла, содержит 350 ккал на 100 г. Содержимое одного пакетика сухариков—около 170 ккал. Помимо всего прочего в готовых сухариках слишком много соли и вкусовых добавок.



9. **Глазированные сырки.** Очень калорийный и малополезный продукт, творога в нем очень мало, в основном жир (шоколад), сахар, и различные вкусовые химические наполнители. Лучше купите малышу обычный творог.



10. Фастфуд и уличная еда. Под этим понятием, прежде всего, употребляются беляши, хачапури (готовятся в кипящем растительном масле, используемом по многу раз) и так далее. Все что готовится вне дома, на улице или в специально оборудованных кафе.



11. Овощи и фрукты, загрязненные промышленными выбросами и обработаны большим количеством химикатов для хорошего роста.

В овощах и фруктах, выращенных с использованием нитратов, собранных возле промышленных предприятий, автодорог и тому подобное, концентрируются бензопирен и другие канцерогены. Лучше покупать полезные овощи и фрукты, во-первых, в проверенных местах, во-вторых, по сезону, в-третьих, те, что растут на нашей родине.

12. Маргарины (спреды). Содержат канцерогенные трансгенные жиры. Кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара. Регулярное употребление таких сладостей - один из самых коротких путей к нарушению обмена веществ (это делает избыток жира и сахара).



13. Мороженое. Часто содержит синтетические загустители и ароматизаторы, которые могут замедлять обмен веществ.

14. Лапша быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельные пюре.

15. Пицца и картошка фри категорически не подходят для детского меню



16. Жареные блюда с корочкой детям предлагать не надо, будь это курица, рыба, картофель или грибы. Даже овощи, приготовленные на сковороде, нежелательны из-за той самой корочки, которая образуется в процессе жарки. В ней есть токсичные вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка. Продукты для детей лучше запекать в духовке или готовить на пару.

17. Жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь). В мясе этих животных и птиц содержатся тяжелые жиры, которые незрелая ферментная система детского организма не может переварить.

18. **Консервы из рыбы и мяса (не относящиеся к детскому питанию), соленья, маринады.** В них большое количество соли, приправ и уксуса. Все эти вещества негативно влияют на почки и сердечно-сосудистую систему. Исключение – только красная рыба, консервы из лосося и горбуши – хорошая основа для приготовления детских супов.



19. **Кондитерские изделия (торты, пирожные с кремом, свежая выпечка).**



Они в избытке содержат жиры, сахар и консерванты, что вредно отражается на работе детского желудка, печени и кишечника. Такими продуктами лучше не злоупотреблять.

20. **Полуфабрикаты промышленного производства (замороженные котлеты, фрикадельки, блинчики, пельмени, вареники).** В них также много нежелательных для детского организма компонентов: консервантов, усилителей вкуса, различных ароматизаторов, соли. Такая еда плохо влияет на печень, желчный пузырь и желчевыводящие протоки, могут даже развиваться токсический гепатит, холецистит и дискинезия желчевыводящих путей. Если берете полуфабрикаты, смотрите, чтобы состав был максимально натуральным. Необходимо учитывать, что ряд продуктов являются аллергенами, в их числе красная рыба, икра лососевых рыб, морепродукты (креветки, моллюски), шоколад, орехи, цитрусовые, виноград, дыня, разноцветные конфеты-драже. Их лучше не предлагать детям до трех лет, так как возможна крапивница или атопический дерматит с высыпаниями на коже и зудом, в некоторых случаях развивается даже острая аллергическая реакция (отек Квинке)».



Этот список составляет не только самые вредные продукты, но и самые употребляемые. Неправильное питание является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Частое употребление продуктов низкого качества (большое

количество заменителей и красителей), постепенно отравляет организм и вызывает привыкание. Организм получает яды малыми дозами, привыкает к ним и уже не посылает тревожных сигналов, выражаемых высыпаниями на коже, или тошнотой, или головокружениями. Поэтому берегите здоровье своих детей.

Рекомендации очень просты: ешьте больше овощей, фруктов, натуральных биологически чистых продуктов! Будьте здоровы и счастливы!

(по материалам сайта здоровое-питание.рф)