

## **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.

Инсулинерезистентность 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](http://здоровое-питание.рф)**