

# Ешьте, дети, шоколад, будете здоровы!

*но помните: и у шоколадной медали — две стороны*

Для любого ребенка праздник — это прежде всего сладости. Это чревоугодие родители воспринимают как неизбежное зло, время от времени с тревогой размышляя: сколько же сладостей можно съесть без вреда для организма? Об этом мы спросили руководителя Отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН, профессора, доктора медицинских наук, академика РАЕН Игоря КОНЯ.

## *Польза*

Сладости — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. Углеводы также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов.

Кстати, недавно у медиков появился новый аргумент в пользу шоколада — самого популярного лакомства. В нем обнаружены антиоксиданты — вещества, которые хорошо влияют на иммунный статус, обмен веществ, предотвращают развитие атеросклероза, сердечно-сосудистой патологии, злокачественных образований, инфекционных болезней. К

тому же, сладкие блюда — источник удовольствия, радости, а это немаловажно. Нельзя же растить детей в одних ограничениях, исключив из их жизни «бесполезные вкусности». Так что сладости включены Институтом питания в повседневный детский рацион. Правда, нормы, рекомендованные медиками, значительно отличаются от того количества конфет, которые дети съедают в жизни.



По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 30–40 г «сладких углеводов» в день: две-три конфеты, или одну зефирину, или два печеньца. В какой-то день норму можно удвоить, а следующий прожить без сладкого.

Распределить потребление сладостей на протяжении дня следовало бы таким образом. На завтрак можно обойтись и без конфет, достаточно сладкого чая или какао. После обеда — десерт, но он не обязателен. А вот на полдник самое время дать ребенку печенье или кусочек шоколадки. Ужин — опять без сладкого.

В праздник на столе, конечно, могут быть и торты, и пирожные, и конфеты. Но, во-первых, стоит время от времени останавливать детскую руку, тянущуюся за очередным лакомством. А, во-вторых, придется ввести ограничение на сладкое в последующие дни. Потому что конфеты могут принести организму не только пользу.

## *Вред*

Давайте проследим, что происходит в организме, когда туда отправляется ...надцатая порция сладкого. Все, что содержит сахар — конфеты, карамель, повидло и т.д. — относится к низкомолекулярным углеводам — так называемым сахарам, в которые входят сахароза, глюкоза, фруктоза и др. Всякий раз, когда ребенок съедает конфету, присутствующая в ней сахароза образует молочную кислоту, которая повышает естественную кислотную среду во рту. Если сладости съедаются сразу после обеда, то оставшийся после еды на эмали зубов налет защищает их от разрушительного воздействия сахаров. Если же ребенок схватил конфету часа через два после обеда или перед едой, эмаль оказывается неприкрытой. И даже зубам с самой хорошей наследственностью в этом случае грозит кариес.



Сахара относятся к легкоусвояемым углеводам, а значит, имеют способность откладываться в организме в виде жиров и добавлять нам лишний вес. Безудержное поедание сладостей расшатывает регуляторный механизм обмена веществ, вызывает дополнительную нагрузку на печень, способствует возникновению в организме аллергических реак-