

Как может влиять питание на поведение и настроение ребенка?

*подготовил: педагог дополнительного образования
МАДОУ д/с №26 И.А. Дивеев*

Часто многие детки отличаются особенной импульсивностью, раздражительностью, капризничают. Мы ошибочно полагаем, что всё дело в характере, но на самом деле, не менее важно то, что употребляет в пищу ваш ребенок в течение дня!

Причиной этого как правило это избыток сахара в растущем организме!!!

Большое количество сахара в пище человека появилось относительно недавно. Первые попытки добыть сладость еще в далёкой древности — это использовать сок сахарного тростника были. Ещё одним источником сахара был мед диких пчел. Однако его добыча сопровождалась многими трудностями, встретить такое гнездо удавалось редко и добыть его было задачей не из простых. А дикорастущие плоды и ягоды были сезонной редкостью, да и содержание сахара было весьма маленьким.

Сахар таким каким мы его привыкли видеть сейчас был изготовлен в Индии примерно 2500 лет назад. Там же он и получил своё современное название – сахар, которое и сейчас используется во всём мире. Затем сахар как товар попал на берега Средиземного моря, и дальше распространился по всей Европе. После открытия Америки и массового появления там плантаций сахарного тростника производство, а также продажа сахара приобретает всё более масштабный характер. Но производство продукта всё ещё оставалось относительно очень дорогим. Даже в середине XIX века не многие в Европе могли себе позволить насладиться сахаром, а продажи его велись в аптеках и употреблялся сахар щепотками, как специи.

Только в конце XIX века люди смогли найти дополнительный источник сахара помимо тростника и это – свекла, которая значительно удешевила производство. В начале XIX века освоили производство сахара и в России. Было построено множество сахарных заводов. Именно с этого периода начался стремительный рост потребления этого продукта по всему миру. К сожалению человеческий организм не способен так быстро перестроиться и приспособиться к такой «сладкой» жизни. К началу XX века среднестатистический житель нашей страны съедал 4 кг сахара в год, а к 2020 году на каждого жителя РФ приходилось уже по 40 кг, а в некоторых регионах этот показатель в пике доходил до 70 кг. в год!



Что происходит в организме, с поступлением сахара?

При поступлении сладкой пищи в организм она начинает перевариваться и глюкоза, и фруктоза начинают постепенно поступать в кровь. Ответная реакция организма на это - повышение уровня инсулина. Это необходимо для того, чтобы молекулы глюкозы и фруктозы могли проникнуть внутрь клетки. Соответственно, чем больше порция сладостей, тем большее количество инсулина вырабатывается. В результате чего уровень сахара в крови начинает быстро снижаться. В следствии этого ребёнок чувствует голод, хотя принимал пищу совсем недавно.

Человеческий организм воспринимает резкое понижение уровня глюкозы как тревожный сигнал. Для выравнивания баланса в организме запускаются различные механизмы, в том числе и выработка гормонов стресса — кортизола и адреналина для того, что они способствуют получению глюкозы из запасов, находящихся в печени. Однако выделение гормонов стресса (кортизола и адреналина) может вести к нарушениям в поведении ребенка: агрессии, беспричинным капризам и т.п.

Если дать ребёнку перекусить чем-то сладким, то какое-то время он будет хорошо себя нормально. Но затем сахар вновь возьмёт своё и круг замкнётся. И это непременно отразится на его здоровье и поведении, в частности. Именно для детей-сладкоежек перепады настроения весьма характерны. А иногда проявляется мышечная слабость, вызванная низким содержанием сахара в крови.

Известно, что все углеводы требуют для усвоения витамин В1, больше известного как тиамин. В ягодах и фруктах тиамин содержится в натуральном виде. А вот в ненатуральном рафинированном сахаре его совсем нет. Поэтому ко всему в добавок, у сладкоежек ещё очень часто наблюдается нехватка тиамина. Это проявляется, повышенной раздражительностью, мышечной слабостью, быстрой утомляемостью, а также нарушениями в работе пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Немаловажным последствием переизбытка употребления сладкой пищи является снижение иммунитета. Так, ученые выявили понижение активности лейкоцитов уже через 30 минут после приема сладкой пищи. А через 3 часа отмечается значительное снижение активности белых кровяных телец. При систематическом употреблении избыточного количества сладостей о нормальной работе иммунной системы организма не может идти и речи. У детей и подростков это проявляется частыми заболеваниями особенно вирусными. А злоупотребление сладостями во время болезни ведет к замедленному выздоровлению.

Кроме того, постоянный избыток сахара ведет к отложению его в виде запасов в жировой ткани и это начало ожирения организма. Ещё частое употребление сахара влияет чувствительность вкусовых рецепторов, вкус еды кажется пресным.

Все родители должны четко понимать, что сахар — это продукт, имеющий никакой пищевой ценности для растущего организма. Никаких полезных веществ, необходимых для роста и развития детского организма, в нём нет. Всё что в нем есть - это пустые калории, которые могут пополнить только жировые запасы.

Широкое распространение мифа о том, что сахар нужен для развития мозга, не имеет под никаких собой научных оснований. Наш организм способен получать глюкозу путем расщепления сложных углеводов, которые содержатся в том числе в макаронах, картофеле, различных крупах и т.д

В итоге, отказавшись от сахара, родители не только могут обрести спокойствие в доме, но и снизить частоту заболеваний вирусными инфекциями, повысить успеваемость детей в школе, улучшить физические умственные способности ребенка. Здоровые привычки, сформированные в детстве, уберегут вашего ребенка от многих болезней в будущем.