

Разговор о правильном питании

Поговорим о том, как должны питаться дети школьного возраста. Почему так важны вопросы питания современных детей? Вы все знаете, как часто сейчас встречаются у детей различные хронические заболевания. Уже с раннего возраста формируются такие хронические поражения желудочно-кишечного тракта, как, например, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание.

> Сосиски и колбасы опасны для здоровья!

Необходимо так построить питание, чтобы используемые продукты не способствовали возникновению заболеваний. И, как это ни печально, в настоящее время приходится исключить как раз те продукты, которые мы довольно часто употребляем в пищу, так как они не требуют долгой обработки. Большинство мам работает, у них не остается сил и времени на приготовление домашней пищи, и они широко используют полуфабрикаты типа сосисок и колбас, бутерброды и т.п. Но почему их нельзя постоянно есть, особенно детям?

Примерно в середине 70-х годов на нас свалился вал хронических желудочно-кишечных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста. Если ранее пик язвенной болезни у школьников приходился на 14-15 лет (как правило, ею страдали мальчики), то в эти годы он переместился на 7-8 лет. Многие врачи считали, что виноват стресс, связанный с поступлением в школу, тем более, что и больных было больше среди ребят, ранее не посещавших детские сады (домашних детей). Однако все это нельзя объяснить только школьным стрессом, так как с тех пор обстановка в наших школах сколько-нибудь существенно не изменилась.

> Рост заболеваний органов пищеварения у школьников

Массовые исследования выявили хронические заболевания органов пищеварения среди множества школьников, считавшихся здоровыми.

> Азотистые удобрения - причина многих заболеваний

Что же случилось с нашими детьми? В литературе перечислено много факторов риска, способствующих развитию этих заболеваний в нашей стране: переизбыток, однообразное питание, неподвижный образ жизни и т. д. Все эти факторы действовали и раньше, а подъем указанных заболеваний начался в 70-80-х годах. Оказалось, что именно в это время в нашем сельском хозяйстве начали массово применяться азотистые удобрения. В этом, по-

видимому, и заключается основная причина. И до настоящего времени терапевтические отделения больниц больших городов заняты, в основном, больными с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

> Избегайте давать детям печень!

К сожалению, в настоящее время приходится исключить из питания детей такой продукт, как печень. Если раньше мы обязательно включали печень в питание детей, страдающих малокровием, то сегодня необходимо от этого отказаться: в печени животных скапливаются все химические вещества, которыми так насыщены поедаемые ими травы.

> Чем вредны нитраты и нитриты?

В чем же состоит вредное воздействие нитратов и нитритов на человеческий организм? Эти соединения, являющиеся также обязательным компонентом при изготовлении в нашей пищевой промышленности мясных полуфабрикатов и колбасных изделий, разрушают слизистую оболочку желудка. Еще страшнее то, что они являются канцерогенами. Под их влиянием хромосомный набор клетки здорового человека может измениться и стать подобным хромосомному набору раковой клетки.

> Как быть с овощами?

Вы можете мне возразить: "Хорошо, мы исключим вредные для детей продукты, такие, как колбасы, сосиски, но как быть с овощами?" Действительно, вопрос правомерный, и четко ответить на него в настоящее время трудно. Можно вымачивать овощи в холодной воде (30-40 минут). Еще полезно, кроме вымачивания, варить овощи мелко нарезанными на дольки. При этом около 50% нитратов переходит в отвар. При варке картофеля "в мундире" в воду уходит 21-26% нитратов, а при варке очищенного картофеля - около 50-56%. Около 10% нитросоединений скапливается в кожуре фруктов и овощей. Поэтому сегодня лучше давать детям очищенные яблоки, груши, огурцы.

> Капуста и морковь

В капусте наибольшее количество нитратов находится в зеленых поверхностных капустных листьях и в кочерыжке. У моркови нитраты скапливаются в стержне. Считают, что если стержень значительно светлее остальной моркови, то эта морковь содержит много вредных веществ и ее лучше не давать детям в сыром виде.

> Длинные огурцы

Еще хочется вас предупредить: будьте осторожны со свежими огурцами, которые круглогодично продаются в магазинах. Эти длинные, потерявшие нормальную форму огурцы в последние годы стали постоянным источником отравлений у детей.

При квашении и мариновании нитраты частично теряются при бланшировании, частично переходят в рассол. А при консервировании около 15-20% "улетучивается" в процессе стерилизации.

> Наиболее безопасны каши!

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

> Лесные и дикие ягоды

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды - их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

Какое место должны занимать мясные продукты в рационе детей? Сейчас дети у нас получают мясо ежедневно и не один раз в день. В этом постоянно убеждаешься, расспрашивая родителей заболевших детей об их рационе. Как правило, сегодня основные продукты нашего питания - мучные изделия (макаронны, белый хлеб) и мясо. В школьных обедах часто присутствует мясной бульон, котлеты, сосиски.

> "Мясной миф"

Бытует мнение, что только мясные продукты могут обеспечить все необходимое для растущего организма и насытить его, что мясные блюда полезны как старым, так и молодым, больным и здоровым. Приходится наблюдать, как в детских и лечебных учреждениях при четырехразовом питании на завтрак, обед и ужин почти всегда дают мясные блюда. И с этим ничего невозможно сделать, так как при отсутствии мяса от родителей или больных начинают потоком идти жалобы на плохое питание.

А как вообще правильно питаться? Это очень серьезный вопрос. Надо учитывать не только состояние окружающей среды, но и климат, географическое положение, религиозные воззрения каждого народа.

> Российские традиции ограничения мясоедения

В России всегда были приняты очень большие перерывы в приеме мясной пищи. Прежде всего это два обязательных длительных поста: Рождественский и Великий. Кроме того, в течение всего года еженедельно по средам и пятницам верующие (практически все люди) также не ели мясной пищи. Ели каши, овощи, ягоды, грибы. Хочу напомнить вам, что тогда качество мясных и молочных продуктов было значительно выше современного. Как же нам поступать теперь? Не стоит ли вернуться к опыту прошлых лет? Очень многих болезней можно было бы избежать, правильно организовав питание.

> Нужны вегетарианские дни!

Детям полезно иметь не менее двух вегетарианских дней в неделю, а в остальные дни мясные блюда должны употребляться не чаще одного раза в день. Мне скажут: дети будут голодны. Нет, вегетарианские дни - не голодные дни. Они разгрузочные. В эти дни легче переваривается пища, не требуется напряженная работа всего пищеварительного тракта.

> Вегетарианство предохраняет от хронических болезней

Попробуйте изредка менять дни с обычной диетой на дни с вегетарианской. Вы убедитесь, что кишечник начнет нормально работать, исчезнут такие неприятные явления, как вздутие живота, отрыжка, тяжесть в правом подреберье, запоры. А ведь это - признаки нарушения переваривания пищи, которые очень часто приводят к возникновению таких болезней, как гастрит, колит, холецистит и т.д. Подобное питание предохранит детей от многих хронических заболеваний пищеварительной, дыхательной и сердечнососудистой систем, и особенно - от аллергических состояний.

> Сосуды надо беречь с детства!

Вы спросите: "А почему речь теперь зашла о поражениях сердечнососудистой системы? Ведь склероз и его осложнение - инфаркт - это удел старых людей?" Нет, сейчас инфаркты встречаются и у молодых. Несколько лет тому назад на заседании кардиологического общества в Москве демонстрировали срезы артерий детей и подростков, погибших в катастрофах. На стенках артерий и аорты выявлялись настоящие признаки формирования склеротических поражений. Вот когда в наше время начинаются поражения сосудов у человека! Оттого и профилактика их должна начинаться с детского возраста.

> Типичное питание сегодняшних школьников неприемлемо

Как обычно питаются школьники сегодня? Утром - бутерброд с колбасой, днем - мясной обед, вечером - сосиски с гарниром, почти ежедневно мороженое, часто торты с жирным кремом, сладости. И все это при малой физической активности! И мы еще удивляемся, почему у нас так много людей с нарушениями обмена веществ, ожирением, астмой, сосудистой патологией. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Но эти продукты не должны употребляться ежедневно, они должны быть только на праздничном столе.

Существует истина, которую должна знать каждая мать: не так важно, сколько съест ребенок, важнее - сколько он сможет усвоить! В связи с этим поговорим об организации самого процесса питания детей. Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода.

> Утреннее отсутствие аппетита

А как мы обычно кормим детей? Ребенок только встал с постели. Как правило, он еще не совсем проснулся, не подвигался. Желания есть у него еще нет. А мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Ребенок нервничает, из-за этого у него не выделяются ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным!

> Не добивайтесь аппетита принуждением!

Стоит ли так бояться голода? Лучше не съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик - ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить ребенка медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием.

> Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное - научить

ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки - и травмирует их.

> Пустая тарелка - не всегда хорошо!

Во время еды нельзя отвлекать ребенка. А если он отказывается от еды, то, может быть, он еще не голоден.

> Почему надо избегать перекармливания?

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении.

> Надо учитывать темперамент

И еще. Переваривание пищи у человека связано не только с обстановкой, но зависит и от его темперамента. Ученые изучали ферментативную активность детей, живущих в детском доме. Оказалось, что дети холерического склада, которые были посажены за еду сразу после прогулки, не могли долго успокоиться, вертелись и плохо ели. Пища у них переваривалась плохо. А дети флегматического темперамента после прогулки спокойно садились за стол, сосредоточенно ели. У них пища переваривалась хорошо. Приглядитесь к своему ребенку, может быть, после прогулки ему лучше отдохнуть, расслабиться и затем только есть. А лучше всего поговорить с ним о новостях в школе и подождать, пока он сам попросит обед.

> Когда отсутствие аппетита говорит о болезни?

Только в тех случаях, когда ребенок отказывается от еды в условиях спокойной и доброжелательной обстановки и не утоляет голод кусками хлеба или любимыми блюдами, нужно подумать, не заболел ли он. Тогда необходимо прежде всего выяснить, нет ли у него каких-то заболеваний пищеварительного тракта, заражения глистами или других болезней.

> Как сохранять аппетит?

Ребенку, который утром отказывается от еды, я предложила бы попить. стакан компота, морса, кефира или молока - что предпочтет ребенок. Некоторые утром, например, предпочитают съесть яблоко.

> Что лучше есть утром?

Не подгоняйте ребенка при еде. Сколько съест, столько съест. Дайте ему с собой в школу завтрак и скажите, когда его съесть. Можно рекомендовать такую последовательность: на первой перемене - яблоко, на второй - кусок хлеба с вареньем, медом. Хлеб лучше использовать серый или так называемый докторский, с отрубями.

> Что лучше есть на обед?

В обед предложите любой сок, а можно дать салат из помидоров с подсолнечным маслом или квашеную капусту с тем же маслом (сырая белокочанная капуста и свежие огурцы нежелательны, так как они могут вызвать расстройство кишечника). После этого - вегетарианский суп, крупяной или овощной; можно положить в него отварное мясо, фрикадельки. Иногда - рыбный суп с отварной рыбой. Изредка - мясной, нежирный суп.

> Как можно и как нельзя есть мясо?

Однако ни в коем случае нельзя давать костные бульоны! Когда-то ими кормили только скотину, а сегодня ими зачастую кормят детей. Не нужно и жирных бульонов. И наконец, не чаще четырех раз в неделю допустимо дать какое-либо мясо, но не сосиски и не колбасу. Можно кусочек постного мяса без гарнира, как советует доктор Шелтон. Если очень хочется, дайте к нему свеклу. Не следует давать мясо с картофелем, это сочетание неблагоприятно для переваривания. Дети вообще плохо едят гарниры к мясу, предпочитая мясо без гарнира, и это не случайно.

> Что лучше есть на полдник?

Через 2-3 часа можно предложить ребенку компот (кисели противопоказаны!), либо печеные яблоки, либо чай с сухарями, сушками, нежирным печеньем.

> Что лучше есть на ужин?

Ужин чаще должен состоять из белковой пищи. Можно дать творог с кефиром, используя творог только собственного приготовления. Если у вас творог, купленный на рынке или в магазине, то во избежание отравлений сделайте сырники, творожную запеканку. Эти блюда хорошо сочетаются с кефиром. Иногда на ужин можно дать какое-то картофельное блюдо. Дети охотно едят картошку с квашеной капустой, соленым огурцом. Если ребенок любит яйца, два-три раза в неделю дайте ему яичницу. Можно предложить 1-2 вареных яйца, но не давать к ним еще какие-то блюда.

> Рафинированные продукты и компенсация их вредного действия

Надо иметь в виду, что практически вся пища, которую мы с вами едим, состоит из рафинированных продуктов. Это рафинированное подсолнечное масло, из которого убрали все полезные вещества, это белая мука, из которой исчезли витамины. Для возмещения ребенку крайне важных витаминов группы В стоит раздобыть отруби и добавлять их хотя бы в кашу. А можно просто положить в кашу чайную ложку сырых дрожжей. Это полезно и детям, и взрослым. Ложка дрожжей и стакан отвара шиповника даст вам весь необходимый комплекс витаминов. И это намного лучше, чем пить искусственные витамины.

Вот такое простое, но разумное питание принесет пользу вашему ребенку.

Источник: <http://www.medikov.net/doctor/007.html>