Текст: Евгения ДАВЫДОВА
Фото: FOTOBANK.COM / GETTYIMAGES

Рейтинг сладостей

Если создать рейтинг сладостей и выстроить их в ряд по степени полезности, безусловными лидерами окажутся натуральные фрукты, ягоды и мед. Шоколадки, конфетки, мармеладки и тортики не так хороши, однако и среди них есть те, которые несут больше пользы, чем вреда.

Когда начинать давать малышу лакомства? Что предпочесть – шоколадку или ириску? Подобные вопросы волнуют абсолютно всех родителей. Иногда взрослые впадают в крайности: то щедро балуют своих детишек сладеньким, то, наоборот, запрещают вообще прикасаться к лакомствам. «Сахар обязательно должен быть в рационе ребенка, – дружно говорят диетологи. – Он не только поднимает настроение, но и дает энергию, столь необходимую растущему организму».

Мед, фрукты, ягоды, сушеный инжир, чернослив, курага и изюм – источники «хорошего» сахара. Если у ребенка нет аллергии, эти натуральные лакомства можно давать ему без опаски. А вот от искусственных сладостей (шоколадок, конфет, леденцов) врачи рекомендуют отказаться, пока детям не исполнится 2-3 года, потом можно давать не больше 50-60 граммов сахара в сутки. То есть, если в течение дня ребенок слопает 5-6 конфет (каждая из них весит примерно 10 г), мед или фрукты ему будет уже нельзя.

После каждого лакомства заставляй свое чадо чистить зубы. Многие сладости обволакивают ротовую полость сахарной пленкой, которую обожают бактерии, вызывающие кариес. К тому же, как утверждают некоторые родители, необходимость «лишний» раз орудовать щеткой может отбить у ребенка желание съесть что-нибудь сладенькое.

польза

Лакомства со знаком «плюс»

Полностью лишить малыша сладостей было бы неправильно. Поэтому старайся покупать лакомства, приготовленные из натуральных компонентов. Тогда они наряду с удовольствием могут принести пусть маленькую, но пользу.

Сухофрукты

Первое место нашего рейтинга фрукты и мед поделили с сухофруктами – финиками, бананами, инжиром, черносливом, курагой, папайей, ананасом, грушей, изюмом. Правда, покупать их надо вдумчиво. О качественном черносливе расскажут ровный черный цвет с легким блеском и упругие бока. Если заметишь коричневый оттенок или ощутишь на вкус легкую горечь, скорее всего, эти сливы были сделаны с нарушением технологии. При выборе кураги обращай внимание на ее цвет и отдавай предпочтение бледной, а не оранжево-янтарной. Есть вероятность, что яркий фрукт подкрашен диоксидом серы. Его опасность для подрастающего организма пока не доказана, но все-таки от подобной покупки лучше отказаться.

Мармелад

Следующими по степени полезности можно назвать мармелад, пастилу и зефир – они готовятся на основе фруктово-ягодного пюре, а в качестве загустителя используются натуральные ингредиенты – патока и агар-агар. Кстати, в некоторых странах рабочим вредных производств выдают вовсе не молоко, как в России, а именно эти сладости (чаще – мармелад), потому что они помогают организму избавляться от токсинов. Покупая их в магазине, выбирай те, у которых не очень яркий цвет – искусственные красители детскому организму ни к чему. Кроме того, зефир и пастила должны иметь плотную структуру, не приторный и не «порошковый» вкус, а качественный мармелад не должен хрустеть или тянуться, как кусок резины. Слишком влажный продукт, на котором подтаяла сахарная обсыпка, тоже опасен: сырость – это прекрасное условие для развития вредной микрофлоры. Иностранный жевательный мармелад вообще надо обходить стороной. Симпатичные мишки и ароматные ягодки не только напичканы химией, но еще и слишком долго переваривается, приводя к проблемам с пищеварением.

Халва

Халва – прекрасное лакомство во всех смыслах. Во-первых, она содержит не простые сахара, которые расщепляются в организме мгновенно, а сложные, расходуемые постепенно и не приводящие к резкому скачку глюкозы в крови. Во-вторых, в халве есть полезные жирные полиненасыщенные кислоты подсолнечника, арахиса и других плодов. Правда, злоупотреблять даже таким ➤

ИСТОЧНИКАМИ «ХОРОШЕГО» САХАРА ЯВЛЯЮТСЯ МЕД, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, СУШЕНЫЙ ИНЖИР, ЧЕРНОСЛИВ, КУРАГА И ИЗЮМ

➤➤ положительным лакомством не стоит. Норма – 30-50 граммов сладости за один раз.

При покупке этого лакомства очень важно проверить дату изготовления – чем свежее, тем лучше – и приглядеться к его внешнему виду: поверхность должна быть сухой и без налета.

Мороженое

Качественное мороженое делается из молока, которое является одним из источников кальция. Однако сахар в лакомстве далеко не полезный, да и жирность в нем чрезмерно высокая. Поэтому, выбирая на прилавке мороженое, лучше остановиться не на пломбире, а на более легких – фруктовом или сливочном. Обрати внимание и на ингредиенты. Важно, чтобы мороженое было сделано из натурального молочного белка, а не соевого. Кроме того, чем меньше вредных красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и эмульгаторов будет содержаться в лакомстве, тем лучше.

вред

Лакомства со знаком «минус»

Диетологи выделяют целый список вредных сладостей. Они содержат чистый сахар, полны пустых калорий и несут в себе большое количество отнюдь не полезного для малышей жира. Как назло, именно эту категорию лакомств дети обожают больше всего.

Шоколад

Шоколад – спорный продукт. С одной стороны, это лакомство быстро смывается с зубной эмали и почти не провоцирует кариес, с другой – в нем много аллергенов и жиров. Если ребенок уже привык к шоколаду и постоянно требует его, покупай белый или молочный, которые не содержат большого количества какао-бобов и не провоцируют возбуждение. Кроме того, хороша та плитка, в которой отсутствуют какие-либо другие жиры, кроме какао-масла, поэтому обязательно обращай внимание на то, что написано на упаковке. В любом случае злоупотреблять шоколадом, как и другими сладостями, не стоит. Небольшой кусочек в день, если у ребенка нет на него аллергии, – и хватит.

Торты и пирожные

Тортики, пирожные, печенье и прочие кондитерские изделия надо покупать, учитывая степень их жирности. Они бывают песочными и бисквитными, слоеными и вафельными. Если продавец порекомендует изделие с большим количеством сливочного крема, да еще украшенное цветными розочками-завитушками, от такого угощения лучше отказаться. И не только из-за калорийности. Дело в том, что дети плохо переваривают большое количество жиров. Для ребенка лучше приобрести или приготовить песочную выпечку с творожным или легким кремом из взбитых сливок. И обязательно проверяй дату изготовления, торт – это скоропортящееся изделие.

Леденцы и ириски

Карамельки, ириски, леденцы на палочках и без – самые вредные сладости. Единственное их достоинство – низкая цена. Но, говоря о здоровье малышей, вряд ли стоит гнаться за дешевизной. Все эти сосательные лакомства несут только пустые калории и быстрый сахар. Кроме того, они слишком много времени проводят во рту и губят на корню несформировавшиеся зубки. Поэтому вердикт диетологов однозначен – максимально ограничить потребление подобных «долгоиграющих» сладостей.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Зайнудин ЗАЙНУДИНОВ,
доктор медицинских наук, зав-отделением диетического питания Клиники Института питания РАМН

Не надо запрещать ребенку есть сладкое – оно ему необходимо для нормального развития. При этом знайте меру и выбирайте «правильные» лакомства, делая упор на мед, фрукты, халву и мармелад. Если ребенок не любит сухофрукты в чистом виде, купите чернослив или курагу в шоколаде – небольшое его количество не повредит.

Ошибка многих родителей в том, что они сами «подсаживают» своих детей на конфеты, предлагая их в качестве поощрения за съеденный борщ или рагу, сделанное домашнее задание или вымытую посуду. Перегиб со сладким чреват очень неприятными последствиями, такими как нарушение обмена веществ, ожирение и сахарный диабет.