

## Детские продукты смертельно опасны

Накануне Международного дня защиты детей были обнародованы факты, свидетельствующие о том, что продукты питания, предназначенные для детей, небезопасны для их здоровья. Английские ученые из Саутгемптонского университета потребовали запретить применение в продуктах искусственных пищевых красителей, поскольку они вызывают "синдром гиперактивности" у малышей. А только что закончившаяся 57-я ассамблея Всемирной организации здравоохранения пришла к выводу, что темпы ожирения у детей гораздо выше, чем у взрослых.

### Дети полнеют прямо на глазах

Почему эксперты ВОЗ, медики и специалисты по питанию серьезно взялись за пищевые продукты, понятно: человечество дружно жиреет. Эта эпидемия охватила не только индустриально развитые страны, но и развивающийся мир. Сейчас в мире более 1 миллиарда взрослых с избыточным весом и около 300 миллионов с явным клиническим ожирением. Но самое страшное, что темпы развития ожирения у детей еще выше. По данным ВОЗ, сейчас в мире более 17,6 миллиона детей с избыточным весом, которым не исполнилось еще и пяти лет. Во многих странах число детей и подростков с ожирением за последние 20-30 лет удвоилось, а иногда даже утроилось.

А это значит, что здоровье у подрастающего поколения будет хуже, болеть они начнут раньше, а жить будут меньше. Как пишут в докладе ВОЗ: "Ожирение и избыточный вес являются главными факторами риска таких хронических болезней, как сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония и инсульт, а также некоторых форм рака". В первую очередь речь идет об опухолях пищевода, толстой кишки, груди, матки и почек. К сожалению, все эти болезни молодеют. Особое внимание специалисты обращают на сахарный диабет 2-го типа - это ключевая болезнь в отношении развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов. Если раньше такой диабет возникал у людей старше 50 лет, то сейчас он встречается даже у детей с ожирением, еще не вступивших в пору полового созревания.

Газировки, сухие завтраки, чипсы, сладости и фаст-фуд давать детям не рекомендуется

Так уж получилось, что абсолютное большинство пищевых продуктов, предназначенных именно для детей и подростков, хуже и вреднее еды для взрослых. Под обстрелом экспертов находится так называемая "большая пятерка": сладкие сухие завтраки (сириэлс), газированные напитки, кондитерские изделия, несладкие снеки (чипсы, сырные палочки и т.п.) и фаст-фуд.

Многих родителей удивит наличие в этом "черном списке" сириэлс. Производители создавали этим продуктам очень здоровую репутацию: сделаны они из зерна, содержат много клетчатки и пищевых волокон, в них есть витамины. Во всем этом есть доля правды. Но эти свойства нивелирует изрядная добавка сахара, жира, а иногда и красителей. Причем в детские сириэлс этого кладут гораздо больше, чем во взрослые. И это понятно: дети любят сладкое - даже очень сладкое. И чтобы они предпочли сухие завтраки "мокрым" - настоящей каше, нужно сделать из них "игрушку". Иногда в прямом смысле - обычно ее предлагают вырезать из картонной упаковки, иногда в переносном - делают продукт очень ярким и заманчивым, а его рекламу превращают в нечто вроде мультсериала.

У несладких снеков другая болезнь - они пропитаны жиром и солью. Причем жир часто бывает гидрогенизированным. А значит, он содержит трансизомеры жирных кислот, которые вреднее вредного - они больше способствуют развитию атеросклероза, чем холестерин и насыщенные жиры. Еще недавно об этих трансжирах предпочитали молчать, а сейчас они удостоились отдельного упоминания в рекомендациях ВОЗ производителям пищевых продуктов - им настоятельно советуют не только "ограничить содержание насыщенных жиров, трансжиров, сахара и соли в продуктах", но и ответственно подходить к маркетингу и промоушену таких нездоровых продуктов, особенно для детей.

Все только что перечисленные пороки продуктов объединяются в фаст-фуде. В нем есть место всем вредным жирам, соли и сахару. Попытки "отмыть" фаст-фуд добела не удаются. Похоже, эта система питания просто не

выживет без таких вредных и высококалорийных компонентов. Конечно, салатики, которые некоторые производители пытаются вводить в меню, не навредят. Но нужны реальные изменения в составе блюд и объеме порций. Не может быть обычная порция "кока-колы" в 1 литр, маленькая порция - в 350 мл, а детская - в 250 мл. Нельзя приторно-сладко-жирный молочный коктейль продавать одной порцией в пол-литра. Это явный перебор во всем.

## Краска требует жертв

Нездоровая репутация газировок и кондитерки понятна многим. Это основные источники сахара для многих детей. Но кроме того, это еще и главные источники искусственных пищевых красителей. В поле зрения экспертов ВОЗ они не попали, хотя разговор об их опасности идет давно. Серьезное исследование по этой теме полтора года назад опубликовали английские медики из Исследовательского центра по изучению астмы и аллергии, а новую работу только что представили их соотечественники из Саутгемптонского университета. Они убедительно продемонстрировали, что искусственные "краски" способствуют развитию гиперактивности у маленьких детей, конкретно - у трехлеток. Теперь медики намерены продолжить исследования у детей до 9 лет.

- "Синдром гиперактивности" - одна из главных проблем детской психиатрии в мире, - рассказывает детский психолог Юлия Гуревич. - Для него типична повышенная активность детей, сочетающаяся с пониженным вниманием. Обычно гиперактивность проявляется уже в самом младшем возрасте. Но главные проблемы начинаются, когда ребенок идет в школу. Таким детям труднее учиться, у них обычно жуткий почерк, неправильная речь. Они не могут сосредоточиться на учебе. Будучи очень моторными - неусидчивыми, подвижными, капризными, они изводят учителей и сверстников. У них бывают немотивированные приступы неадекватного поведения, часто сопровождающиеся агрессией.

Английские врачи разделили малышей на четыре группы в зависимости от их исходного состояния. В первой группе были абсолютно здоровые дети, во второй - с аллергией и гиперактивностью, в третьей - с аллергией и без гиперактивности, в четвертой - только с гиперактивностью. За неделю детей очистили от "краски" - им давали продукты без искусственных красителей. Потом часть малышей получала сок с красителем, а часть - без него. Родители вели тщательный дневник поведения малышей, и при этом они не знали, какой сок пьет их ребенок - внешний вид соков был одинаковым. Во всех группах после "съедобной краски" дети были гиперактивными.

Агентство по пищевым стандартам Великобритании прислушалось к результатам исследований, но не запретило использование химических красителей. Сделать это можно только всем миром - практически во всех странах люди едят и пьют одно и то же. Трудно найти страну, где не было бы "пепси" или "коки" - пищевые продукты крупных мировых корпораций продаются практически везде (и среди такой еды и питья не всегда легко найти что-нибудь без "краски", с малым содержанием сахара, жиров и соли). То есть за последние десятилетия мир стал питаться похожими продуктами - как утверждают эксперты ВОЗ, произошла "глобализация рынков продовольствия". Не в последнюю очередь с такой пищей "уравниловкой" связывают нынешнюю мировую эпидемию ожирения. Это, конечно, не единственная ее причина. Большую роль играют еще образ жизни и снижение физической активности.

## Как выбрать ребенку продукты без искусственных красителей?

Ответ будет простым: не покупайте продукты с яркой расцветкой - натуральные красители, к сожалению, выглядят более блекло, чем искусственные. Но выполнить эту задачу будет непросто. Производители знают, что дети любят все яркое, и не жалеют для них краски. А вот натуральные красители используют редко, полагая, что в глазах ребенка они будут недостаточно украшать продукт.

Проще всего найти без "краски" детскую "выпивку". Например, вместо желто-ядовитых "Фанты" и "Мириды" (этот цвет не от апельсинов или мандаринов) можно взять прозрачные "Спрайт" или "Севн-Ап". Правда, в них тоже есть куча сахара и консерванты, но хоть краски нет.

Автор: АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИКОВ © Известия.Ру ЗДОРОВЬЕ , МИР 3939 02.06.2004, 17:16 845  
URL: <https://babr24.com/?ADE=13198> Bytes: 8030 / 8009 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)