

## Напитки, которые они выбирают

### Коварные пузырьки.



На первом месте по популярности стоят газированные напитки. Дети готовы пить их (особенно, если они сладкие) без остановки — до, во время, после завтрака, обеда и ужина и даже вместо них. Газированная вода содержит углекислоту — газ без цвета и запаха, тот самый CO<sub>2</sub>, который мы выдыхаем, а растения поглощают. Благодаря пузырькам, несладкая газировка быстро утоляет жажду — и это хорошо. Плохо то, что такая вода стимулирует выделение желудочного сока. Значит, выпив ее, ребенок сразу же должен поесть, иначе кислота будет разъедать слизистую желудка. Вот почему подросткам больше одного стакана газировки в

день давать нельзя. А малышам до трех лет, шипучие напитки вообще противопоказаны. Особенно сладкие.

Самые популярные газированные напитки родом из Америки. Население этой страны уже почти два столетия пьет пепси и кока-колу практически с младенчества. Этого времени вполне хватило для того, чтобы американцы осознали, какой колоссальный вред наносят «софтдринки» (так теперь называют их в США), и развернули против них кампанию. Недавно одна из организаций, рьяно защищающая права американских потребителей, обнародовала доклад «Жидкие леденцы», в котором привела массу фактов, подтверждающих вред газированных напитков для поколения next.

*Газировка — одна из причин диабета.* Не важно, какой конституции ваш ребенок, занимается он спортом или не вылезает из-за компьютера, питается всухомятку или 3 раза в день ест горячую домашнюю пищу. Если он ежедневно выпивает хотя бы одну бутылку колы, то автоматически попадает в группу риска по заболеванию диабетом. Дело в том, что банка (0,33 л) кока-колы или пепси-колы содержит 140 килокалорий, что сопоставимо с десятью чайными ложками сахара! Но подростки редко ограничиваются одной бутылкой газировки, запивая ею не менее сладкую еду — печенье, пирожные, конфеты...

*Газировка способствует ожирению.* Практически на всех шипучих напитках написано «пить охлажденным». Но если запивать пищу чем-нибудь холодным, время ее пребывания в желудке сокращается с 4–5 часов до двух. Следовательно, чувство голода наступает быстрее. Запивая сэндвичи, гамбургеры, хот-доги ледяными напитками, ребенок никогда не сможет насытиться фаст-фудом, а значит, захочет перекусить еще и еще раз. Как известно, пользы от такой еды никакой, а вот то, что она вызывает целлюлит и ожирение, уже ни для кого не секрет...

*Газировка портит зубы.* Рафинированный сахар, содержащийся в «софтдринках» в изрядном количестве — главный союзник кариеса, утверждают специалисты из Бирмингемского Университета. Прежде, чем обнародовать такое смелое заключение, они обследовали более 1000 детей в возрасте 12–14 лет. Ученые обнаружили, что частое употребление газировки (не менее 3 стаканов в день) повышает вероятность развития кариеса более чем на 100 %. Связано это с тем, что большинство шипучих напитков содержат различные кислоты, негативно влияющие на зубную эмаль. Вот почему и детям, и взрослым стоматологи рекомендуют пить пепси и кока-колу через соломинку, которая уменьшит контакт жидкости с передними зубами почти на 70%, а с коренными — на 30–50%.

*Газировка расшатывает нервную систему и делает кости хрупкими.* Кола (а также кофе и зеленый чай, о которых чуть ниже) содержит кофеин, возбуждающий нервную систему. Дети, которые получают его с любимой газировкой, ведут себя беспокойно, плохо засыпают, часто страдают от головной боли. Кроме того, кофеин способствует вымыванию кальция из организма. Это особенно губительно для девочек-подростков: к 18 годам накопление кальция в костях заканчивается, и если его окажется слишком мало, то с возрастом может развиться остеопороз — заболевание, при котором кости становятся хрупкими и часто ломаются.

*Газировка способствует развитию болезни почек.* Сегодня кола и прочие шипучие напитки категорически запрещены тем, кто страдает мочекаменной болезнью. У медиков есть все основания полагать, что в образовании камней в почках виновата фосфорная кислота. Именно ее используют при производстве пепси и кока-колы.

И – последний штрих к портрету заморских газированных напитков. Говорят, что российские водители-дальнобойщики обязательно берут с собой в дорогу кока-колу — и вовсе не для утоления жажды. Этим напитком они отмывают руки от машинного масла и грязи после ремонта двигателя, предварительно подогрев его до 30–40 градусов. Несложно представить, что же происходит с печенью и желудком ребенка, который поглощает эту жидкость литрами...

Что касается отечественных газировок, то и они содержат большое количество сахара, а также пищевые ароматизаторы и красители. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно внимательно прочитать этикетку на бутылке. Но выход есть. Детям, которые очень любят сладкие напитки с «пузырьками», приготовить газировку можно самим. Разведите в минеральной воде ложку варенья — и вкусно, и полезно!

## **Живая вода**

Обычная вода, конечно, лучше газировки. Но и ее нельзя давать ребенку без ограничений: избыток жидкости снижает концентрацию желудочного сока, нарушает пищеварение, увеличивает нагрузку на сердце, почки. Замечено, что дети, которые пьют много обычной воды, очень плохо кушают. Объясняется это просто: вода заполняет желудок, провоцируя ложное чувство сытости.

*Из-под крана.* Качество такой воды вызывает сомнение: в квартиру она часто попадает по изношенным трубам, и поэтому может содержать ионы тяжелых металлов, радионуклиды, хлор, фенол, сероводород, нитраты.

В ней есть песок, различные взвеси и даже микроорганизмы, а также соли магния, кальция и железа, которые в небольших количествах нужны, но в избытке — вредны. Именно они делают воду жесткой и превращаются в нерастворимый осадок на стенках чайника. Есть лишь один аргумент в защиту такой воды — она хорошо утоляет жажду летом. Соли, содержащиеся в ней, восполняют потерю тех, что выходят из организма вместе с потом. И вообще ее иногда полезно пить просто потому, что слишком много мягкой воды — тоже плохо. Потребляя ее, организм недополучает кальций.

*Из магазина.* Вода в бутылках бывает не только минеральной, но и обычной питьевой, которая берется из артезианского колодца или водопровода. Предварительно из нее удаляют примеси и иногда дополнительно смягчают. Получается чистая жидкость, не обладающая лечебным эффектом, но пригодная для приготовления пищи и питья. Что касается воды минеральной, она в зависимости от состава и количества солей подразделяется на столовую, лечебную и лечебно-столовую. Столовая вода прекрасно утоляет жажду, на ней можно приготовить для ребенка суп или компот. Она рекомендуется детям старше 5 лет. А вот стоит ли пить вашему ребенку лечебную или лечебно-столовую воду, и какую именно, сможет посоветовать только врач. Определенно можно сказать, что сульфатная минеральная вода детям категорически запрещена, поскольку сульфаты препятствуют усвоению кальция. А вот вода с большим содержанием кальция, напротив, очень полезна растущему организму. Карбонатная вода помимо лечебного эффекта обладает способностью быстро утолять жажду. Возможно, поэтому ее часто рекомендуют маленьким детям и ... спортсменам.

Любая минеральная вода может быть дополнительно обогащена. Например, вода с фтором повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Ее рекомендуют при физических и умственных нагрузках, а также для профилактики инфекционных и вирусных заболеваний. Йодированная вода используется для профилактики заболеваний щитовидной железы. А та, что содержит железо, лечит анемию.

### **Напитки по-взрослому**

Отхлебнуть утром кофе из маминой чашки или весь вечер чаевничать с бабушкой на кухне — любимое занятие многих ребятишек. Лучше, если вы не будете потакать таким пристрастиям вашего чада. И вот почему.

Чашка кофе содержит до 200 мг кофеина. Практически — это 2 таблетки данного вещества, которое обычно прописывают детям, например, при ночном недержании мочи. Но такое лекарство и не более, чем полтаблетки в день, назначают после того, как ребенку исполнилось два года.

Педиатры считают, что чрезмерные дозы кофеина возбуждающе действуют на малыша, вызывая бессонницу, увеличивают нагрузки на сердце и почки. Кроме того, кофеин (как мы уже отмечали, рассказывая о газированной воде) способствует вымыванию из организма кальция. Так что до 18 лет — возраста, когда окончательно формируется минеральный состав человеческого скелета — лучше вообще исключить кофе из меню вашего ребенка.

Кстати, очень много кофеина содержится и в зеленом чае. А вот его черный собрат изобилует дубильными веществами, которые могут спровоцировать задержку стула. Поэтому, если и пить черный чай, то с молоком. В качестве напитков для детей старше 2 лет можно попробовать и растворимый чай с различным вкусом. Он абсолютно безвреден и имеет ряд достоинств: в нем нет сахара, и он легко разводится в холодной воде. И не забывайте про какао. Но только готовьте его из натурального порошка на молоке. Растворимые аналоги этого напитка содержат слишком много сахара, ароматизаторы и консерванты.

### **Сомнительные соки**

Найти на прилавке натуральный фруктовый сок без сахара — большая проблема. Как правило, в бумажной пачке или бутылке содержится разбавленный большим количеством воды концентрат сока с добавлением сахара, лимонной кислоты, ароматизаторов и консервантов. Жажду с его помощью утолить, наверное, можно, а вот пользы от такого «сока» никакой. Если же вам посчастливилось купить расфасованный по бутылкам свежесжатый сок, ребенок должен выпить его как можно быстрее, поскольку витамины погибают через считанные часы.

Запомните, что не все соки подходят ребенку. Например, виноградный вызывает брожение в кишечнике, ананасовый — содержит большое количество кислоты... И еще несколько советов тем родителям, которые готовят соки в домашних условиях.

- Свежесжатый сок с непривычки может вызывать неприятные реакции — от метеоризма до аллергии. Поэтому начинать надо с небольших порций, например, с четверти стакана.
- Не стоит добавлять в сок сахар. При необходимости можно подсластить его небольшим количеством меда. Что касается овощных свежесжатых напитков, то их лучше не подсаливать. Ведь они и так содержат большое количество минеральных солей. В крайнем случае, можете растворить в соке крошечную щепотку йодированной или морской соли.

### **Домашние изыски**

Не забывайте о компотах из сухофруктов, ягодных морсах и квасе. Их всегда можно налить в пластиковую бутылочку и дать ребенку с собой. Особенно квас домашнего приготовления. И цвет у него такой же, как у колы, да и пузырьки в нем есть. Так что, убедить отпрыска в том, что такой напиток ничем не хуже (на самом деле он в сто раз лучше!), будет не трудно.

Квас — настоящий энерготоник, который не только хорошо утоляет жажду, но отлично снимает усталость, повышает работоспособность, а также обладает прекрасными бактерицидными свойствами, способствует пищеварению, нормализует микрофлору кишечника. Раньше квас пили круглый год, считая, что в нем кроется причина несокрушимого здоровья. В квасе много витаминов, особенно группы В, есть микроэлементы (фосфор, кальций, железо, медь), а еще ферменты и молочно-кислые бактерии, как в кефире или простокваше, и десять аминокислот, восемь из которых — незаменимые.

*Анна Зеева*