Автор: admin
09.02.2014 11:10 -

Какая газировка полезна детям и... всем?

Жаркий летний денек... Какой напиток предложить ребенку, чтобы жажду утолить и вред организму не нанести? Можно ли давать детям минеральную воду? А сладкую газированную? Летом эти вопросы чрезвычайно актуальны. Давайте посмотрим, что рекомендуют специалисты.

В нашем представлении, когда речь заходит о газировке, в первую очередь на ум приходит сладкая газированная вода, приготовленная из концентратов. Об этих напитках в последнее время говорят мало хорошего. Так чем же они вредны?

Во-первых, в них много сахара, порой более пяти чайных ложек на стакан. Это количество сахара не может не сказаться на работе поджелудочной железы и эндокринной системы. Кроме того, оно может стать причиной кариеса при регулярном потреблении такой воды.

Сегодня многие производители добавляют вместо сахара его заменители: такие напитки содержат меньше калорий и продаются под эмблемой «лайт». Увы, и они достаточно опасны для нашего организма. Ксилит и сорбитол, являющиеся сахарозаменителями, способны провоцировать мочекаменную болезнь. Сахарин и цикломат являются канцерогенами, которые способствуют развитию раковых опухолей. Аспартам способен вызывать аллергию и негативно действует на сетчатку глаза, что может привести к снижению зрения.

Во-вторых, концентраты, из которых готовят напитки, это прежде всего кислоты – лимонная или ортофосфорная, образуют основу вкуса газированной воды и служат консервантами. Эти кислоты раздражают слизистую оболочку, вызывают микроповреждения во рту, пищеводе и желудке, плохо влияют на зубную эмаль (особенно лимонная кислота). Но более опасна ортофосфорная кислота, так как при регулярном попадании в организм она способствует вымыванию кальция из костей, в котором и так многие дети испытывают недостаток. Недостаток кальция приводит к такому тяжелому заболеванию, как остеопороз – ломкость костей при минимальных нагрузках.

В-третьих, почти во всех газированных напитках используется бензоат натрия (Е 211) в качестве консерванта. Вначале бензол использовали в парфюмерной промышленности, так как он обладает приятным ароматом, а сегодня его химические соединения продолжают использовать в промышленности пищевой. Хотя давно известно, что бензол является очень сильным канцерогеном.

В газировку в последнее время стали добавлять витамин С: казалось бы, только плюс, ан нет! Оказывается, при взаимодействии бензоата натрия и аскорбиновой кислоты выделяется токсичный бензол.

Не приносит пользу газированным напиткам идобавка в виде кофеина, который используется в напитках в качестве тонизирующего средства. Употребление такой газировки приводит к возбуждению нервной системы, что детям совершенно противопоказано при их природной эмоциональности. Любопытно, что в качестве тонизирующей добавки раньше использовали листья растения кока (отсюда и название напитка «Coca-cola»), из которого получали и кокаин. После того, как была обнаружена наркотическая зависимость от кокаина, его запретили использовать в пищевой промышленности и заменили кофеином. Но «хрен редьки не слаще», как говорится, кофеин тоже вызывает зависимость.

И наконец, углекислый газ, который содержится в газированной воде, сам по себе не вреден, но вызывает отрыжку, вздутие живота, газы, особенно у людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Вот поэтому сладкую газированную воду врачи не советуют пить ни маленьким детям, ни взрослым, особенно беременным и кормящим женщинам. Здоровый человек, конечно, может позволить немного «шипучки», но всем, кто знаком с аллергией или у кого проблемы с желудком, лучше воздержаться от употребления такой воды.

Другой тип газировки – минеральная вода естественной (природной) или искусственной газации. В этом случае газ улучшает вкус минеральной воды, потому что без него вода может оказаться слишком горькой или соленой. Кроме того, углекислый газ способствует предупреждению роста бактерий.

В природной минеральной воде содержатся иногда не очень полезные для организма человека соединения (сероводород, хлор, метан), поэтому ее часто дегазируют, а потом насыщают углекислым газом искусственным путем. Кстати, споры о полезности искусственно минерализованных вод (дистиллированная вода, обогащенная полезными минеральными элементами на специальном оборудовании) были разрешены Всемирной Организацией Здравоохранения, эксперты которой установили, что такая вода так же полезна для здоровья, как и добытая из артезианских источников.

Разберемся еще в вопросе, чем отличается лечебная минеральная вода от лечебно-столовой – содержанием минеральных веществ в одинаковом объеме воды. **Леч ебную воду**
врачи назначают пациентам пить в определенных количествах и по определенному режиму, обычно за 30 минут до еды, при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и заболеваний, вызванных нарушением обмена веществ. А
лечебно-столовую минеральную воду
при несистематическом употреблении можно пить почти без ограничений. И все же предпочтительнее принимать ее курсами, посоветовавшись с врачом, чтобы избежать нарушения солевого баланса в организме и обострения хронических заболеваний.

Врачи рекомендуют пить минеральную газированную воду детям после двух лет. Однако, если ребенка беспокоят отрыжки и боли в животе, лучше пить такую воду без газа. Избавиться от него очень просто: вылейте минералку в стакан и размешивайте ложкой до тех пор, пока пузырьки не исчезнут.

Итак, сладкая газированная вода не полезна для детей, жажду не утоляет, а только возбуждает вкусовые рецепторы благодаря добавкам, которые в ней содержатся. Поэтому после каждого выпитого глотка такой воды хочется пить еще и еще. Вывод: пейте минеральную газированную воду и предлагайте ее детям. Если нет индивидуальных противопоказаний, она принесет организму пользу и поможет утолить жажду.

Автор - **Марина Ерошкина**
Источник