

Почему дети любят сладости?

Все знают, что дети любят сладкое. Одна из самых известных пословиц звучит примерно так: «Это всё равно, что отобрать у ребёнка конфету». Почему же дети так любят сладкое? Ведь, например, и у мяса замечательный вкус, и свежие овощи также хороши, но дети почему-то в первую очередь требуют сладостей.

Первый ответ – потому что мы сами любим сладкое и приучили к нему детей, поощряя их конфетками поесть или сделать что-нибудь: «Вот помоешь ручки – и получишь конфетку». Но, сами понимаете, это не объяснение. Стоит детям один раз попробовать сладкое, и всё – начинают требовать постоянно.

Есть и другой ответ, как бы более научный (и, конечно, проверенный на мышах и крысах). Сладости стимулируют выработку серотонина, который, вместе с эндорфином, является гормоном счастья. Поэтому, если ребёнок в плохом настроении, испытывает психологический дискомфорт, угнетён чем-то, у него появляется потребность в сладком. Но и это полностью не объясняет стремление детей к сладостям, которое проявляется всегда.

Любой взрослый когда-то был ребёнком и обожал сладкое. Среди своих детских фотографий я с удивлением обнаружил себя с пирожным в руке. Правда, сладкое я люблю и сейчас, если не очень приторно. В детство впадаю, что ли?

Сладкий вкус пищи – сигнал её высокой калорийности и облегченного усвоения организмом. Поэтому естественно желание человеческого организма употребить калорийную пищу, а затем экономно расходовать её запас. Не случайно после вкусной еды нас так тянет ко сну. И когда сладкое становится человеку доступно, так трудно от него отказаться! Интересно, что ни мёд, ни фрукты не могут полностью заменить сахар. А тут ещё и медики со своими рекомендациями, что только сахар лучше всего питает мозг!

К сожалению, те же медики говорят, что суточная норма сахара не должна превышать 10 % от общего количества рекомендованных калорий. А это так мало! Но зато уже сахар по норме – это не какая-нибудь там «белая смерть», а ценнейший источник

глюкозы и энергии, от которого организму – только польза. А норма сахара так мала, потому что энергии в нём очень много: 400 ккал в 100 г сахара.

Конечно, можно исключить сахар вовсе из рациона, и, может быть, вы даже похудеете, вот только мозги начинают отказываться решать даже самые простые задачи, а настроение ухудшается настолько, что страдают сослуживцы и, особенно, близкие люди. Вам это надо? Поэтому лучше есть сахар, но знать меру, и всё будет хорошо. Иное дело – дети.

Съесть сладость – это то же, что создать иллюзию решённой проблемы, причём проблемы комплексной – физической и эмоциональной. Объяснений и причин этого много, и все они связаны с тем, что нам не хватает.

Может быть, не хватает каких-то веществ на физическом уровне? А может быть, не хватает каких-либо чувств на эмоциональном уровне? Когда нам чаще всего хочется сладенького? Либо когда устали, грустно, одиноко, либо при очень активной умственной работе. В первом случае не хватает немного радости, а во втором – энергии. И в том, и в другом случае нужна энергия углеводов, которую легче всего получить из сладостей, особенно – из сахара.

Мозг – основной потребитель энергии в виде глюкозы. При её недостатке поступает сигнал, что топливо кончается и нужна новая порция. Конечно, можно съесть хлебушка с солью и чесноком, но этого мало. И тогда мы ищем, чего бы такого съесть сладенького. А что же говорить о детях, которые проводят жизнь в постоянном движении?

Ну, и про Америку. В США сопоставили стремление детей к сладкому со скоростью их роста в возрасте от 11 до 15 лет. (Интересно, кто даёт деньги на такие опыты? Наверное, кондитеры). Исследования показали, что по мере роста детей тяга к сладкому уменьшается. И чем она меньше, тем медленнее у детей растут кости. В общем, так уж задумано природой (или Творцом). Тяга детей к сладкому имеет чёткое биологическое обоснование, связанное с усиленным ростом детского организма. При этом связь тяги к сладкому с половым созреванием не установлена. (А вот как американские исследователи отграничили рост и половое созревание детей как факторы исследования, для меня загадка. Может быть, кто-нибудь знает и подскажет? Ведь это всё происходит одновременно?).

Дети просто запрограммированы на любовь к сладкому, так как это удовлетворяет их биологические потребности, связанные с ростом, и подталкивает их к поиску источников повышенной энергии. Поэтому обойтись без углеводов, особенно без сахара, в питании ребёнка никак нельзя.

И вот тут возникают вопросы нормы и формы. Ну, с нормой всё достаточно ясно: злоупотребление ребёнком сладостями может привести к различным расстройствам и даже к заболеванию сахарным диабетом. Поэтому между врачами и специалистами по детскому питанию идут нескончаемые баталии. А теперь о форме. Специалисты делят сахар на «внешний» – добавляемый в пищу извне (из сахарницы, так сказать), и «внутренний» – содержащийся во фруктах, мёде, клетчатке овощей и т.д. «Внутренние» сахара более полезны для ребёнка, чем «внешние», так как поступают в его организм в менее концентрированном виде, причём вместе с другими полезными веществами – витаминами, минералами, пищевыми волокнами и др.

Поэтому, взрослые, не лишайте детей сладкого – они просто хотят вырасти! Но при этом следите за нормой и формой.

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)