

Cukier jest obecnie wymieniany przez ekspertów za jeden z najbardziej negatywnych składników diety. Niestety w Polsce częste jest podawanie słodzonych produktów i słodzenie posiłków już niemowlakom.

Jest to substancja otrzymywana zwykle z buraka cukrowego lub trzciny cukrowej. Dodawany do wielu rodzajów produktów spożywczych: napojów, sosów (np. do keczupu), płatków śniadaniowych, dżemów, jogurtów, serków homogenizowanych oraz oczywiście do słodczy. Na rynku istnieje bardzo dużo wyrobów, które nie mają w swoim składzie sacharozy, ale inne rodzaje cukru, takie jak fruktoza, syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, miód czy maltoza, których też warto unikać.

Słodki smak jest kojarzony przez człowieka pozytywnie już od pierwszych dni jego życia. Cukier ma działanie pobudzające i poprawia nastrój. Aktywuje ośrodek przyjemności i nagrody w mózgu oraz zwiększa ilość wytwarzanych tzw. hormonów szczęścia, m.in. dopaminy, endorfin i serotoniny. Stan euforii nie utrzymuje się jednak długo, a spożywanie nadmiernej ilości cukru może nieść za sobą konsekwencje dla zdrowia.

Czym to grozi? Długofalowo może prowadzić do rozwoju chorób, takich jak otyłość, choroby serca, cukrzyca, zaburzenia psychoruchowe czy nowotwory. Dodatkowo, spożywając produkty słodzone dziecko traci apetyt na wartościowe posiłki, co grozi niedoborami, bardzo niebezpiecznymi w czasie intensywnego wzrostu i rozwoju. Badania pokazują niestety, że dzieci spożywające znaczne ilości słodkich produktów jednocześnie jedzą mniejsze ilości produktów mlecznych, a także warzyw oraz produktów zbożowych zawierających cenny błonnik.

Zbyt duża ilość cukru w diecie dziecka może powodować trudności w nauce. Prowadzi do zmian w mózgu, które dotyczą głównie obszarów odpowiedzialnych za uczenie się i zapamiętywanie. Podczas badań okazało się, że nadmiar cukru powoduje coś w rodzaju stanu zapalnego tych ośrodków. Spadł również poziom pewnej substancji – czynnika wzrostu, bez którego niemożliwe jest zapamiętywanie nowych informacji oraz utrwalanie wspomnień.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby w zdrowej diecie zarówno dorosłego, jak i dziecka cukier stanowił mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego, a najlepiej nie przekraczał 5%

Przed zakupem należy dokładnie czytać etykiety a konkretnie listę składników. Warto wybierać produkty bez cukru, sacharozy, miodu, syropu glukozowego, fruktozy czy innych cukrów dodanych. Używanie produktów ze słodzikiem nie jest dobrym sposobem na ograniczanie spożycia cukru- są one zdecydowanie niepolecane w diecie małych dzieci.

Najlepszym sposobem na ograniczanie spożycia słodczy jest zastępowanie ich równie atrakcyjnymi dla dzieci deserami w postaci świeżych lub suszonych owoców. Słodzone napoje lub herbatę z cukrem zastępuj wodą np. z cytryną. Jeśli podajesz kakao, to wybieraj tradycyjne i ogranicz ilość cukru a najlepiej wcale go nie dodawaj. Zamiast owocowego jogurtu czy serka ze sklepu lepiej podać dziecku jogurt naturalny z dodatkiem świeżych owoców. Potrawy o lekko słodkim smaku można przyprawiać odrobiną wanilii, cynamonu, goździków.

Zdrowe żywienie to nawyk, który warto wyrabiać od najmłodszych lat. Kluczowe są też dobre wzorce przekazywane przez opiekunów. Warto być konsekwentnym, gdyż właściwe preferencje i zachowania żywieniowe to ważna inwestycja na przyszłość.