

Литература

1. Минеральные вещества мяса рыбы / С. Р. Гаджиева [и др.]. – // Молодой ученый. – 2018. – № 9 (195). – С. 68–71; URL: <https://moluch.ru/archive/195/47933/>.
2. Стресс / Большая медицинская энциклопедия // гл. ред. Н. А. Семашко; 14-е изд. – М. : ООО «ДиректМедиа Паблишинг», 2005. – Т. 16 – С. 325–6.
3. Beyond building better brains: bridging the docosahexaenoic acid (DHA) gap of prematurity / W. S. Harris¹, M. L. Baack. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25357095/>. – Дата доступа: 27.10.2023.

УДК 613.95:159.943.7

ВЛИЯНИЕ ДЕТСКИХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ

Д.А. Савощеня

Научный руководитель – к.м.н., доцент Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Расстройства пищевого поведения являются актуальной проблемой современного общества, которая затрагивает около 9% населения мира, и с каждым годом тенденция к развитию данной патологии только растёт.

Одним из самых распространённых факторов, влияющих на правильное и здоровое питание населения, является выработка определённых пищевых привычек у детей, которые заметно отражаются на организме во взрослом возрасте. Следовательно, родители в первую очередь должны быть осведомлены о возможных рисках для здоровья ребёнка, связанных с выработкой неправильных пищевых привычек.

Цель исследования: рассмотреть основные детские пищевые привычки и определить их роль в развитии различных заболеваний во взрослом возрасте.

Материал и методы исследования. Проведен обзор источников научной литературы по данной теме.

Разработан малый носитель информации по данной теме.

Результаты исследования и их обсуждение. Довольно часто взрослые заставляют детей съесть всю порцию до конца и сами, того не понимая, подвергают их пищевому насилию, что вызывает ряд негативных последствий.

Во-первых, ребёнок, когда он вынужден есть, может не заметить сигнал своего организма о сытости, и такое систематическое переедание приводит к ожирению.

Во-вторых, принуждение детей доедать порцию может создать негативную ассоциацию с пищей, в частности, отношение к ней как к рутине, и, как следствие, дети перестанут получать удовольствие от насыщения [1]. В данном случае целесообразно накладывать порцию для ребёнка в небольшие тарелки, учитывая его физиологические особенности и нормы потребления пищи.

Ещё одной распространённой проблемой, приводящей к неправильному пищевому поведению, является привычка родителей успокаивать ребёнка конфетой или другими сладостями, а иногда и использовать их в качестве мотивации.

Это, в первую очередь, приводит к такой частой проблеме как кариес. Его возникновение обусловлено тем, что сахар – единственный продукт питания, метаболизм которого начинается и может завершиться в полости рта. Как правило, злоупотребление сладостями продолжается и во взрослом возрасте, что приводит к размножению болезнетворных бактерий в ЖКТ и вызывает нарушение кишечной микрофлоры. Отсюда – ухудшение состояния кожи, высыпания на лице, шее, спине, а также появление морщин из-за ускорения процесса старения клеток [2]. Во избежание этих патологий рекомендуется заменять в своём рационе конфеты или шоколад на фрукты и орехи.

Особую опасность также представляют сладкие газированные напитки, которые пользуются большой популярностью у детей.

Одна банка (0,33 л) такого напитка содержит 42,5 г свободного сахара (8 чайных ложек), при норме потребления 25 г в сутки. Отсюда – повышенный риск развития сахарного диабета. К тому же газированные напитки содержат ортофосфорную кислоту, которая повышает кислотность желудка, и для нормализации уровня pH в организме используется кальций,

который вымывается из зубов и костей. Как следствие – размягчение костей, остеопороз и кариес [3]. Вода с лимоном и мятой может быть отличной и полезной заменой газированных напитков.

Попкорн – ещё одно популярное среди детей лакомство. Однако далеко не все взрослые осведомлены о том, что для улучшения вкусовых свойств и внешнего вида попкорна, в него добавляют жиры, которые при нагревании выделяют опасные для человека канцерогенные соединения. К тому же в случае слишком длительного хранения в высушенных зернах могут развиваться болезнетворные бактерии. Также пищевое отравление может возникнуть и вследствие несоблюдения гигиенических правил работниками кинотеатра в процессе приготовления лакомства [4]. Следовательно, рекомендуется не злоупотреблять попкорном и в кинотеатрах выбирать самую маленькую порцию, а ещё лучше – заменить его на небольшую горсть орехов.

Ещё одним часто употребляемым и вредным продуктом является жевательная резинка. Основным компонентом в составе жевательной резинки является изопреновый или бутадиеновый каучук, который получают из нефтепродуктов. Эти вещества выделяют стирол — опасный для здоровья элемент, губительно влияющий на нервную и кровеносную системы. Также жевательная резинка содержит Е-951 – аспартам (усилитель вкуса). Регулярный прием может вызвать нарушение работы нервной системы и аллергию [5]. Поэтому жевательную резинку лучше использовать только после еды и жевать ее не более 10 мин, чтобы очистить полость рта от остатков пищи и освежить дыхание.

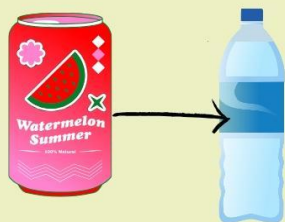
* Питайся с умом! *

5 советов, которые уберегут Вас и Вашего ребёнка от расстройств пищевого поведения:



1. Чтобы не переедать, старайтесь есть из небольших тарелок. Так порция будет казаться больше, насыщение наступит быстрее.

2. Попробуйте чаще заменять в своём рационе конфету или шоколадку на сладкий сочный фрукт или небольшую горсть орехов.



3. Откажитесь от газированных напитков. Вода с лимоном и мятой может быть отличной и полезной заменой.

4. Не злоупотребляйте попкорном. В кинотеатрах старайтесь выбирать самую маленькую порцию, а ещё лучше заменить его на небольшую горсть орехов.



5. Жевательную резинку лучше использовать только после еды – жуйте ее не более 10 минут, чтобы очистить полость рта от остатков пищи и освежить дыхание.

Рисунок. – Памятка для предупреждения распространённых пищевых привычек и профилактики расстройств пищевого поведения

Выводы.

К основным вредным пищевым привычкам у детей относятся переедание, злоупотребление кондитерскими изделиями, газированными напитками, попкорном и частое использование жевательной резинки.

К наиболее распространёнными заболеваниями, вызванными неправильным питанием в детском возрасте, являются расстройства пищевого поведения, ожирение, кариес зубов, ухудшение состояния кожи, диатез.

С целью предупреждения распространённых пищевых привычек и для профилактики расстройства пищевого поведения была разработана специальная памятка, которую можно использовать в качестве малого носителя информации в учреждениях образования и здравоохранения (рисунок).

Литература

1. Аналитическая оценка и сравнительная характеристика химического состава газированных безалкогольных напитков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/28837/964_968.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&ved=2ahUKEwj0yv6fgqyGAxWqAxAIHTWvBnYQFnoECBkQAQ&usg=AOvVaw2QR5vxklzc9Bn1-vc0Oc0O. – Дата доступа: 26.05.2024.

2. Вред и польза жевательной резинки для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://martinka.ru/article/vred-zhvachki-dlya-detey/>. – Дата доступа: 26.05.2024.

3. Пищевые привычки из детства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medportal.gocb.by/ru/zdorove-dlya-vsex/tajnyi-zdorovoj-pishhi/pishhevyie-privyichki-iz-detstva.html>. – Дата доступа: 26.05.2024.

4. Попкорн, польза и вред, приготовление, промышленное производство – SNTA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.snta.ru/press-center/popkorn-polza-i-vred/>. – Дата доступа: 03.06.2024.

5. Проблемы современного питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mospk.by/index.php/stati/794-problemy-sovremennogo-pitaniya>. – Дата доступа: 26.05.2024.