

Составляем меню для отличника

Согласно исследованиям института возрастной физиологии РАО, который изучал показатели работы сердца и дыхания школьников во время уроков, ребёнка по степени напряжения организма в момент занятий можно сравнить с космонавтом, находящимся в невесомости.

Эмоциональная и интеллектуальная нагрузка ученика настолько велика, что он тратит огромное количество калорий – мозг школьника расходует почти 25% полученной с пищей энергии, в то время как «голова» взрослого – лишь 3-4%. Поэтому дети в возрасте 7-10 лет вместе с едой должны получать около 2000 ккал в сутки, в 11-14 – уже 2400–2600 ккал, а в 16 лет – 3000 ккал (их родители – 2000–2200 ккал, а бабушки и дедушки – всего 1500 ккал).

Умный и здоровый организм не должен принимать жареную картошку, яичницу и шоколадные батончики. Настоящим отличникам нужны совсем другие продукты. Детские диетологи не устают повторять – утром ребёнок должен съесть что-нибудь тёпленькое, не слишком жирное и не очень сладкое. Поэтому настоящей царицей здорового завтрака во все времена являлась мамина молочная каша.

Она богата сложными углеводами, которые постепенно отдадут глюкозу в кровь, и ребёнок будет чувствовать себя сытым вплоть до школьного обеда. Самая лучшая каша – гречневая, в ней много необходимых для активной работы мозга растительных белков, фосфора, кальция, железа и витаминов группы В. На втором месте по полезности стоит овсянка, причём сваренная из хлопьев: в таком виде она легче усваивается. В рисовой больше крахмала и меньше белка.

Пейте, дети, молоко!

Среди продуктов питания, которые природа подарила человеку, молоко – один из самых полезных. Не случайно в древности его называли «эликсиром долголетия» и рекомендовали детям и взрослым, здоровым и больным. Белки

молока незаменимы для ребёнка – они легко перевариваются, не требуя особо напряженной работы пищеварительных желез.

Настоящая кладезь ценных аминокислот – это рыба и морепродукты.

Их уникальный состав помогает активизировать и восстанавливать клетки мозга – это белок, полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 (особенно их много в сёмге, форели, скумбрии, селёдке), фосфор, кальций, йод, селен, жирорастворимые витамины А и Е. За неимением морепродуктов нужно есть морскую капусту. Ведь в ней содержатся микроэлементы морской воды, схожей по своему составу с кровью человека. Кроме того, ламинария богата калием, натрием, магнием, кремнием, кальцием, йодом, железом и другими элементами, которые сложно найти в повседневной пище. Морская капуста лидирует и по витаминному составу. А, В1, В2, В12, С, Д, Е, Н, провитамин F, РР, В9, В15 – вот далеко не полный перечень необходимых организму веществ, которые содержатся в этом продукте

Шоколад в пределах разумного

Ничто не бодрит так в период экзаменов, как шоколад, буквально после дольки открывается второе дыхание! В лакомстве содержатся углеводы, которые являются пищей для клеток мозга. Но всё хорошо в меру.

Для школьников младших классов будет довольно и дольки молочного шоколада, для старшеклассников достаточно дольки чёрного. В отличие от благородного шоколада карамельки и леденцы – настоящая угроза подрастающему организму. Во-первых, кариес души не чаёт в остающейся на зубах патоке, во-вторых, от химической гадости страдает поджелудочная железа.

Идеальный режим питания школьника:

Завтрак дома – 7.30-8.00

Горячий завтрак в школе – 11.00-11.30

Обед дома – 14.00-14.30

Полдник – 16.30-17.00

Ужин – 19.00-19.30.

Осторожно - опасные для жизни продукты

Элементарные частицы

Опасные микроорганизмы лишь вершина айсберга вредоносных компонентов в нашей тарелке. Приглядимся поближе. Чего только не попадает в продукты на этапе производства или выращивания!

Например, тяжелые металлы. Они вызывают рак, катаракту, двигательные расстройства, губят печень, щитовидную железу, нервную систему.

Радионуклиды могут спровоцировать раковые заболевания, а еще лейкозы, аденому щитовидной железы, ишемическую болезнь сердца. Некоторые консерванты способствуют возникновению злокачественных новообразований, заболеваний кишечника, печени и почек, кожных болезней. Сходные риски связаны с употреблением стабилизаторов и красителей. Употребление некоторых подсластителей может вызвать заболевания нервной системы, задержку умственного развития у детей.

Ароматизаторы способны вызывать астму, аллергические реакции, псориаз.

Пестициды и гербициды ведут к нефритам, гепатитам, онкологическим заболеваниям, поражают детородные функции мужчин и женщин, ослабляют иммунитет. Нитраты и нитриты вызывают отравления, раковые заболевания, анемию. Их присутствие в питании беременных женщин может привести к выкидышам. Микроорганизмы (например, дрожжи и плесень) при превышении норм их содержания в продукте могут вызывать накопление в организме токсичных веществ, приводящих к дисбактериозу, нарушению обмена веществ.

Пищевые добавки

В любой химически синтезированной пищевой добавке, сколько бы ни писали, что она идентична натуральной, есть определенный процент

химических загрязнений, которые влияют на здоровье.

Официально на территории России запрещены: красители Е-121 (цитрусовый красный) и Е-123 (амарант), консервант Е-240 (формальдегид). С 2005 года запрещены также консерванты Е-216 и Е-217.

Всемирная организация здравоохранения и специальная комиссия Европейского союза по безопасности продуктов питания разработала список опасных добавок.

Генетические «мутанты»

Генетически модифицированные культуры - организмы, в генетический аппарат которых встроен ген или группа генов, не свойственных данному организму. Судачат о «мутантах» много и разное. Иногда совершенно противоположное. Так что же это за зверь? Говоря простым языком, берутся гены рыбы (бактерии, насекомого) и вставляются в растения. И вот нашим помидорам теперь заморозки не страшны, а картошку колорадский жук не жрет. Каково помидорам от этих экспериментов - неизвестно. Ясно одно - в природе рыбы не спариваются с растениями. Работа всех генов в любом организме скоординирована. Чужеродный - вносит разлад.

Весной этого года в Париже состоялась пресс-конференция группы ученых из Комитета по независимой информации и исследованиям в области генной инженерии. Они провели независимую проверку трансгенной кукурузы MON863 от компании «Монсанто». Эта ГМ-культура содержит ген земляной бактерии, способствующий выработке токсина, отпугивающего вредителей. Продукт оказался токсичным для печени и почек. Трансгенная кукуруза MON863 была одобрена в России еще в 2003 году.

Что китайцу хорошо, то русскому - смерть

Специалисты ОАГБ уверены, что хорошие продукты иногда тоже приносят вред.

«Мы исходим из того, что все люди биологически разные, - объясняет

Александр Баранов. - Существуют расовые и национальные различия. Связь с едой здесь прямая. В процессе эволюции наша биохимия и физиология приспособлялись к условиям проживания и к определенной структуре питания.

Возьмем Крайний Север России. Если вы будете кормить эти народы растительным белком, к которому их организм не привык и в полной мере не переваривает, то они погибнут. Потому что, живя в условиях Севера, они приспособлены потреблять жиры, которые спасают и помогают выжить, особенно в зимний период. А южанам не пойдет на пользу слишком жирная еда. У них крен в сторону растительной пищи. Центральные районы - разумное сочетание и того, и другого».

Ожесточенные баталии идут вокруг сои. С одной стороны, 20 процентам населения страны соя показана по медицинским показателям. С другой - пришедший из Юго-Восточной Азии продукт содержит фитогормон. По наблюдениям врачей, он тормозит половое развитие у мальчиков, а девочек подталкивает к раннему созреванию. Соя сильно влияет на поджелудочную железу и желудочно-кишечный тракт.

Постоянно увеличивается процент людей, страдающих аллергией на сою. Причем наблюдается эффект накопления. Данные по Москве таковы: если детей с раннего возраста кормить соевыми продуктами, в 16-17 лет аллергия появляется у 70 процентов.

В то же время увлечение соевым соусом и восточной кухней не думает ослабевать. Что касается суши и сашими, по данным Всемирной организации здравоохранения, именно Япония и Китай занимают первое место по заражению гельминтозом. В России особых проблем с паразитическими червями никогда не было. Теперь есть.

Креветки и осминожки нам тоже исторически противопоказаны.

Традиционны для средней полосы: речная рыба, мясо, репа, лук, черемша, капуста, грибы, мед, молоко, каши.

На ум упорно приходит колбаса. Но, увы, в данном случае коммерция бежит

вперед безопасности. В большинство колбас сегодня кладут ту же сою. Она втягивает в себя воду, за счет чего вес исходящей продукции увеличивается в шесть раз.

Спасение утопающих - дело рук...

«Учитывая все риски, о которых шла речь, мы разработали систему добровольной сертификации в плане биологической безопасности, - рассказывает Александр Баранов. - Идея была такова - выпустить специальный знак «Биологически безопасно». Если ты видишь в магазине упаковку с этим знаком, значит, продукт проверен по всем возможным показателям и не содержит вообще никаких веществ, несущих даже потенциальную опасность. Как только обнаруживается нарушение норм безопасности, знак снимается. Мы пришли к производителям, изложили идею, пояснили цель (забота о здоровье потребителя) и получили четкий ответ: «А нам это зачем?»».

Если вы хотите питаться безопасно, вооружитесь лупой, тщательно изучайте этикетку, выбирайте продукты, которые хранятся максимум три дня и голосуйте за добросовестных производителей собственным кошельком.

Других вариантов пока нет.

На нашу просьбу прокомментировать результаты испытаний ОАГБ компания «Вимм-Билль-Данн Продукты Питания», являющаяся владельцем торговой марки «Веселый молочник», не откликнулась.

ОПАСНЫЕ ДОБАВКИ

Опасные красители

E102, E110, E120, E124

Канцерогены

E103, E105, E110, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E153,

E210, E211, E213 - E217, E231, E232, E240, E251, E252, E321, E330, E431, E447, E900, E905, E907, E952, Аспартам

Мутагенные и генотоксичные

E104, E124, E128, E230 - E233, Аспартам

Аллергены

E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311 - E313, Аспартам

Нежелательно астматикам

E102, E107, E122 - E124, E155, E211 - E214, E217, E221 - E227

Нежелательно людям, чувствительным к аспирину

E107, E110, E122 - E124, E155, E214, E217

Влияют на печень и почки

E171 - E173, E220, E302, E320 - E322, E510, E518

Нарушение функции щитовидной железы

E127

Приводят к заболеваниям кожи

E230 - E233

Раздражение кишечника

E220 - E224

Расстройство пищеварения

E338 - E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466

Неправильное развитие плода

E233

Запрещено грудным, нежелательно маленьким детям

E249, E262, E310 - E312, E320, E514, E623, E626 - E635

Влияет на уровень холестерина в крови

E320

Разрушают витамины в организме

B1 - E220, B12 - E222 - E227, D - E320, E - E925

**Памятка для родителей:
в каких продуктах «живут» витамины.**

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В₁ — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В₂ — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В₆ — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В₁₂ — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин E — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин K — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

