

ЖЕЛЕЗНИ ПРАВИЛА ПРИ ХРАНЕНЕ НА ЗДРАВОТО ДЕТЕ

/Д-р Райна Стоянова/
www.raynastoyanova.com

ПЛАНИНАТА ШАЙЕН

Планината Шайен се намира на източния склон на планинската верига Колорадо и се издига стръмно над прерията, гледайки към град Колорадо Спрингс. Отдалеч планината изглежда красива и спокойна, тук там има оголени скали, дребни дъбове и пондероски бор. Прилича на декор за стар холивудски уестърн, поредната величествена гледка на Скалистите планини.





И все пак Шайен маунтин съвсем не е непокътната. Дълбоко в недрата и е разположена една от най-важните военни бази, приютила подразделения от Северноамериканското космическо командване, Военновъздушното и космическо командване и Космическото командване на САЩ. В средата на 50-те години на 20 век Шайен маунтин е избрана за място на свръхсекретен подземен център за бойни операции. Планината е изтърбушена и там се издигат 15 сгради, лабиринти от тунели и дълги километри коридори. Подземният комплекс може да устои на директен удар от атомна бомба. Съоръжението официално се нарича "Шайен Маунтин Еърфорс Стейшън" и в него се влиза през дебели метални врати, всяка от които тежи 25 тона. Базата е затворена за цивилни и тежковъоръжен отряд за бързо реагиране следи за нарушители. Херметичното затваряне на комплекса предотвратява заразяване с радиоактивни частици и биологично оръжие.



В планината работят 1500 души, поддържат съоразенията и събират информация от световна мрежа радари, шпионски сателити, наземни сензори, самолети и балони. Шайен Маунтин оперейшънс Сентър проследява всеки създаден от човека обект, който навлезе във въздушното пространство на Северна Америка или който е в земна орбита. Това е сърцето на системата за ранно предупреждение на нацията.



Почти всяка вечер доставчик от различни фаст фуд вериги лакътуши нагоре по самотния път на Шайен маунтин покрай табелите "Стреля се без предупреждение" и кара към портала право в планинския склон. И ако дойде денят на Страшния съд, ако чуждестранен враг обсипе планината с ядрени бойни глави и затрие континента, заровени в недрата на Шайен маунтин, заедно с високотехнологичните чудеса, светлосините работни комбинезони, комиксите и библиите, бъдещите археолози ще намеря и други податки за същността на нашата цивилизация: опаковки от **Mc Donald's, Burger King, KFC, Pizza Hut, Domino's pizza** и т.н



Елитът винаги гледа със снизхождение на бързото хранене, критикува вкуса му и го смята за поредната просташка проява на американската популярна култура. Естетиката на бързото хранене, според мен е много по-маловажна от влиянието му върху живота на обикновените хора.

Бързото хранене усилено се рекламира на деца, а храната се приготвя от хора, които са още почти деца. Това е индустрия, която едновременно храни и изхранва младите. Всеки от нас е опитвал фаст фуд и знаем, че храната е доста вкусна. Това е и една от причините хората да я купуват- тя е създадена, за да е вкусна. Освен това не е скъпа и е изгодна. Но отстъпките, офертите за две в едно и безплатните допълнителни напитки създават изкривена представа за реалната цена на фаст фуда. Стоотици милиони ежедневно купуват фаст фуд, без да се замислят особено, без да знаят за леките и не толкова леки последици от покупките си. Те рядко се питат откъде идва тази храна и какво причинява на здравето им. Просто грабват подноса си от щанда, намират си маса, сядат, развиват си хартията и започват да се хранят. Цялото преживяване е преходно и се забравя скоро. Не си дават сметка какво се крие под лъскавата весела повърхност на всяка фаст фуд покупка и какво ги дебне сред питките със сусам.



Вкусът към мазнините, който се развива в детството, трудно се променя в зряла възраст. Затлъстяването в момента отстъпва първо място само на тютюнопушенето, като причина за смъртността в глобален мащаб. Свръхтеглото има доказана връзка със сърдечните заболявания, рака на дебелото черво, рака на стомаха, диабета, високото кръвно налягане, безплодието и инсултите. Младите хора, които страдат от затлъстяване, са изправени не само пред дългосрочни, но и пред преки заплахи за здравето си. Сериозно затлъстелите американчета на възраст между 6 и 10 години умират от сърдечни удари, причинени от теглото им.



Епидемията от затлъстяване, която започва в САЩ в края на 70-те години, в момента се разпространява из целия свят, като бързото хранене е един от нейните вектори. Между 1984 и 1993 година броят на ресторантите за бързо хранене във Великобритания се е удвоил, както и процентът на затлъстяване сред децата. Затлъстяването сред децата е много по-малък проблем в Италия и Испания, където хората харчат относително малко за фаст фуд. Нарастващата популярност на бързото хранене е само една от множеството културни промени, донесени от глобализацията. Въпреки това, изглежда че където и да отидат веригите за бързо хранене, талиите на консуматорите им започват да растат. В Китай делът на тийнейджърите с наднормено тегло се е увеличило приблизително три пъти през последните десет години. В Япония яденето на хамбургери и пържени картофи не е направило хората по-руси, но пък ги е направило по-дебели. Някога хората с наднормено тегло са били рядкост в Япония. Националната диета от ориз, риба, зеленчуци и соеви продукти се смята за една от най-здравословните в света. В унисон с глобалната тенденция към затлъстяване, българските малчугани бързо се нареждат сред западните и американските си връстници. **Всеки 5-и ученик у нас е с наднормено тегло, а България е на второ място в света, след САЩ, по затлъстяване и свръхтегло в тази възрастова група.**

ПАНДЕМИЯ

Затлъстяването е много трудно лечимо. През хилядите години, белязани от оскъдица на храна, човешките същества са развили ефикасни механизми за запасяване с енергия под формата на тлъстина. Доскоро обществата рядко се радваха на свръхизобилие от евтина храна. В резултат на това телата ни са много по-добри в качването на тегло, отколкото в свалянето. Здавните власти отдавна са направили заключението, че превенцията, а не лечението предлага най-добрите надежди за спирането на световната епидемия от затлъстяване, в частност и при децата. Европейските потребителски групи искат пълна забрана на всички телевизионни реклами, насочени към децата. През 1991 г Швеция забранява всички телевизионни реклами за деца под 12 годишна възраст. Ограничения на рекламите по време на детските предавания са наложени в Гърция, Норвегия Дания, Австрия и Холандия. В много страни хранителните навици на американчетата се смятат за добър пример какво другите трябва да избягват. Американчетата в момента получават 1/4 от всички зеленчуци, които консумират, под формата на пържени картофи или чипс. Проучване на рекламите за деца в Европейския съюз открива, че 95% от рекламите за храна насърчават децата да ядат храни, богати на захар, сол и мазнина. Компанията, която е пускала най-много реклами, насочени към деца, е Mc Donald's.

КАКВО ОТ ТОВА?

Аз съм тук да ви разкажа какви са основите на здраволовното хранене, какво ни коства и какво ни струва да се храним здравословно.

Класическо оправдание за недоброто ни хранене е активният живот, който водим, заедно с неговия стрес и изисквания. Колко дълго, можем да се оправдаваме с това, за лошите ни хранителни навици? Но ако се замисляме от време на време, това вече е положителен знак. Ако в началото на новата година сме си поставили някакви добри цели, свързани със здравословното хранене (които в последствие сме изоставили), това е признак, че този проблем ни безпокои наистина. Така че, защо да отлагаме за по-късно?

ЦЕЛ!

Това, което често ни липсва е ясна цел. Това е нещото, което ще ни мотивира и ще ни гарантира успех. Ако спазваме подходящ хранителен режим, резултатите ще са налице. Това, което ни е необходимо, е радикална промяна, един друг стил на живот и равновесие.

Най-трудно е началото, преходния период (обикновено няколко месеца), през който е задължително да преминем, след него вече ще сме придобили нови по-добри навици, което е гаранция за успех. Всеки от нас познава ползата от здравословното, балансирано хранене, много от нас имат обща представа за добър хранителен режим.

НАКРАТКО ДА СИ ПРИПОМНИМ НЯКОЛКО КЛАСИЧЕСКИ СИТУАЦИИ ЗА НЕПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ. МОЖЕ БИ ЩЕ СА ВИ ПОЗНАТИ?

1. Нямаме време за здравословно хранене

Липсата на време не е основателна причина. Трябва да намерим време. Закуската е особено важна, но колко време да и отделим? 10 минути? 5 минути? 5 минути, но без да отклоняваме вниманието си другаде. Тук не става въпрос да закусваме в леглото, а ако е възможно да закусим откривайки удоволствието от храната. Пълнозърнестата закуска е отличен старт за деня. На пазара днес има голямо разнообразие от продукти, които можем да включим в менюто си. Трябва да разнообразяваме, но с мярка в количеството приети калории. На закуска е добре да се приемат от 250 до 400 ккал.

НАКРАТКО ДА СИ ПРИПОМНИМ НЯКОЛКО КЛАСИЧЕСКИ СИТУАЦИИ ЗА НЕПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА. МОЖЕ БИ ЩЕ СА ВИ ПОЗНАТИ?

Сутрин не са гладни



ПЪЛНОЦЕННА СУТРЕШНА ЗАКУСКА.

Именно закуската осигурява нужната умствена и физическа работоспособност през първата половина на деня. Всяка закуска е по-добра от това да не се закусва изобщо, но все пак не е редно денят да започва с банички и сладкиши, купени навън- те съдържат много повече калории, сол, подсладители и вредни мазнини и в същото време не са никак богати на полезни хранителни вещества.

Ето няколко здравословни идеи:

- 1. Варено яйце и препечена филийка от пълнозърнест хляб с шунка и кашкавал;**
- 2. Гофрета или палачинка, приготвена вкъщи от пълнозърнесто брашно и намазана с мед или със сирене;**
- 3. Купичка мюсли или друга зърнена закуска, залята с топло мляко;**
- 4. Овесена каша с пресен плод, стафиди, мед и орехи или пък със сирене и малко масло;**



ВЕЧЕРЯТА Е ТВЪРДЕ БОГАТА НА КАЛОРИИ

Закуската гълтаме набързо или направо я забравяме, на обяд хапваме на крак или в някоя закусвалня, денят ни е изморителен, понякога изпълнен със стрес, прибавяме и тягостното време в градския транспорт и... ето, това е нашето ежедневие. Когато се приберем вкъщи искаме да се освободим от напрежението, натрупано през деня, включваме телевизора, ядем обилно, изпиваме няколко чаши вино... За съжаление, от гледна точка на здравословното хранене това е цяло бедствие. Приемайки толкова калории вечер, ние нямаме време да ги изразходим и така натрупваме мазнини.

ПЛАНИРАНЕ НА ХРАНЕНИЯТА

Това дава добра възможност да се разнообрази храненето. Седмичното меню е здравословно, когато в него са включени основните групи храни. В основата стоят зърнените / по възможност пълнозърнести/, картофите /печени, варени/, зеленчуците и плодовете. Те съдържат растителни белтъчини, витамини и полезни микроелементи. Други важни храни са белтъците - месо, риба, яйца, бобови растения, ядки, а също така мляко и млечни продукти - чрез тях подрастващия организъм си набавя аминокиселини, лесно усвоим калций и витамини. Мазнините - трябва да се консумират с мярка и от тях за предпочитане са зехтинът и царевичното олио. Захарта и сладките изделия е редно да се избягват.

ПИРАМИДА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ



ПО-ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ

Ето няколко дребни промени, които ще направят положителна промяна в хранителната стойност на храната



Вместо:	Опитайте:
Колбас или салам	Печено на грил или скара птиче месо с ниско съдържание на мазнини
Бял хляб	Пълнозърнест хляб (пшеница, овес, смесен)
Майонеза	Лайт майонеза, горчица, кетчуп
Чипс и други пържени пакетирани закуски	Печен чипс, пуканки (без масло), ядки, зърнени закуски, нарязани зеленчуци, пълнозърнести солети
Плодове в захарен сироп	Пресен плод или компот
Сладки, бисквити, кексове	Смесени ядки, плодово млекце или домашно приготвени бисквити и мини кексчета с плодове.
Плодови и газирани напитки	Нискомаслено мляко, вода, 100% плодов сок

ЗДРАВΟΣЛОВЕН ОБЯД ПАКЕТИРАН У ДОМА

Вместо да купувате обяд в стола, можете да пригответе обяд си у дома, като използвате подобрани съставки и сте наясно точно какво влиза вътре. Изберете някои от тези неща и ги пакетирайте в подходяща кутия, в цветни пликчета, така че да им е интересно да децата:

Рулца от пълнозърнеста питка, пълнени с нетлъсто птиче месо, шунка, нискомаслено сирене или кашкавал

Студена пица – настъргана моцарела или кашкавал върху доматиен сос върху пълнозърнесто хлебче

Сандвичи с кракери и нискомаслено крема сирене или с фъстъчено масло и сладко

Фъстъчено масло върху пръчици от стъбло на целина

Нарязани моркови с нискомаслена заливка

Бутилка вода или 100% плодов сок

Десерт по избор: домашна бисквита, пресен плод или плодово млекце



ПРОЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛНО ЕТИКЕТИТЕ НА ВСИЧКО, КОЕТО КУПУВАТЕ!

Така лесно ще се научите да разпознават и предпочитат полезните продукти. Търсете 100% натурални плодови сокове, сладкарски изделия с по-малко съдържание на рафинирана захар (обикновени бисквити напр.). Ограничавайте се от лакомства, съдържащи твърд маргарин (вафли, бисквити с пълнеж, сухи пасти). Причината е, че при производството на тези стоки, в процеса на втвърдяване на растителните масла се образуват трансмазнини. Те са изключително вредни, тъй като увеличават лошия холестерол в кръвта и при постоянна консумация създават условия за по-късно развитие на сърдечносъдови заболявания. Но ако все пак тялото ви настоява за нещо сладко, купувайте мед, за разлика от другите въглехидрати е богат на биологично активни вещества с антиоксидантно и антимиembroно действие.

Amount / Teneur	% Daily Value
Calories / Calories	
Fat / Lipides 4.5 g*	
Saturates / saturés 2.5 g + Trans / trans 0.2 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 870 mg	
Carbohydrate / Glucides 55 g	
Fibre / Fibres 3 g	
Sugars / Sucres	

ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ:

Таблица вредни хранителни добавки

много опасни	E 123	E 510	E 513E	E 527				
опасни	E 102	E 110	E 120	E 124	E 127	E 129	E 155	E 180
	E 201	E 220	E 222	E 223	E 224	E 228	E 233	E 242
	E 400	E 401	E 402	E 403	E 404	E 405	E 501	E 502
	E 503	E 620	E 636	E 637				
канцерогенни	E 131	E 142	E 153	E 210	E 212	E 213	E 214	E 215
	E 216	E 219	E 230	E 240	E 249	E 280	E 281	E 282
	E 283	E 310	E 954					
стомашни разстройства	E 338	E 339	E 340	E 341	E 343	E 450	E 461	E 462
	E 463	E 465	E 466					
кожни заболявания	E 151	E 160	E 231	E 232	E 239	E 311	E 312	E 320
	E 907	E 951	E 1105					
чревни разстройства	E 154	E 626	E 627	E 628	E 629	E 630	E 632	E 632
	E 633	E 634	E 635					
налягане	E 154	E 250	E 252					
опасни за деца	E 270							
забранени	E 103	E 105	E 111	E 121	E 123	E 125	E 126	E 130
	E 152	E 211	E 952					
подозрителни	E 104	E 122	E 141	E 171	E 173	E 241	E 477	

МЛЯКОТО – ИСТИНИ И ЗАБЛУДИ



Масова заблуда е, че млякото стимулира образуването на газове и причинява стомашно-чревни смущения. Причината е в млечната захар - **лактозата**. При установена липса на синтеза на ензима лактаза - човек не бива да се лишава изобщо от млечни изделия, а напротив, да наблегне на киселото мляко.

Непоносимостта към лактазата не е болест и не е причина да бъде нарушен баланса на храненето нито на децата, нито на възрастните, защото те могат да консумират заквасени млечни продукти като кисело мляко, сирене, кашкавал. В действителност в тези продукти млечните бактерии използват лактозата, за да се развият и нейното количество рязко намалява в крайния продукт / при сирената тя също така изтича със суроватката/.

Така че не лишавайте детето си от млечни продукти, те са особено важни за растежа на костите и правилното развитие на нервната система.

МЛЯКОТО – ИСТИНИ И ЗАБЛУДИ

Съвсем друг е случая с алергията към протеините на кравето мляко и по -специално казеина.

Тя се появява още при първите няколко биберона и изчезва спонтанно при 90% от децата около 3-годишна възраст, но при условие че са били премахнати всички млечни продукти от краве мляко от храненето на детето., както и храните, които съдържат този алерген като съставка или като адитив.

18 % от децата, които са алергични към млякото рискуват да развият други хранителни алергии....

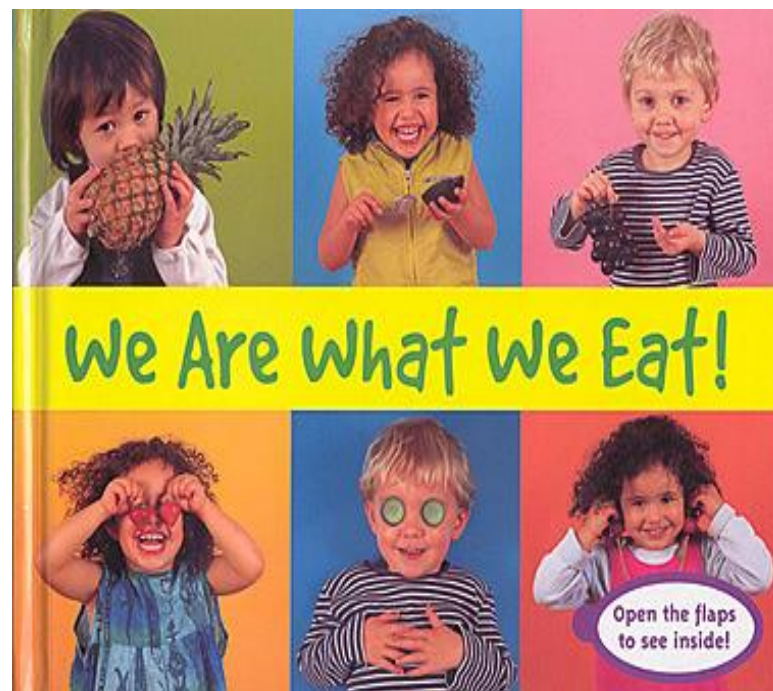
Алергията към млечните протеини се проявява клинично чрез повръщане веднага след хранене, хронично разстройство, болки в корема. В някои случаи детето има уртикария, екзема, астма и понякога в най-тежките случаи, които изискват спешна помощ - едем на Квинке и анафилактичен шок.



КАЖИ МИ КАКВО ЯДЕШ ЗА ДА ТИ КАЖА КАКЪВ СИ?

Здравето е резултат на много взаимосвързани фактори, някои от които зависят от нас, а други - не. Един от факторите, който със сигурност можем да контролираме, се явява най-ефективното и достъпно лекарство, с което разполагаме, а именно храната.

Основният отличителен белег на здравословно хранещия се човек е поставянето на [хранителната стойност](#) на храната пред нейната вкусова стойност. С други думи в процеса на хранене ръководеща роля има мозъкът за сметка на сетивата. Същевременно гладуването и пълните лишения от определени храни са неприсъщи за здравословното хранене поради опасността от по-късна злоупотреба с „нездравословни“ храни.



ЯМ, ЗА ДА ЖИВЕЯ, А НЕ ЖИВЕЯ, ЗА ДА ЯМ!

Простата статистика сочи, че осъзнатото схващане за здравословното хранене е приоритет на определена група хора с общи характеристики. Здравословно хранещият се човек е на средна възраст 23-35 години, с нормално към средно ниво на интелигентност, обичайно с добра професия и образование, води активен начин на живот, има алтернативно мислене и е склонен да експериментира. Обяснението за профила е просто - за да мислиш за здравословно хранене е необходимо да си задоволил основните си физиологични потребности, да имаш добри познания в редица области и усет към новите неща.



БЛАГОДАРЯ ЗА
ВНИМАНИЕТО!

