

Jedzenie chipsów obniża inteligencję?

Dzieci, które jedzą dużo przetworzonej żywności, np. chipsów i słodyczy, mają nieco niższy iloraz inteligencji niż rówieśnicy na zdrowszej diecie - wynika z pracy opublikowanej w piśmie "Journal of Epidemiology and Community Health".

Badaniu objętych zostało niemal 4 tys. dzieci. Przy pomocy ankiet od rodziców zebrano informacje na temat rodzaju pokarmów spożywanych przez maluchy w wieku 3, 4, 7 oraz 8,5 lat. Dzieci poddano testom na inteligencję w wieku 8,5 lat. W analizie brano pod uwagę czynniki, które mogą mieć wpływ na iloraz inteligencji (IQ) dzieci, a także poziom wykształcenia matki, przynależność do grupy społecznej oraz długość okresu, w którym dziecko było karmione piersią.

Ryba podnosi IQ

Okazało się, że maluchy, które w wieku 3 lat jadły dużo przetworzonej żywności - bogatej w niezdrowe tłuszcze typu trans oraz w cukry proste - miały nieco niższe IQ (o kilka punktów) w wieku 8,5 lat niż rówieśnicy, którzy jedli dużo warzyw, owoców, węglowodanów złożonych, ryb.

Tłuszcze trans są wszechobecne w przemyśle spożywczym - można je znaleźć w słodyczach, chipsach, potrawach smażonych. Mają bardzo szkodliwy wpływ na układ krążenia - podnoszą poziom "złego" cholesterolu, obniżają poziom "dobrego", zwiększają ryzyko miażdżycy naczyń, mogą też przyspieszać rozwój demencji.

Dieta ważna tylko w dzieciństwie?

Nawyki żywieniowe we wczesnym dzieciństwie mogą mieć długoterminowe skutki. - Rozwój mózgu przebiega znacznie szybciej we wczesnym okresie życia, kiedy to przyrasta najwięcej komórek nerwowych. Dlatego, wydaje się, że czynniki oddziałujące na niego później są mniej istotne - komentuje prowadząca badania dr Pauline Emmett.

Wyniki badań wskazują, że więcej młodych rodziców wymaga edukacji na temat zdrowego żywienia dzieci - twierdzi rzecznik Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetyków Fiony Ford.

W uproszczeniu, wystarczy przestrzegać kilku zasad: spożywać pięć porcji warzyw i owoców dziennie, ograniczyć spożycie cukrów prostych i niezdrowych tłuszczów trans, zwiększyć spożycie produktów zbożowych z pełnego ziarna.

Źródło: PAP

Cukier w diecie dziecka - jak go ograniczyć?

Nadmiar cukru w diecie ma same wady. Niestety, trudno przekonać o tym dzieci.

Warto nauczyć dziecko, by pytało, czy może zjeść coś słodkiego.

Biały rafinowany cukier jest w diecie dziecka zbędnym, szkodliwym dodatkiem. Próchnica, zaburzenia pracy trzustki i większe ryzyko zachorowania na cukrzycę, otyłość, choroby układu pokarmowego, niedobory fosforu, magnezu i wapnia - to tylko niektóre skutki nadmiaru cukru w jadłospisie. Konsekwencją słodkiej diety mogą być także zaburzenia zachowania - dzieci bywają apatyczne, zmęczone, przygnębione, mają kłopoty z koncentracją lub odwrotnie - mogą być niespokojne, nadmiernie pobudzone, agresywne. Wykluczenie cukru z diety jest bardzo trudne, ale można go bardzo ograniczyć. Tylko jak?

1. **Nie dosypuj cukru.** To nieprawda, że maluchy najbardziej lubią to, co słodkie. To my kształtujemy ich kulinarne nawyki. Słodząc kaszki, soczki i twarożki, przyzwyczajamy dziecko do słodkości. Nic dziwnego, że później trudno mu zaakceptować neutralny smak.

2. **Czytaj etykiety.** Wybieraj to, co ma jak najmniej cukru. Zwracaj uwagę na wszystko, co

kupujesz - dodatek cukru możemy znaleźć w keczupie i w warzywach z puszki.

3. **Nie pocieszaj słodyczami.** Nie uciszaj cukierkami, kiedy domaga się zabawy czy uwagi, a ty akurat jesteś zajęta. Nawyk jedzenia słodyczy dla poprawy nastroju sprzyja nadwadze.

4. **Unikaj deserów.** Powszechnym rytuałem jest np. zwyczaj "czegoś słodkiego" po obiedzie czy słodki poczęstunek z okazji każdego spotkania towarzyskiego. Zamień to na owoce po posiłku.

5. **Proponuj zamienniki.** Jeśli wszystkie dzieci w przedszkolu jedzą batoniki, zamiast czekoladowego zaproponuj batonik z musli.

6. **Proste jest zdrowe.** Kup jogurt naturalny i podaj dziecku ze zmiksowanymi truskawkami. Tak możesz przyrządzić kaszkę, twarożek, koktajl.

7. **Proponuj suszone owoce.** Morele, rodzynki, śliwki, figi, papaja mają w sobie naprawdę sporo słodyczy, są przy tym bogate w błonnik, który dobrze działa na trawienie.

8. **Unikaj słodkich napojów.** Chodzi tu nie tylko o mocno słodzone napoje, ale także dosładzane soki i herbatki. Woda i soki ze świeżo wyciskanych owoców są znacznie zdrowsze.

9. **Nie wierz reklamom.** Słodzone płatki nie zapewnią maluchowi "energii przez cały dzień", podobnie jak kanapka ze słodkim smarowidłem. Jeśli zależy ci na pożywnych śniadaniach, jedzcie musli. Kupuj płatki, orzechy i owoce i mieszaj je według własnej fantazji.

10. **Zdrowe słodkości** • Świeże owoce • Świeżo wyciskane soki owocowe • Maślanka, jogurt, kefir, zsiadłe mleko, serek biały homogenizowany, zwykły twarożek lub typu mascarpone zmiksowane ze świeżymi albo mrożonymi owocami • Suszone owoce • Batoniki typu musli • Ciasto marchewkowe bez dodatku cukru • Ciasto z owocami bez dodatku cukru, np. placek z rabarbarem, śliwkami, ananasem • Domowy kisiel z owocami • Budyń • Ciasteczka kruche owsiane lub z bakaliami domowej roboty bez dodatku cukru • Lody i sorbety • Kompot domowy z owoców świeżych lub suszonych • Zupa owocowa • Babeczki kruche nadziewane pastą z serka i świeżych owoców • Powidła i konfitury domowej roboty bez dodatku cukru • Musy owocowe, np. mus jabłkowy z cynamonem bez cukru • Owoce pieczone, np. jabłko, gruszka i banan • Naleśniki z owocami lub z serkiem i owocami • Makaron z owocami i serkiem • Miód w umiarkowanych ilościach

Tekst z Gazeta.pl: Magda Szczypiorska-Mutor Konsultacja: dr n. med. Izabella Łazowska-Przeorek