

Jakich produktów unikać w diecie dzieci?

Jogurt owocowy

Zawiera 2-3 łyżeczki cukru na 100 gramów produktu. **Do strawienia takiej ilości cukru potrzeba wielu mikroelementów, w tym wapnia, który jest cennym składnikiem jogurtu – wszak głównie ze względu na ten składnik zaleca się jedzenie nabiału.** Cukier zawarty w jogurtach owocowych stanowi ponadto doskonałą pożywkę dla rozwoju różnego rodzaju grzybów, bardziej niż dla bakterii probiotycznych. Wsady owocowe w jogurtach nierzadko są "ulepszane" przy pomocy sztucznych aromatów i barwników. Jogurty często zawierają też substancje zagęszczające w postaci modyfikowanej skrobi, czy też mleka w proszku.

Parówki

Parówki to wędlina powstająca najczęściej ze zmielonych na drobno składników, takich jak: mięso, kości, jelita oraz odpadki mięsne, które nie nadają się do spożycia w formie nieprzetworzonej i nie są wykorzystywane w produkcji innych wędlin (MOM). Ponadto, do parówek dodawana jest woda, białka roślinne, które działają jak emulgatory np. soja – często genetycznie modyfikowana – oraz przyprawy smakowe: pieprz i duża zawartość soli, która obciąża nerki. W parówkach jest też dużo tłuszczu – nawet do 40%.

Słodkie kremy czekoladowe do pieczywa

Patrząc na reklamę w telewizji, wierzymy, że stanowią one źródło zdrowych orzechów i dobrego kakao. **Jednak głównymi**

składnikami takiego masła są cukier i tłuszcze, nierzadko utwardzane tłuszcze roślinne. Dodatkowo, w składzie kremów czekoladowych znajdziemy serwatkę w proszku oraz lecytynę sojową. Częste spożywanie takiego masła zapewnia dziecku nadwyżkę kalorii, a w konsekwencji zwiększa ryzyko otyłości i zaburzeń równowagi lipidowej, co w przyszłości może także prowadzić do chorób układu krążenia.

Słodkie, chrupiące płatki do mleka

To produkty wysokoprzetworzone, powstałe z ziaren zbóż lub kukurydzy. Są bogate w syntetyczne witaminy i minerały, które dodaje się do nich, ponieważ w obróbce zbóż naturalne witaminy i minerały zostają utracone. Sztuczne witaminy i mikroelementy są znacznie trudniej przyswajane przez organizm niż te pochodzenia naturalnego. Dodatkowo, płatki są dosładzane cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym, który jest obecnie jedną z głównych przyczyn otyłości. Słodkie płatki bardzo często zawierają także substancje smakowe, które nie pozostają bez wpływu na zdrowie dzieci, a swoją chrupkość zawdzięczają fosforanom, które negatywnie wpływają na układ nerwowy.

“Sztuczne” pieczywo (typu: dmuchane bułeczki)

W skład domowego chleba wchodzi: mąka razowa, zakwas, sól, ziarna (słonecznik, siemię lniane, pestki dyni) oraz woda. Niestety piekarze korzystają dziś z dodatków i polepszaczy: emulgatorów, np. E330, regulatorów kwasowości, cukru, mąki pszenno-słodowej, karmelu, tłuszczu roślinnego i sztucznych barwników. Dzięki tym dodatkom zmieniają się właściwości pieczywa, np. dłużej zachowuje on świeżość, czy jest bardziej puszysty. Dodatki te tylko na pozór są w pełni bezpieczne dla zdrowia, guma guar na przykład, choć jest uznawana za substancję nieszkodliwą, może powodować wzdęcia brzucha i problemy żołądkowe. Enzym transglutaminaza dodawany do chlebów czy rogalików w celu uzyskania bardziej rozciągliwego ciasta, może być przyczyną alergii. **Warto też zwrócić uwagę na**

opakowanie chleba – nie powinien być on pakowany w folię. Badania wykazują bowiem, że na większości z nich znajduje się pleśń, która wydziela trujące mykotoksyny. Do chlebów i wypieków długoterminowych dodaje się substancje antypleśniowe, które podrażniają śluzówkę przełyku i żołądka, powodując refluks.

Produkty puszkowane

Np. pomidory z puszki, tuńczyk puszkowany – nawet te przeznaczone dla dzieci zawierają wysoki poziom bisfenolu A (BPA). Mimo, że ta substancja jest wydalana z naszego organizmu za pośrednictwem nerek, jednak 1% może skumulować się w organizmie. Bisfenol ma negatywne działanie estrogenne. Naukowcy sprawdzają też jego działanie rakotwórcze oraz wpływ na zaburzenie koncentracji . Warto dodać, że w niektórych krajach, takich jak Dania, Kanada, Stany Zjednoczone, Korea, Japonia i Australia, wprowadzono zakaz stosowania tej substancji do produkcji butelek plastikowych przeznaczonych dla dzieci. **Innym zagrożeniem, powiązaniem bezpośrednio z produktami puszkowymi, jest aluminium, które jest kumulowane w organizmie przez lata.** Uszkadza układ nerwowy, a z doniesień naukowych wynika, że ma związek z występowaniem takich chorób, jak Alzheimer lub Parkinson.

Soki z zagęszczanych soków lub przecierów

Do produkcji takich soków używa się koncentratów, które powstają poprzez odparowanie wody i usunięcie miazgi z owoców. Aby uzyskać sok przeznaczony do picia, ponownie dodaje się wodę, która wcześniej została odparowana, odtwarza się na nowo aromat i dodaje miazgę z owoców. Do takich soków mogą być dodawane także witaminy, sole mineralne i kwasy spożywcze. **Dozwolone jest także dodanie cukru lub syropu glukozo- fruktozowego. Jeżeli jest go nie więcej 2 łyżeczki na litr, producent nie ma obowiązku podawania go w składzie.** Do soków warzywnych można dodawać sól, przyprawy i zioła oraz ich ekstrakty. Nektary i napoje to soki rozcieńczane z wodą i dosładzane. Pamiętajmy, że syrop glukozo – fruktozowy i cukier mają bardzo niekorzystny wpływ

na zdrowie. Polecamy więc do picia soki nieprodukowane z koncentratów owocowych czy warzywnych, które nie są dosładzane. Takie soki warto rozcieńczać z wodą.

Rozpuszczalne herbatki

Przykładowy skład takiej herbatki zawiera: cukier, glukozę, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, ekstrakt z aronii, ekstrakty owocowe 0,45% (ananas, pomarańcza, banan, maltodekstryna), aromaty, witaminę E, witaminę C, tiaminę, ryboflawinę, witaminę B6, niacynę, witaminę B12, biotynę, kwas pantotenowy, oraz kwas foliowy. **Patrząc na skład, odradzamy picie takich herbatek i polecamy naturalne herbaty owocowe oraz napary ziołowe bez dodatków smakowych czy zapachowych.** Dzięki temu unikniemy spożywania dużej ilości "ukrytego" cukru oraz sztucznych witamin, które są znacznie gorzej przyswajalne przez nasz organizm niż witaminy naturalne.

Gotowe budynie i kisiele, galaretki

Takie desery dostarczają dzieciom dużej ilość cukru i od 5 do 7 substancji dodatkowych, m.in sztucznych barwników i aromatów oraz syntetycznego kwasu cytrynowego. Jak wynika z raportu konsumenckiej organizacji „Center for Science in the Public Interest” (CSPI), sztuczne barwniki dodawane do kisielei, budyni, a także innych produktów, takich jak jogurty, płatki śniadaniowe, ciastka, czy żelki, powodują problemy neurologiczne, nadpobudliwość i choroby nowotworowe. Spożywana często jako dodatek do galaretek i kisielei śmietanka w proszku do ubijania zawiera również kilka sztucznych dodatków, np. utwardzony tłuszcz palmowy, emulgatory, a także stabilizator.

Keczup

Nie zastąpi świeżego pomidora ani soku pomidorowego. **To produkt wysokoprzetworzony, powstający z koncentratów pomidorowych.** Większość producentów umieszcza w jego składzie konserwanty oraz wzmacniacze smaku, takie jak glutaminian sodu,

który – jak wykazują badania – zwiększa ryzyko otyłości, uszkodza siatkówkę oka oraz niekorzystnie wpływa na układ nerwowy. Czytaj etykiety lub przygotuj własny keczup dla dzieci.

Słodkie wafelki, ciasteczka, batony

Są źródłem nadmiernej ilości węglowodanów (głównie cukru – ok. 60%) i tłuszczu ok. 30%. 100 gramów tego typu produktów dostarcza około 500 kalorii. **Wyroby cukiernicze są wytwarzane z utwardzanych tłuszczów roślinnych, zawierające niekorzystną konformację kwasów tłuszczowych trans.** Są one odpowiedzialne za wzrost poziomu cholesterolu we krwi, w tym głównie niekorzystnej frakcji LDL. Słodkie masy w ciastkach czy pralinkach w około 70% składają się z tłuszczu. W produkcji słodyczy na skalę przemysłową stosuje się wysokooczyszczoną mąkę pszenną, mleko w proszku, jajka w proszku, emulgatory sojowe (często niestety GMO), środki spulchniające oraz aromaty.

Mleko UHT

UHT jest mlekiem o przedłużonej przydatności do spożycia. Powstaje poprzez podgrzanie mleka do temperatury 143°C, a następnie jego schłodzenie do 4-5°C. Na skutek tak dużej zmiany temperatury mleko ulega sterylizacji. **W tym samym czasie dochodzi także do częściowej denaturacji białka, co skutkuje często zmianą smaku mleka.** Mleko UHT przechowywane w lodówce może się więc popsuć, a my możemy tego nie zauważyć. Ponadto, przy produkcji mleka UHT traci się więcej witamin niż w procesie pasteryzacji, dochodzi też do zmiany konformacji białek, co może mieć związek z występowaniem alergii.

Chipsy

To produkt wysokokaloryczny. **Oprócz ziemniaków, w ich skład wchodzi: sól, cukier, przyprawy, wzmacniacze smaku (glutaminian sodu) oraz barwniki nieobojętne dla zdrowia dzieci.** Zawartość tłuszczu w chipsach jest bardzo wysoka, a dodatkowo zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych. W

chipsach znajdziemy także akryloamid, który powstaje podczas smażenia - substancja ta ma działanie rakotwórcze.