ОСНОВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, КАК ГАРАНТИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ НАЦИИ.

Гамидова Л.П.

РСО Алания-Осетия

ОСНОВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, КАК ГАРАНТИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ НАЦИИ.

Гамидова Л.П.

Региональный представитель в РСО-Алания программы «Здоровое питание-здоровье нации» в РСО-Алания.

Член научного общества натуральной медицины.

Специалист высшей категории в области биорезонансной NLS диагностики.

Руководитель Аккредитованного Центра гигиены и оздоровительного питания «Флора+» г. Владикавказ ул. Революции 44. р.т.8(8672)40-43-18

Аннотация: *Статья рассказывает о важности осознанного потребления для взращивания здорового поколения, обладающего более высоким качеством жизни. Раскрываются такие понятия, как гигиена питания, «пищевой терроризм», осознанность и восполнение дефицитов и их роль в развитии и укреплении человеческого организма.*

Ключевые слова: дефициты; рацион; гигиена; ожирение; диабет; «пищевой терроризм»; гигиена питания; контроль качества; здоровье; нутриенты; Ассоциация экспертов «СФЦОП» (Ассоциация «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания»); СДС (Система Добровольной сертификации).

21 век. Новые технологии. Новые открытия. Новые, все более совершенные препараты. И, вместе с тем, все сильнее молодеющие хронические заболевания. Еще в 2015 году Министерство здравоохранения Российской Федерации сообщило о том, что 53% российских детей имеют ослабленное здоровье, а 2/3 из них уже имеют хронические заболевания, еще не достигнув возраста 14 лет. Обострение заболеваний ЖКТ, падение зрения, зашкаливающее артериальное давление и ранние проблемы с опорно-двигательной системой у детей и подростков – все это уже стало своеобразной нормой в современном российском обществе. К сожалению, в большинстве случаев, в такого рода патологиях, наряду с нарушениями осанки и все более часто возникающими случаями развития аутизма у детей, принято винить стремительное развитие технологий, а роль главного злодея отводится планшетам и смартфонам. И, безусловно, злоупотребление подобными гаджетами не может не сказаться на развитии нежного детского организма. Однако, если провести более вдумчивый анализ, в тени скрывается куда более коварный и опасный враг. Оставаясь незамеченным, а порой даже маскируясь под лучшего друга, этот злодей подрывает здоровье наших детей с самого момента зачатия. И имя этому коварному врагу – неосознанность в сфере гигиены и безопасности питания.

В настоящее время в России в силу сложившихся социально-экономических условий только у очень немногих людей питание может считаться здоровым и сбалансированным. Нарушение поступления в организм жиров, белков, углеводов, витаминов, микроэлементов, нарушение структуры оптимального питания – главная проблема, которая отнимает здоровье и становится причиной 15 млн.. смертей ежегодно. Мировые потери от некачественного питания сравнимы со взрывом атомной бомбы в Хиросиме каждые три дня (В.А. Тутельян, 2006 год).

Несомненно, другой, не менее важной проблемой является менталитет наших сограждан в отношении собственного здоровья, а фактическое отсутствие стереотипа самосохранительного поведения значительно отличается от такового у жителей "западного мира".

Отсутствие приоритетности категории сохранения собственного здоровья в самосознании россиян (перенос ответственности за свое здоровье только на внешние факторы, в том числе на систему здравоохранения) значительно затрудняет проведение массовых профилактических мероприятий в нашей республике. Наше население не разбирается в составе продуктов питания, а это ведет к росту количества тяжелых неизлечимых заболеваний начиная с детского возраста и увеличению уровня смертности.

Годами, десятилетиями мы, следуя сложившимся под воздействием различных обстоятельств пищевым привычкам, подрываем здоровье подрастающего поколения, к сожалению, зачастую, будучи уверенными в том, что действуем во благо. Следует учитывать, что подавляющее большинство всех эрозийно-язвенных и онкологических процессов в желудке протекают бессимптомно, а следовательно, уже выявленная проблема предстает перед нами в запущенном виде. Но существует немало способов помочь организму восстановиться, а в идеале изначально сформироваться здоровым и крепким. Безусловно, такой подход потребует от нас более вдумчивого и ответственного подхода к питанию и продовольственной безопасности, как нашей собственной, так и наших детей. Но наградой за труд послужит несравнимо более высокий уровень качества жизни.

Внутриутробное развитие плода, раннее детство и школьный возраст как основа благополучного развития организма в будущем.

В августе 2004 года американские ученые полностью расшифровали геном человека. Это сенсационное открытие привело исследователей к феноменальному выводу – 80% людей с изученным генотипом выглядят не так, как должны были бы выглядеть. В большинстве случаев люди получают адекватное питание лишь периодически, а соответственно не могут полностью сформировать

генетические параметры тела.

Взяв на вооружение новые научные данные в области технологий формирования правильного функционального питания, японцы – пионеры в области здоровья – за 25 лет увеличили свой национальный рост на 28 см. Сейчас средний рост японца сравнялся с ростом европейца. Из чего можно сделать вывод о том, что дело не в генетике, а в том, как и чем питается человек! Другими словами, правильно подобранный рацион в совокупности с выполнением норм гигиены питания, являются основополагающими факторами формирования здоровой биологической особи. И начинать этот процесс необходимо на самых ранних этапах развития человека.

Еще на этапе формирования плода беременной женщине необходимо получать полноценный набор разнообразных пищевых продуктов соответственно сроку беременности и правильно распределять рацион в течение дня. Питание также необходимо подбирать в зависимости от состояния беременной – здоровья, массы тела, роста, вида трудовой деятельности, энергозатрат, климатических условий, времени года и срока беременности.

По данным министерства здравоохранения государства Израиль, новейшие исследования доказывают, что питание женщины во время беременности темп прибавления ее веса и пищевые привычки могут повлиять на когнитивное развитие эмбриона, склонность к ожирению в течение жизни, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.

Специалисты также рекомендуют со всем вниманием относиться к этикетке на продукте, содержащую важную информацию о составе продукта, его энергетической ценности и выбирать продукты согласно рекомендациям. Важно внимательно отнестись и к питьевому режиму беременной женщины. Рекомендуемым напитком является вода, количество потребления которой варьируется от женщины к женщине и зависит от степени физической активности и условий окружающей среды. Вода предотвращает обезвоживание и снижает опасность ущерба для плода и преждевременные схватки.

Однако еще до начала беременности рекомендуется начать прием необходимых нутриентов. Таких как, например, йод, являющийся

важным и полезным элементом для здоровья на всех этапах жизни. Рекомендуется принимать 150-250 микрограммов минимум за месяц до начала беременности, на протяжении беременности и в период кормления грудью.

Недостаток йода может вызвать пониженную функцию щитовидной железы, эндемический зоб и отставание в умственном и физическом развитии, а также причинить необратимый ущерб развивающемуся мозгу и нервной системе и, таким образом, снизить умственные способности в школьном возрасте и на более поздних этапах.

Кальций, ряд других витаминов, фолиевая кислота и прочие нутриенты также необходимы беременной женщине и развивающемуся плоду, особенно учитывая тот факт, что во время беременности потребность организма в этих веществах возрастает. Однако стоит помнить и о том, что опасен не только дефицит, но и избыточное потребление некоторых микронутриентов. Поэтому план питания должен разрабатываться грамотным и внимательным специалистом.

Стоит учитывать и то, что такие, казалось бы, привычные и любимые нами продукты, содержащие кофеин могут также нанести вред развивающемуся плоду. Во время беременности кофеин хуже выводится из организма матери. Через плаценту кофеин попадает к плоду, у которого отсутствует способность его разложения. Некоторые исследования обнаружили связь между употреблением более 150мг кофеина в день и выкидышами, рождением недоношенным детей и рождением детей с низким весом. Вдобавок кофеин повышает артериальное давление и пульс и может привести к нарушениям сна у женщины и плода.

Во время беременности в женском организме происходят естественные гормональные изменения, некоторые из которых влияют на деятельность иммунной системы. Кроме этого, иммунная система плода еще не развита, и поэтому и беременная женщина, и плод подвергаются риску заболевания в результате пищевого отравления.

Листерия

Эта бактерия, находящаяся в некоторых продуктах в условиях замораживания, может вызвать опасное заболевание под названием листериоз. У беременной женщины эта болезнь может вызвать выкидыш, преждевременные роды или рождение мертвого ребенка.

Токсоплазма

Это паразит, которым можно заразиться при употреблении недостаточно приготовленного мяса или немытых овощей и фруктов, или при прикосновении к кошачьим экскрементам. Особенно важно избегать опасности заражения во время беременности, поскольку заражение этим паразитом может привести к глухоте, слепоте или умственной отсталости у ребенка.

Сальмонелла

Это бактерия, которая может вызвать тошноту, рвоту, боли в животе, диарею, высокую температуру и головные боли. Беременные женщины не находятся в группе повышенного риска заражения сальмонеллой, но в редких случаях сальмонелла может явиться раздражителем, вызывающим начало выкидыша.

Для снижения риска вышеуказанных заболеваний в период беременности, министерство здравоохранения государства Израиль рекомендует придерживаться следующих правил:

А. Воздерживайтесь от употребления сырых или недостаточно приготовленных мяса, птицы, рыбы и яиц.

Важно помнить: рекомендуется употреблять только те виды мяса, птицы, рыбы и яиц, которые прошли достаточную термическую обработку. Необходимо убедиться, что стейки, сосиски и фарш,

которые жарятся на открытом огне (мангале), полностью прожарены, и после жарения не вступали в контакт с неприготовленной пищей, такой, как сырое мясо.

Б. Воздерживайтесь от употребления молочных продуктов неизвестного происхождения или продуктов, не прошедших пастеризацию.

Рекомендуется употреблять только пастеризованное молоко и молочные продукты из пастеризованного молока, изготовленные в местах, обладающих действительной лицензией производителя.

Из сыров, приготовленных из пастеризованного молока, следует воздержаться от сыров с плесенью, таких, как бри, пармезан, камамбер, горгонзола и рокфор. Также, желательно воздерживаться от употребления сыра фета, «цфатит» и брынзы, поскольку они замачиваются в воде, которая может содержать бактерии. Все эти сыры можно употреблять после основательной термической обработки.

В. Соблюдайте правила приобретения и хранения фруктов и овощей, а также приготовления салатов.

Рекомендуется тщательно мыть фрукты и овощи в проточной воде. Необходимо мыть фрукты и овощи даже если их чистят, поскольку грязь и бактерии могут проникнуть внутрь овоща или фрукта при надрезе ножом. Твердые овощи и фрукты – дыни, огурцы и т.п. – необходимо почистить чистой щеткой или скотчем, предназначенными для этой цели. После этого осушите овощи и фрукты бумажным полотенцем для удаления бактерий, оставшихся после мытья.

Г. Соблюдайте правила приобретения и хранения продуктов

Во время беременности рекомендуется приобретать свежие продукты и употреблять их вскоре после приобретения и даты производства.

Если вы едите вне дома, предпочтительно употреблять пищу, прошедшую термическую обработку, поданную в состоянии, когда от нее поднимается пар.

Не рекомендуется приобретать готовую пищу на обочине дороги, на фермерских рынках и т.п., и воздержаться от приобретения в магазине или отделе деликатесов продуктов, которые нарезаются в присутствии покупателя или продаются на развес, включая сыры и салаты всех видов и свежевыжатые соки.

Пища, прошедшая термическую обработку, может храниться в холодильнике до двух дней. Перед употреблением пищу не обходимо разогреть до состояния, когда от нее поднимается пар.

Первые два года жизни ребенка особенно важны, так как оптимальное питание в течение этого периода способствует уменьшению заболеваемости и смертности, снижению риска хронических заболеваний и общему лучшему развитию.

По оценкам ВОЗ, недостаточность питания ежегодно приводит к 2,7 миллиона случаев смерти детей, или к 45% всех случаев смерти детей. Кормление детей грудного и раннего возраста является одним из важных направлений в области улучшения выживаемости детей и содействия их здоровому росту и развитию.

Оптимальное грудное вскармливание также критически важно — благодаря ему можно было бы ежегодно спасать более 820 000 детей в возрасте до 5 лет.

Чем раньше мы начнем осознавать собственную ответственность за формирование правильных пищевых привычек у наших детей, тем лучше. Не стоит забывать и о базовых понятиях гигиены питания, таких как мытье рук перед каждым приемом пищи.

Дети раннего возраста особенно чувствительны к недостаточному

поступлению микронутриентов. Дефицит витаминов и минералов сопровождается снижением адаптационных возможностей организма, нарушением активности ферментных систем, гормональными и иммунными дисфункциями, нарушением кроветворения, что ведет к нарушению роста и развития. В первые месяцы жизни ребенка обеспеченность микронутриентами напрямую связана с содержанием их в материнском молоке или молочной смеси. Начиная со второго полугодия весомый вклад вносят продукты прикорма, которые должны обеспечивать не менее 50% суточной физиологической потребности в микронутриентах, а для железа и цинка более 90%.

В отношении выбора первого продукта прикорма и последовательности введения на сегодняшний день сформирована четкая позиция, согласно которой отсутствуют убедительные данные, свидетельствующие о существенных преимуществах последовательности введения того или иного продукта. Необходимым признается лишь адекватное поступление с пищей всех необходимых пищевых веществ, включая микронутриенты.

Исследование суточного рациона школьников г. Владикавказа, выявило наличие развернутой микронутриентной недостаточности у большинства детей, что может свидетельствовать о неполноценности ферментных систем, обеспечивающих процессы роста и развития, иммунных

реакций и негативно отражается на состоянии здоровья и основных функциональных систем организма, начиная с раннего детского возраста.

Дети часто заболевают респираторными заболеваниями, склонны к аллергии, жалуются на слабость и головную боль, на отсутствие аппетита. А подростки сталкиваются с проблемой повышенной утомляемости и депрессией. Причиной может быть недостаток питательных веществ в рационе питания, как в домашних условиях, так и в детских образовательных учреждениях.

Мониторинг фактического питания детей и подростков в организованных коллективах, проведенный НИИ питания РАМН совместно с НП «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания» (СФЦОП) на базе ряда образовательных учреждений, выявил значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей и подростков. Превалирует углеводистая модель питания, используются приемы уменьшения объема и веса блюд.

Отмеченные нарушения питания детей и подростков служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, к числу которых могут быть отнесены: высокая частота заболеваний ЖКТ, анемия, нарушение обмена веществ.

Следует подчеркнуть, что в обменных процессах и метаболизме имеет значение не отдельно взятый микроэлемент, а комплекс микроэлементов и их сбалансированность, так как в организме между самими МЭ существует взаимодействие. Так, отмечается синергизм магния, меди, кобальта, цинка в их действии на процессы роста и развития. Кобальт эффективно действует на кроветворение лишь при наличии достаточных количеств железа и меди, а магний повышает усвоение меди. В то же время известно, что кальций и железо может ингибировать адсорбцию марганца, а цинк – меди. При дефиците железа скорость всасывания никеля существенно возрастает.

Гигиена питания и «пищевой терроризм».

Сегодня набирает обороты термин «пищевой терроризм», основанный на сознательном обеднении пищевых продуктов жизненно необходимыми веществами во имя получения прибыли производителем, продавцом. Все чаще полезные вещества замещаются дешевыми заменителями, не характерными для продуктов, привычных для организма, способных нанести вред здоровью при постоянном употреблении.

К сожалению, еще не все понимают, что соответствие продукции требованиям обязательной сертификации (декларированию, государственной регистрации и т.д.) гарантирует только одно: данная продукция относительно безопасна. ***Сегодня в стране действует законодательство в области технического регулирования, в котором прямо сказано, что действующие нормативы, которые контролируют надзорные органы: «…устанавливают … минимально необходимые ветеринарно-санитарные и фитосанитарные меры…» «…не может содержать требования к продукции, причиняющей вред жизни или здоровью граждан, накапливаемый при длительном использовании этой продукции…»*** (184-ФЗ «О техническом регулировании»).

Отличить, выбрать высококачественный товар на вкус, цвет, запах практически невозможно. Химическая промышленность и технологии шагнули так далеко вперед, что натуральная продукция далеко не всегда так же вкусна, как изготовленная с применением специальных технологий.

По нашему мнению, именно «пищевой терроризм», усугубленный уравниванием пищевых потребностей, стал одной из главных причин того, что состояние жителей регионов оставляет желать лучшего. И сегодня пожелание «сибирского здоровья» уже часто становится синонимом пожелания болезней и недолгой жизни.

Важно учитывать тот факт, что в разных регионах планеты слишком разные условия жизни, в первую очередь, климатографические. Например, быть строгим вегетарианцем в

Сибири и на Дальнем Востоке крайне вредно и опасно, в Центральном регионе России – безвредно, но сложно и, по большому счету, бессмысленно для состояния здоровья. А вот в Европе быть вегетарианцем полезно; в США – очень полезно, а в Африке – это просто-таки незаменимо (по причине другой активности белково-жирового и углеводного обмена).

Не менее вредным опытом может оказаться следование прочим модным диетам. Например, по группе крови. 4 группы крови классифицированы для переливания и не более того. Так, например, по системе тканевых антигенов существует еще 28 групп крови, а вообще их столько же, сколько людей на планете.

«Диета доктора Аткинсона» при длительном и необдуманном следовании ей нанесет серьезный ущерб почкам.

Раздельное питание также не принесет вам особой пользы. Даже третьекурсники медицинских ВУЗов знают, что желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь «выбрасывают» абсолютно одинаковый состав своего секрета, независимо от того, что вы съели – кусок сала или сухарь. В этих секретах содержатся сразу все ферменты, необходимые для переработки любой пищи: и белков, и жиров, и углеводов. Разным будет только количество секрета.

«Чудо голодания», несмотря на массовое увлечение, при неправильном подходе может оказаться не только бесполезным самоистязанием, но и способно нанести вред. Организм воспринимает отсутствие пищи как смертельную угрозу для своей жизни.

Немногие также знают, что пищевые продукты могут оказывать влияние даже на действие лекарственных препаратов. И если есть желание добиться максимального эффекта от применения медикаментозных средств, а также избежать возможных побочных действий, следует об этом помнить.

Стоимость продукта также не может служить объективным показателем качества. Если продукт относительно дешев – это совсем не значит, что он низкокачественный, вредный или малополезный. И наоборот.

Не стоит придавать большого значения и рекламным слоганам,

обещающим вам «диетический продукт», «фитнес-продукт», «источник клетчатки», «Одобренный Институтом питания РАМН» и проч. Опирайтесь только на собственные знания и тщательное изучение состава продукта.

В настоящее время оценкой качества, пищевой и медико-биологической ценности (пользы), согласно данным документам, в России активно занимаются аккредитованные Центры оздоровительного питания программы «Здоровое питание – здоровье нации». Основная задача данных Центров – исполнение соответствующих рекомендаций Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН в области разработки методических рекомендаций, а также просвещения и образования в области здорового питания.

Если есть необходимость узнать основы гигиены питания, позволяющие повлиять на факторы риска и заболевания, связанные с неполноценным, некачественным питанием, консультируйтесь с аттестованным специалистом программы «Здоровое питание – здоровье нации». Это позволит Вам принять своевременные меры для предотвращения проблемы утраты здоровья уже в раннем возрасте.

Проблемы ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний в детском возрасте как последствие незнания норм питания.

По данным ВОЗ каждый третий 11-летний ребенок в европейском регионе имеет избыточную массу тела или страдает ожирением. А Росстат в 2019 году обнародовал неутешительные данные о распространенности ожирения и предожирения среди населения Российской Федерации. Избыточный вес оказался у 15% подростков и более чем у 30% детей до 13 лет (ко взрослому возрасту эта проблема касается уже каждого пятого россиянина).

Ведущий научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии Ольга Григорьян сообщила: «Ожирение по темпам прироста с каждым годом

не снижается во всех возрастных группах, но особенно сильно стала выделяться молодая группа: детсадовский возраст и подростковый».

«Есть много факторов, которые оказывают влияние на вес тела: стиль жизни семьи с точки зрения физической нагрузки, образ питания, подвижность. В настоящее время дети ведут сидячий образ жизни и получают нервные перегрузки из-за работы за компьютером, что также вызывает желание поесть», — пояснила Григорьян.

Главный внештатный диетолог Минздрава Виктор Тутельян считает, что россияне недостаточно информированы о правильном питании. «Больше двух третей детей едят продукцию с высоким содержанием сахара: фастфуд, колбасные изделия. Витамины принимают меньше половины. Проблема ожирения не может не волновать, ею нужно заниматься и с детства воспитывать пищевые привычки в поведении», — считает Тутельян.

ВОЗ также отмечает, что, кроме болезней сердца, диабета и сосудов, лишний вес может спровоцировать нарушения опорно-двигательной системы. Не стоит исключать и возможность провоцирования рисков возникновения некоторых онкологических заболеваний (рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки). По мере увеличения индекса массы тела риск только возрастает.

Проблемы со здоровьем могут появиться даже при незначительном избыточном весе. Негативное влияние лишних килограммов тем сильнее, чем больше вес и чем раньше появился избыток веса.

Дети с ожирением относятся к часто болеющим. С младенческого возраста их часто одолевают простуды.

Из-за большой массы тела полные дети чаще падают и при этом наносят себе более серьёзные травмы.

Дети, которым поставлен диагноз ожирение, чаще впадают в стресс и депрессию, испытывают чувство стыда и имеют пониженное чувство собственного достоинства. Они чаще подвергаются нападкам сверстников и в то же время чаще сами агрессивно ведут себя с одноклассниками.

У пухлых детей часто возникают проблемы со сном. Недосыпание влияет на дневную активность ребёнка и его настроение.

Дети с ожирением и лишними килограммами остаются в классе на второй год в два раза чаще, чем ребята с нормальным весом.

Детский врач-эндокринолог Окружного кардиологического диспансера Ханты-Мансийского автономного округа Елена Черткова обеспокоена тем, что привычка переедать формируется с первых месяцев жизни, обычно в результате многократных ночных или даже насильственных кормлений. «В рацион малышей недопустимо рано входят всевозможные сладости. В школьном возрасте любимой едой становятся колбасы, плавленый сыр, майонез, продукты быстрого приготовления. Большинство родителей полных детей искренне удивлены, ведь их ребёнок так редко и мало кушает! Проблема кроется ещё и в отсутствии режима приёмов пищи: обычно полный ребёнок не имеет привычки завтракать, вместо обеда два-три бутерброда, по пути в школу «что-нибудь» из магазина. В этот список «что-нибудь» чаще всего входят чипсы, сухарики, соленые орешки, шоколадные батончики и газированные напитки. Ну а дома вечером всю семью ждёт традиционно поздний и плотный ужин. Таким образом, едой перегружается именно вторая половина дня. А потратить полученные калории уже не получается. Современные дети мало двигаются, всё больше времени тратят на просмотр телевизора, а пребывание за компьютером может длиться часами. Вот и получаем несбалансированный рацион, а вместе с ним избыток энергии, который в сочетании с гиподинамией неизбежно приводит к ожирению.»

Елена Владимировна также отмечает, что очевидный вред и угрозу для здоровья связывают исключительно с ожирением взрослых людей. А вот к «детскому» ожирению отношение можно охарактеризовать как более снисходительное, сильно работают стереотипы. Любящих бабушек и дедушек очень радует вид пухленького крепыша с перетяжками на запястьях. Между тем, осложнения ожирения со стороны сердечно-сосудистой системы наблюдаются уже в младшем школьном возрасте. У каждого второго пациента с лишним весом –

плоскостопие и деформации нижних конечностей. Подростковый возраст знаменует собой целый каскад проблем, связанных с нарушением полового созревания. Жировая ткань – гормонально активный орган, её избыток, как в организме девочки, так и мальчика, приводит к гормональному дисбалансу. А он в свою очередь нарушает темпы полового развития и становится основой будущих нарушений репродуктивного здоровья.

«Жизнь, развитие и здоровье ребенка, в том числе и неблагоприятные изменения в его состоянии, это ответственность родителей. Если ожирение, что называется «на лицо», надо менять сложившийся стереотип питания и вкусовые привычки. Задача не лёгкая, но сделать это совершенно необходимо, а главное возможно! И если у семьи появляется мотивация, то, как правило, вместе с ребенком худеют все члены семьи. И начинать нужно с чёткой организации режима дня и питания.»

На прошедшей в 2012 году сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения страны договорились противодействовать дальнейшему распространению ожирения среди детей. Это одна из 6 глобальных целей в области питания, призванных улучшить питание матерей, младенцев и детей раннего возраста к 2025 году.

Созданная на базе ВОЗ Инициатива по эпиднадзору за детским ожирением (COSI) выделяет три основные категории стратегий для решения этой проблемы:

- Профилактика — стратегии предусматривают комплексный подход и могут включать в себя такие программы, как инициативы по популяризации физической активности на уровне школ, регулирование адресованной детям рекламы вредных продуктов питания, рекомендации относительно размеров порций еды для детей той или иной возрастной категории и информационно-просветительскую работу среди родителей и других групп населения.

- Лечение — стратегии направлены на расширение доступа к качественным услугам здравоохранения, не допускающим стигматизации.

- Надзор — стратегии должны предусматривать внедрение таких систем мониторинга, как COSI, включая надлежащее распространение результатов и их публикацию в основных СМИ и официальных национальных информационных системах здравоохранения без какой-либо стигматизации.

Полноценный и разнообразный рацион, гигиена питания и ежегодный обязательный контроль дефицитов как залог более высокого качества жизни.

Компания «Ремедиум», выпускающая специализированные периодические издания для медиков, фармацевтов, провизоров и прочих специалистов, опубликовала данные, согласно которым повседневный рацион большинства жителей России можно отнести к «пище бедняков»: углеводисто-жировой рацион, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов.

Обеспеченность витаминами у детей и подростков не превышает 20–40%, а белково-витаминный дефицит испытывают до 90% детей России.

В настоящее время России сложились условия, при которых алиментарные нарушения могут отразиться не только на состоянии здоровья, физическом и интеллектуальном потенциале россиян, но и в целом на жизнеспособности нации.

Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины имени А.М. Никифорова МЧС России также напоминает нам о том, как важно знать уровень витаминов и минералов внутри нашего организма, которые могут быть изменены под влиянием стресса, загрязнений окружающей среды и гормональных изменений.

Изобилие продуктов питания и «таблеточных» витаминов не означает, что люди перестали испытывать дефицит жизненно-важных витаминов и минералов, которые необходимы организму для оптимальной работы. Ситуация может быть гораздо серьезнее.

Недостатки питательных веществ изменяют физические функции и процессы на самом базовом клеточном уровне: происходит нарушение водного баланса, функций ферментации, работы нервной и пищеварительной систем, обмена веществ.

Однако следует помнить о том, что лучший способ избежать или восполнить недостатки питательных веществ – убедиться, что вы следуете сбалансированной диете, богатой питательными веществами. Первостепенной в данной ситуации является правильное питание, а уже потом – комплексы мультивитаминов и добавок в таблетках и добавках.

Еще одной угрозой безопасности питания служат так называемые продукты, традиционно причисляемые к разряду полезных, употребление которых, однако, порой не только не приносит пользы, но и может навредить нашему организму.

К таким продуктам питания относятся горячо любимые многими приверженцами концепции правильного питания сухофрукты. Несмотря на то, что высушенные плоды все же полезнее своих консервированных собратьев, тем не менее, во время сушки в них значительно повышается концентрация сахаров.

Помимо этого, сухофрукты нередко подвергаются интенсивной химической обработке, чтобы ускорить и удешевить технологический процесс, добиться более привлекательного вида и продлить срок хранения. Такая обработка оставляет в продукте немало вредных веществ, негативно влияющих на здоровье.

Сладкий приторный привкус тоже должен насторожить. Значит, при сушке добавляли сахар, который не принесет ничего, кроме вреда. Вкус должен быть натуральный.

О вреде сахара не говорил уже только ленивый. Но мало кто знает, что на «сахарную иглу» нас подсаживают еще в роддоме. А ведь от того, что первым положили ребенку в рот, зависит такой немаловажный фактор как рецепторный импринтинг. Если младенцу в первые часы жизни предложить глюкозу, которая, по мнению некоторых акушеров, поможет малышу восстановить энергию, это искалечит ребенку пищевой рефлекс на всю жизнь! Его рецепторы будут откалиброваны

на 5%-ную глюкозу.

Это самое фатальное, что можно сделать с человеком. Исправить это уже никогда и ничем нельзя. Всю оставшуюся жизнь эти люди будут находиться в группе углеводных наркоманов. Отнять сахар у этих людей будет невозможно. Закон рецепторного импринтинга обойти нельзя. Здесь все происходит на подсознательном уровне.

А что же с «безвредными» сахарозаменителями? Для начала следует различать натуральные и искусственные сахарозаменители. Наиболее распространенными натуральными сахзамами являются ксилит, сорбит и фруктоза. Действительно, это, так называемые, «сложные» сахара и поэтому их энергетическая ценность в 1,5-2 раза меньше сахара.

Из искусственных заменителей популярны аспартам, сукралоза, сахарин, цикламат и другие. По причине их дешевизны, они особенно популярны у производителей различных напитков и кондитерских изделий.

Эти подсластители очень неохотно усваиваются организмом (который плохо воспринимает откровенную «синтетику»), поэтому приносят совсем мало калорий.

Однако, как и большинство искусственных заменителей, регулярное их употребление вынуждает организм тратить очень много ресурсов на их переработку и выведение продуктов их обмена. Что не может не отразиться на состоянии здоровья. Многие эксперты считают, что частое и обильное употребление:

- сахарина – способствует развитию опухолевых заболеваний, провоцирует обострение желчекаменной болезни, противопоказано при беременности;
- цикламата – влияет на функцию почек;
- аспартама (он же: Е-951, свитли, сластилин, сукразит, нутрисвит) – увеличивает риск сахарного диабета, нарушений функций нервной системы (при нагревании свыше 30 градусов по Цельсию распадается с образованием токсичных соединений);
- ацесульфама – провоцирует нарушение функций сердечно-сосудистой и нервной системы за счет содержания метилового спирта;

В действительности, наиболее безвредны качественные натуральные подсластители. Однако они значительно более дорогие в производстве и потому практически не используются при изготовлении пищевых продуктов в промышленных масштабах.

Это, например, стевиозит, который получают из «медовой травы» - стевии, цитроза – из кожицы цитрусовых или монелин (натуральный белковый экстракт).

Если Вы планируете уменьшить содержание добавленного сахара в рационе питания, то проще всего пользоваться заведомо натуральными продуктами (мед, фрукты, ягоды) или продуктами на их основе (желе, джемы, варенья). Сознательному потребителю также следует быть предельно осторожным в вопросах приобретения готовой продукции в торгово-розничных сетях. Запомните, единственная цель торговца – это получение прибыли. В готовую кулинарную продукцию чаще всего идут просроченные продукты, которые уже невозможно продать в их «натуральном» виде из-за явного подтухшего, гнилостного вида и запаха. Такие продукты магазин пускает в переработку, отбивающую эти признаки. Копчение кур, мяса или мяса, изготовление салатов с соусами (майонез, кетчуп, уксус и другие соусы и приправы прекрасно маскируют вкус и запах), жарка или варка протухшего мяса, рыбы, субпродуктов также устраняют эти внешние признаки порчи (особенно со специями, в кляре или под тем же майонезом). Кроме того, уничтожаются гнилостные микроорганизмы. Из протухших продуктов изготавливают запеканки, варят гнилой или перемороженный картофель. Все идет в дело, чтобы получить прибыль.

Будьте бдительны, поскольку просроченные продукты – это угроза жизни и здоровью!

Заключение.

Согласно п.4 статьи 67.1 действующей Конституции Российской Федерации, дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России. Государство создает условия, способствующие всестороннему духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей. Поэтому особенно важно доносить до населения актуальную информацию по гигиене питания и восполнению дефицитов и на государственном уровне, в том числе. Грамотный подход к формированию повседневного рациона, как взрослых, так и детей, обеспечит значительное повышение качества жизни и поможет сформировать новое поколение с новым подходом к системе питания и более высоким уровнем осознанности в области потребления.

Согласованные действия специалистов в сфере организации питания способны кардинально изменить неутешительную статистику заболеваемости в нашей стране. Однако равнозначная ответственность лежит и на родителях. Очень важно вести образовательную работу не только в медицинских учреждениях, но и на общественном уровне. Подробное изложение базовых принципов гигиены питания и донесение информации о возможных последствиях пренебрежения ими, может послужить началом ощутимого сдвига в национальном самосознании в отношении здоровья и профилактики целого ряда заболеваний, предпосылки к которым формируются с самого момента зачатия.

И главное, не стоит забывать о том, что, как сказал однажды гениальный актер, режиссер и педагог Армен Джигарханян, дети запоминают не слова — они запоминают поступки. А следовательно, начинать необходимо с себя: менять повседневные привычки, развивать более грамотный подход к потреблению и переработке продуктов питания – собственным примером показывать ребенку как важно внимательное и осознанное отношение к тому, чем мы наполняем свой организм. В конце концов именно взрослый человек несет на своих плечах груз ответственности за появление на свет

новой, такой хрупкой и беззащитной, но уже беззаветно преданной своим родителям, жизни.

Давайте же объединим наши усилия в борьбе за здоровье и благополучие наших детей. Ведь именно дети являются главным достоянием любой нации, а их полноценное и качественное развитие – залогом успешности и процветания общества в целом.

Гамидова Любовь Петровна

г. Владикавказ,
РСО-Алания,

Генеральный представитель Diacom Technology России и стран ближнего зарубежья

Специалист высшей категории биорезонансной терапии NLS.

Региональный представитель программы «Здоровое питание – здоровье нации»

в РСО-Алания

Член научного общества натуральной медицины.

Руководитель Аккредитованного Центра гигиены и оздоровительного питания «Флора+»

г. Владикавказ, ул. Революции 44

Библиографическая ссылка:

1. Методические рекомендации программы «Здоровое питание – здоровье нации» НП «Сибирского Федерального Центра Оздоровительного Питания»
2. Как спастись от «пищевого терроризма» и выбрать полезные продукты 1-2ч., Новоселов Я.Б., Бухановский А.В., Жирнов А.Г., Кириллов В.В., Ронинсон А.Г., Холмогорцева Н.В., Ковалев Д.В., Митрофанов Е.Б., Хаснулин В.И.
3. Разумный Биохакинг Homo Sapiens Константин Заболотный
4. Как химичит наш организм Константин Заболотный
5. Важное в новой медицине Сотникова Лариса, Сотников Алексей
6. Краткое практическое руководство для координаторов программы «здоровое питание – здоровье нации»
7. Здоровье через гигиену Антонов А.Р., Мезенцева Н.Г., Новоселов Я.Б., Ронинсон А.Г., Хаснулин В.И.
8. Публикации и данные ВОЗ, приведенные на сайте https://www.who.int/ https://www.euro.who.int/
9. Публикации и данные министерства здравоохранения государства Израиль, приведенные на сайте https://www.health.gov.il
10. Публикации и данные медиахолдинга РБК, приведенные на сайте http://www.rbc.ru
11. Публикации и данные медицинского научно-практического портала «Лечащий врач», приведенные на сайте https://www.lvrach.ru/
12. Публикации и данные группы «Ремедиум», приведенные на сайте https://www.remedium.ru/
13. Публикации и данные Российской Диабетической Ассоциацией, приведенные на сайте http://www.diabetes-ru.org/
14. Публикации и данные департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, приведенные на сайте https://www.dzhmao.ru/
15. Публикации и данные BBC NEWS, приведенные на сайте http://www.bbc.com