

Nesaldi tiesa apie cukrų

Vaikai ir saldumynai tai du neatsiejami dalykai. Kaip daugelis pasakytų: „Juk vaikystė turi būti saldi“. Baigėsi tie laikai, kai saldumynais nukrautas stalas būna tik per didžiąsias šventes ir tik ypatingomis progomis, dabar toks stalas vos ne kasdien, o saldumynų įvairovė, net stebina. Auga cukraus pramonė – auga ir suvartojamo cukraus kiekiai taip cukrus tampa kasdieninės mitybos dalis. Tie patys tėvai, kurie vaikystėje mums sakė, kad „nuo cukraus dantukai genda“, dabar duoda savo anūkams įvairiausių skanumynus, net nepagalvodami apie tai, o tiesiog taip parodydami meilę mažiesiems. Bet ar vaikams tikrai to reikia? Jie valgo tai, ką duoda tėvai. Daugelis tėvų ir senelių dar nesupranta kokią žalą vaikui daro duodami ir pirkdami vaikams skanumynus, taip viršydami dienos cukraus normą. Vaikai per dieną turi gauti nuo 3 iki 5 arbatinių šaukštelių cukraus (apie 12g), priklausomai nuo jų amžiaus. Pavyzdžiui, jei vaikas suvalgo per dieną 100 g saldainių (apie 40 g cukraus), 1 valgomąjį šaukštą kečupo (apie 4 g cukraus), 100 g duonos (4-8 g cukraus), išgeria stiklinę gazuoto saldaus gėrimo (apytiksliai 10 šaukštelių cukraus), tai reikštų, kad cukraus kiekis viršijamas per dieną apie 7 kartus. Bijoti reikia ne saldaus skonio ar saldumynų, o jų pertekliaus, kaip sakoma, kas per daug, tas nesveika. Cukrus yra būtinas, bet tik tiek, kiek reikia. Cukraus poveikis nebūna žaibiškas, ir jokia liga vaikas nesusirgs, net jei suvalgys kilogramą cukraus (nebent pasidarys bloga). Cukrus savo juoda darbą dirba lėtai, metų metus. Po 10 – 15 metų kasdienis cukraus perteklius jau pasireikš. Vienam vaikui suges dantys, o būrelis kitų bus nutukę. Tų nutukusių po kelerių metų lauks jiems būdingos ligos – II tipo diabetas, aukštas kraujospūdis, regos sutrikimai, visų organų veiklos sulėtėjimas, stuburo iškrypimas ir daugybė kitų negalavimų, nes atsvaris paskui save atsiveda būrį kitų ligų. Cukrus yra tik energijos šaltinis ir, priešingai nei vaisiai, jame nėra nei vitaminų, nei mineralinių medžiagų.

Ką daryti, kad pridėtinio cukraus suvartojimas būtų mažesnis?

Žinoti yra viena, o realiai įgyvendinti – kas kita, juk neizoliuosime vaikų nuo prekybos centrų ir spalvingų etikečių. Vaikui neuždrausime eiti į gimtadienius ar prie mokyklos esančiame greito maisto restorane pirkti sveikatai nepalankaus maisto. Nuvažiavę pas močiutę juk leisime valgyti ir saldainius, tortą ar pyragaičius. Drausti galime, bet ką pasieksime? Gi draudžiamas vaisius – dar skanesnis. Tikrai liūdina, kai vaikams, sulaukusiems vos metukų ar dviejų, suaugusieji siūlo saldainių. Sakoma, juk nė vienas vaikas neužaugo be saldainių – sutinku, bet ar reikia siūlyti? Kodėl vaikai džiuginami parduotuvėse pirktais saldainiais, o ne mamų ar močiutės keptais pyragais? Mūsų senoliai neturėjo tokio pasirinkimo ir džiuginavo savo ruoštais desertais, kurie ne tik buvo sveikatai palankesni, bet perteikdavo meilės jausmą. Juk visi norime ir linkime vieni kitiems sveikatos, tad neatsakingas elgesys tikriausiai aiškintinas žinių ir pasirinkimo trūkumu. Potraukis cukrui yra dažniausiai formuojamas nuo kūdikystės, ir tai tampa

įpročiu su tam tikrais priklausomybės požymiais ateityje. Pirkdami prekybos centruose ieškokite kartu su vaikais sveikesnių alternatyvų. Gaminkime, valgykime kartu su vaikais. Gamindami pasakokime apie maisto sudėtį ir jo svarbą mūsų organizmui. Ne tik mokykime vaikus, bet mokykimės iš jų maisto ragavimo subtilybių. Nesugadinkime jų įgimto saikingumo ir alkio jausmo pajautimo, kišdami menkaverčius saldumynus kaip kasdieninę vartojimo prekę. Ką daryti, jei taip jau atsitiko? Raskime išeitį ne drausdami saldumynus, o rodydami pavyzdį: mes, suaugusieji, saldumynus kartais valgome, bet pasimėgaudami. Tai padės vaikams suvokti, kad saldumynai nėra „uždraustas vaisius“, o juos galima valgyti - retai, bet išgyvenant ragavimo malonumą. Toks elgesys neugdys kaltės jausmo, nevers slapstytis nuo tėvų, o bus sąmoningo valgymo pamokos nuo pat mažumės. Vaikas augs sąmoningas valgytojas ir prastos kokybės menkaverčių saldumynų ar kito „ne maisto“ tiesiog valgys retai arba atsisakys apskritai.

Gerbiami, tėveliai, tai yra tik Jūsų pačių pasirinkimas ar vaikui tikrai reikia tų, menkaverčių saldumynų kiekvieną dieną.

<u>Cukraus plusai</u>	<u>Cukraus minusai</u>
Prieinamiausias iš visų angliavandenių	Yra tik energijos bomba – neturi jokių kitų maistinių savybių.
Patiekalams, gėrimams suteikia malonaus skonio.	Dantų ėduonies rizikos veiksnys.
Sveikų žmonių, nepriklausomai nuo amžiaus, grietai ir iki galo pasisavinamas, todėl gerai tinka, kai reikia greitai atstatyti energijos stygių.	Dėl gerų skonio savybių greitai ir dažnai suvartojama daugiau nei reikia organizmo energiniams poreikiams patenkinti. Dėl to atsiranda nutukimo rizika, nes perteklius organizme virsta riebalais.
Idealus konservantas uogienėms, kompotams	Nuolatos vartojant daug cukraus apkraunama kasa, kuri turi gaminti daug insulino, reikalingo cukraus koncentracijai kraujyje mažinti. Per daug cukraus – vienas iš cukrinio diabeto rizikos veiksnių.
	Pasirodė mokslinių tyrimų, kad nuolatos nesaikingai vartojant cukrų atsiranda pavojus tapti alkoholiku ir narkomanu.
	Nesaikingas cukraus vartojimas vaikams gali sukelti hiperaktyvumą.



Visuomenės sveikatos specialistė Vitalija Astrauskaitė