

# МІФИ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ. А ЩО КАЖЕ НАУКА?



Збалансоване харчування — не така вже й недосяжна мета, як може здатися на перший погляд. А здорові харчові звички варто прищеплювати дітям з раннього віку, адже саме вони є запорукою здорового розвитку, довшого й щасливішого життя.

Проте в пошуках корисної інформації ми дуже часто стикаємося з упередженнями, які можуть навіть нашкодити. Розгляньмо деякі з них і спробуймо розібратися, чи правдиві вони.

**Правильне харчування — це не смачно**

**МІФ:** Багато хто вважає, що здорове харчування — це споживати несмачну, прісну, приготовлену тільки на пару їжу.

**ПРАВДА:** Здорова їжа — це не тільки куряча грудка з гречкою та овочами. Меню має бути збалансованим, різноманітним, сезонним і кольоровим. Не бійтеся експериментувати й шукати нові цікаві

поєднання продуктів і способи приготування (запечені в духовці чи на грилі, відварені в мундирах, тушковані у вигляді рагу, соте, аль-денте). Використовуйте сезонні продукти, щоб отримати максимум корисних речовин, цікаво поєднуйте кольори, вишукано подавайте. Одна й та сама страва може звучати по-іншому. Наприклад, *риба зі стручковою квасолею*. А уявіть собі цю ж страву під назвою «Суперніжний лосось на подушці із соковитої спаржі». Звучить набагато вишуканіше та апетитніше, чи не так? А набір продуктів не змінився!

Окрім цього, використовуйте спеції, розмарин, базилік, засушені трави, корисні жири (рослинні олії, авокадо, насіння) — це найкращий спосіб додати аромату та смаку корисним продуктам.

## **Не можна запивати їжу водою**

**МІФ 1:** *Вода розбавляє шлунковий сік, що уповільнює травлення.* Це один із найпоширеніших аргументів проти запивання їжі. Насправді це не так. Шлунок має унікальну здатність регулювати рівень кислотності відповідно до потреб організму. Випита нами вода швидко всмоктується або виводиться з організму, не впливаючи на концентрацію шлункового соку. Крім того, в багатьох продуктах міститься значна кількість води, і це не заважає процесу травлення.

**МІФ 2:** *Вода спричиняє здуття та дискомфорт після їди.* Деякі люди вважають, що вода, випита під час приймання їжі, може викликати здуття живота. Насправді це залежить від того, як і що ми їмо. Якщо вживати газовані напої, швидко їсти або погано пережовувати їжу, здуття дійсно може статися. Проте звичайна вода не викликає таких проблем. Навпаки, вона сприяє кращому розщепленню їжі та полегшує її проходження шлунково-кишковим трактом.

*Їжу можна запивати водою, а можна й не запивати. Головне правило — пити, коли хочеться.* Дітям важливо пити не за графіком, а орієнтуючись на відчуття спраги. Водночас їм слід нагадувати про пиття, тому що діти можуть недосконало розрізняти сигнали тіла, а тому більше ризикують

мати зневоднення. Дітям радять споживати воду впродовж усього дня, а особливо під час активних ігор чи занять спортом.

## **Замість білого цукру краще вживати мед**

**МІФ:** Замінити білий цукор натуральними підсолоджувачами, такими як мед або кленовий сироп, — здоровіший підхід.

**ПРАВДА:** Мед, коричневий цукор, сиропи, фруктові концентрати, а також фруктоза в соку та підсолоджених напоях не перестають бути вільним цукром, тож на них також варто зважати, розраховуючи денну норму споживання такого цукру.

\* Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує дітям обмежити споживання доданого цукру до 5 % від добової калорійності, що відповідає 25 г, або 5 чайних ложок без гірки (у розрахунку на добову потребу у 2000 ккал). Для дітей молодшого віку кількість цукру має бути меншою. **Дітям до двох років не рекомендовано давати цукор взагалі.**

Вживання дитиною вільного цукру в понаднормових об'ємах може зумовити надмірний набір маси тіла чи ожиріння, захворювання серцево-судинної системи, на цукровий діабет другого типу, карієс тощо.

## **Рекомендації зі зменшення кількості цукру в харчуванні**

1. Пийте чисту воду, а не солодкі напої.
2. Готуючи вдома, кладіть у страви менше цукру, ніж запропоновано в рецепті.
3. Замість морозива спробуйте заморозити домашній йогурт без цукру або вершки, перебиті в блендері з бананом чи іншими фруктами та ягодами.
4. Читайте етикетки на продуктах — цукор додають не лише в солодощі, але й у соуси, напівфабрикати тощо. Вибирайте продукти з меншим вмістом цукру.

5. Обмежте споживання цукерок, шоколаду, тістечок. Пропонуйте фрукти чи ягоди.
6. Подбайте про автономію дитини та дозоване споживання. Якщо все заборонити та заявити дитині, що тепер його найкращі друзі — виключно фрукти та ягоди, так і до бунту недалеко. Важливо, щоб дитина мала вибір. Для цього підіть разом до магазину та дозвольте самостійно обрати найулюбленішу цукерку. Після цього домовтеся, як часто ви купуватимете її, щоб не нашкодити здоров'ю. Купуйте поштучно, а не упаковками.
7. Збалансуйте тарілку. Зазвичай солоденького хочеться після їжі, в якій було недостатньо білка, жирів або складних вуглеводів чи клітковини. Щоб дитину до солодкого тягнуло менше, прослідкуйте, щоб її меню було збалансованим та побудованим за правилом тарілки здорового харчування.

### **Свіжовичавлені соки мають таку ж користь, як і свіжі плоди**

**МІФ:** Побутує думка, що фрукти корисні в будь-якому вигляді.

**ПРАВДА:** Свіжовичавлені фруктові соки, як і цільні фрукти, містять вітаміни, мінерали та фітонутрієнти. Але м'якоть і шкірка цілих фруктів є джерелом харчових волокон (клітковини), надзвичайно важливих для травної системи. Їжа з великою кількістю клітковини дає відчуття насичення на більш тривалий час, зменшує різкий підйом глюкози у крові, сприяє перистальтиці кишечника. Клітковина майже не перетравлюється і зв'язує собою всі компоненти, в тому числі цукри. Перетравлення рідин відбувається значно швидше за перетравлення твердих продуктів. Тому коли цільний фрукт потрапляє в ротову порожнину, а далі у шлунок, організм отримує з нього максимум поживних речовин. Цукри й кислоти вивільняються значно повільніше, викид інсуліну також поступовий. На зуби діє менша кількість кислот, тож загроза карієсу зменшується і слизова оболонка шлунка не так сильно подразнюється.

Британська служба охорони здоров'я (NHS) рекомендує розводити соки у співвідношенні 1:10 (1 частина соку і 10 частин води) та споживати їх тільки під час їди, а не як напій між прийманням їжі, і в кількості не більше ніж 150 мл.

Отже, віддавайте перевагу фруктам. Але і фреші / соки зі свого раціону не варто повністю виключати. Головне — не перевищувати рекомендованих норм.

## **Вівсянка — найкорисніший сніданок**

**МІФ:** З цим твердженням можна погодитися лише наполовину. Багато людей думають, що вівсянка з медом чи сухофруктами — це корисно, до того ж на її приготування не потрібно витратити багато часу, тож використовують оброблену вівсянку — **швидкі та миттєві вівсяні пластівці**. З такого сніданку можна отримати тільки вуглеводи, без жирів і з мінімальною кількістю білка. Так дитина не насичується й через деякий час знову голодна. Окрім цього, готові варіанти таких сніданків часто містять додаткові інгредієнти (цукор, ароматизатори). *Після приймання їжі, що містить лише прості вуглеводи, рівень глюкози у крові підвищується, що стимулює вироблення підшлунковою залозою інсуліну.*

**ПРАВДА:** Більш корисним варіантом є **цільнозернова вівсянка та вівсяні пластівці грубого помелу**, оскільки вони проходять мінімальну обробку, зберігаючи більшість корисних речовин, таких як волокна та вітаміни.

Щоб сніданок був корисний та збалансований,  $\frac{1}{4}$  тарілки має займати білок (яйця, риба, сир, бобові),  $\frac{1}{4}$  тарілки — вуглеводи (цільнозернові продукти, крохмалисті овочі). Овочі та фрукти мають становити основну частину —  $\frac{1}{2}$  тарілки, заправлені корисними жирами (рослинні олії, насіння, оливки).

Тому якщо до цільнозернової вівсянки, додати інші корисні продукти, багаті на білки (яйця, сир), овочі та жири (натуральний йогурт), ви

отримаєте правильний і дуже корисний сніданок, який зарядить енергією на весь день.

## **Здорове харчування — це відмова від улюблених продуктів**

В дитинстві ми часто чули таку фразу: «Їсти багато солодкого шкідливо». Проте побалувати себе смаколиками люблять усі. Солодощі завдяки вуглеводам у своєму складі дарують відчуття припливу сил та енергії, а також покращують настрій, оскільки сприяють виробленню «гормону щастя» серотоніну, дають швидкоплинний сплеск задоволення.

Яка ж шкода солодощів для дитячого організму?

Вживання великої кількості солодощів спричиняє набір зайвої ваги, нерідко ожиріння, проблеми із зубами, карієс, гіперактивність, порушення роботи травної системи.

Беззаперечно, солодкі продукти приносять набагато більше шкоди, ніж користі. Прибрати солодощі з раціону дитини повністю практично неможливо і не потрібно, тому можна знайти компромісне рішення — дозволена їхня кількість.

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, малюкам **до двох років рекомендовано зовсім не давати солодощі**, а після цього віку — не перевищувати 5% від добової калорійності за рахунок цукру. Найбезпечніший час для вживання солодкого — після основних приймань їжі: по-перше, тоді менший апетит, бо організм наситився основною стравою, по-друге, це позитивно вплине на повільний підйом глюкози у крові.

Отже, правильне харчування не означає відмову від улюблених продуктів. Водночас воно передбачає здійснення зваженого вибору на користь здоров'я.

**Висновок:** *Важливо підходити до харчування усвідомлено, спираючись на наукові дані, а не на популярні міфи. Правильне харчування має бути збалансованим і різноманітним, забезпечувати організм усіма*

необхідними речовинами. Розвінчуючи міфи і прислухаючись до доведених фактів, ми можемо зробити наше харчування більш здоровим і корисним.

### **Авторка статті:**

**Тарас Надія**, лікарка загальної практики — сімейної медицини, лікарка Клініки дієтології Наталії Самойленко, членкиня Асоціації дорослого та дитячого харчування

### **Література**

1. **Міністерство охорони здоров'я України** – *Міфи та упередження щодо здорового харчування. Як зменшити кількість цукру в раціоні дитини.*
2. **American Academy of Pediatrics (AAP)** – *Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations.*
3. **NHS** – *What to feed young children.*
4. **Міністерство охорони здоров'я України** – *Чи можна пити воду під час їжі. Скільки необхідно пити дітям.*