Версія для друку
Джерело: http://www.bad.if.ua/articles/kids-overweight.shtml

Надлишкова вага у дітей та підлітків: 10 порад

Одна з найбільш серйозних глобальних проблем зі здоров'ям, які постали перед нами в XXI столітті - це **ожиріння** у дітей і підлітків. Епідемія ожиріння все більше поширюється в країнах, де населення має низький або середній рівень доходу, особливо у містах. В даний час в усьому світі більше 42 мільйонів дітей мають надлишкову вагу, у тому числі 35 мільйонів - у країнах, що розвиваються.

Дослідження показують, що діти із **зайвою вагою** частіше зберігають її в подальшому, ніж дорослі, і це піддає їх підвищеному ризику різних проблем зі здоров'ям, включаючи високий рівень холестерину, високий кров'яний тиск і діабет. Ось кілька порад, які допоможуть дітям та підліткам виробити здорові звички, щоб зберігати нормальну вагу все життя.

1. Більше рухатися.
Це також означає, що слід обмежувати час, проведений біля телевізора, відеоігри та захоплення Інтернетом. Найкращий спосіб для дітей залишатися активними - це знайти для них улюблений вид фізичної діяльності: танці, прогулянки з сім'єю або друзями, йогу або бойові мистецтва, заняття в басейні або катання на велосипеді.

Це можуть бути і посильні заняття важкою атлетикою 2 - 3 рази на тиждень, так як підняття ваги допомагає м'язам спалювати калорії і не уповільнює ріст. Цим можна займатися і вдома під спостереженням дорослих, починаючи з легких гантелей і регульованих тренажерів.

2. Відмовитися від солодких напоїв.
Небезпеку представляють не тільки "Спрайт" і йому подібні. Навіть сік може сприяти збільшенню ваги, а особливо нектари. Існують переконливі докази зв'язку вживання солодких напоїв з ожирінням і діабетом. Вони викликають різкі скачки рівня цукру в крові, за якими йде інсулінова "хвиля". Цукор, фруктоза і штучні підсолоджувачі всмоктуються вже в шлунку, але не вгамовують голод. Навпаки, вони можуть стимулювати апетит.

Соки краще всього пити натуральні, свіжоприготовані. А спрагу краще втамовують вода, зелений чай і несолодкі трав'яні чаї.

3. Обмежити споживання цукру і продуктів, які діють, як цукор.
Це відноситься до хліба, крекерів, пончиків, тортів, різної випічки, картопляних чіпсів, шліфованого рису і т.п. Занадто сильно оброблені продукти і голод вгамовують гірше. Краще використовувати такі продукти, які вимагають посиленого жування, як квасоля, горох, сочевиця, цільні зерна, і всі овочі, окрім картоплі.

Добрі також низькоглікемічні фрукти, особливо ягоди, а ось тропічні фрукти - банани, манго і ананаси, - а також сухофрукти і різні цукати слід обмежити, так як вміст цукру в них вищий.

=======
Грецькі вчені встановили, що діти, які щодня їдять цільнозернові сніданки, менш схильні до повноти. Незбиране зерно злаків містить велику кількість клітковини, яка сповільнює всмоктування жирів і цукрів.

За повідомленням дослідників з Університету Сент-Луїса, люди з надлишковою вагою, які додатково до дієти з'їдали два яйця в день, за 8 тижнів втратили у вазі на 65% більше, ніж ті, хто отримував таку ж кількість калорій зі здоби.
=======

4. Ніколи не пропускати прийоми їжі.
Краще їсти частіше, але невеликими порціями, а також влаштовувати полуденок або легкі перекуси. Для цього підходять різні горіхи й насіння в сирому вигляді, які добре втамовують відчуття голоду. Горіхи багаті мінералами, вітамінами і корисними жирами, вони також допомагають попередити карієс зубів, так як нормалізують кислотно-лужний баланс у роті.

5. Приділяти більше уваги складу уживаних жирів.
Їжа повинна містити більше здорових жирів, особливо жирних кислот омега-3 - ЕПК і ДГК. Вони містяться в лососеві, сардинах і капсулах риб'ячого жиру. Дещо менше жирів омега-3 містять насіння льону та волоські горіхи.

Мононенасичені жири з сирих горіхів і насіння, авокадо, оливкової та ріпакової олії корисні для здоров'я і не підвищують рівень холестерину. Постарайтеся обмежити вживання насичених жирів і уникати гідрогенізованих рослинних олій, які часто зустрічаються в маргарині, вершках, продуктах з фаст-фудів, попкорні, печиві і т.д.

6. Сон повинен бути міцним.
Дослідники порівнюють поганий сон з вживанням жирів і вуглеводів і тягою до солодкого, які ведуть до ожиріння. Ожиріння, в свою чергу, також сприяє поганому сну, так як утруднює дихання. Щоб поліпшити сон, слід прокидатись щоранку в один і той самий час, користуватися для сну тільки ліжком, уникати кофеїну, більше тренуватися і намагатися зменшити кількість стресів. У спальні дитини не повинно бути телевізора, комп'ютера та сотового телефону.

7. Зменшувати стресові навантаження.
Постійний стрес підвищує рівень кортизолу, який сприяє відкладенню жиру на животі, в області кишківника. З часом це призводить до формування "фігури у формі яблука" (талія ширше стегон). На відміну від "груші", фігура у формі яблука підвищує ризик виникнення діабету, інфарктів і деяких видів раку. Якщо ваша дитина надмірно вразлива, і навчіть її способам розслаблення - глибокому диханню, медитативним вправам.

8. Скоротити вживання солі.
Потрібно уникати солоних м'ясних продуктів - шинки, ковбаси, бекону, сосисок, а також пересолювання їжі. Надлишок солі приводить до розвитку багатьох захворювань, включаючи високий кров'яний тиск, втрату кальцію і ниркові камені. Зрештою, відучити дитину від солі можна менше, ніж за три дні.

9. Збільшити споживання вегетаріанських білків.
Горіхи, насіння, боби, горох, чечевиця і соєві продукти, такі як тофу, темпе, соєве молоко - відмінні джерела білка. Надлишок тваринних білків може створити підвищене навантаження на нирки. Дітям у період росту, якщо вони їдять менше, ніж п'ять разів на

тиждень страви з риби, курки або м'яса, можливо, буде потрібний додатковий прийом мультивітамінів, що містять залізо.

10. Приймати дієтичні добавки.

Буває, що переїдання пов'язано з нестачею в раціоні певних вітамінів або мінералів, яку організм намагається таким чином поповнити. Доповніть раціон вашої дитини якісними мультивітамінами, щоб вона отримувала всі поживні речовини, необхідні для оптимального росту і здоров'я.

Переконайтеся, що мультивітаміни містять достатньо фолієвої кислоти, вітаміну B6 і хрому. Люди, схильні до **надмірної ваги,** повільніше товстіють, якщо вони приймають одну або декілька з цих речовин.

Фолієва кислота і вітамін B6 (так само, як вітамін B12) особливо важливі для зниження рівня гомоцистеїну, надлишок якого пов'язаний з багатьма проблемами зі здоров'ям. Хром допомагає інсуліну доставляти глюкозу в клітини, і тим самим допомагає врівноважити рівень цукру в крові.

Вітамін D (сонячний вітамін) - це важлива поживна речовина, яку не можна випустити з уваги, коли мова йде про контроль за вагою. Оскільки вітамін D є жиророзчинним і відкладається в жирових тканинах, він стає менш доступним для тих, хто має надлишкову вагу. Тому люди з надмірною вагою часто страждають дефіцитом вітаміну D.

Дефіцит вітаміну D пов'язаний з діабетом, а також багатьма іншими проблемами зі здоров'ям, і діти, які відчувають нестачу вітаміну D, можуть піддаватися підвищеному ризику хронічних захворювань у майбутньому. Останні дослідження показали, що дефіцит вітаміну D може призвести до збільшення ваги і росту у дівчат в період статевого дозрівання.

Без достатньої кількості вітаміну D погіршується всмоктування кальцію з їжі або добавок. Кальцій також може грати роль в наборі надмірної ваги. Ідеально приймати комплексні біодобавки, що містять кальцій, магній і вітамін D в оптимальному співвідношенні.

* * *

Ожиріння у дітей є наслідком сучасного способу життя. Деяка кількість жирової тканини необхідна для нормальної роботи організму, включаючи активацію гормонів у дівчаток-підлітків. Однак при її надлишку вона здатна викликати дуже неприємні наслідки.

Допоможіть своєму синові, дочці і внукам придбати здорові звички з дитинства, щоб вони могли насолоджуватися міцним здоров'ям протягом усього життя.

Олександр Єзовіт,
Тематичний центр «Планета Здоров'я»
http://www.bad.if.ua/
серпень, 2010