

## СЛАДОСТИ, САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Дети любят сладкое. Точнее сказать: сладкое люди любят с самого детства. Исключить полностью из меню питания сахар нельзя. Это факт. Кстати, подтвержденный самой природой, которая сделала сладким грудное молоко. Вот вам и ответ на часто задаваемый вопрос: нужен ли организму сахар? Нужен, и даже очень. Нужен и растущему, и зрелому, и стареющему. Но кому сколько — это уже другой вопрос.

Сделать питание ребенка несладким не представляется возможным. Сахар необходим организму малыша для обеспечения его энергией. Только нужно знать, с какого возраста и какие именно сладости включать в меню питания малыша.

Как правило, под определением «сахар» мы подразумеваем сахарозу, в составе которой присутствуют глюкоза с фруктозой. Однако это не единственные [углеводы](#), имеющих в составе продуктов, которые так любят дети.

Наиболее часто встречающимися углеводами считаются:

- сахароза, представляющая собой обычный сахар, изготовленный из свеклы либо тростника;
- глюкоза — большей степени богаты этим видом сахара ягоды винограда, а также некоторые ягоды и фрукты. Присутствует глюкоза также в соках из свежих овощей. В большей степени ею богаты соки морковный и тыквенный;
- фруктоза — другое название фруктовый сахар. Как и глюкозу, найти ее можно в плодах. В список плодов, ее содержащих, входят абрикос, банан, яблоко, персик;
- мальтоза (иными словами — солодовый сахар). Этот углевод можно найти в проросших зерновых;
- лактоза, то есть молочный сахар. Источники лактозы — молоко, а также молочные продукты.

Существует два вида сахаров:

- натуральные, то есть внутренние, которые содержит клетчатка продуктов растительного происхождения;
- добавленные (либо внешние), которые добавляют в процессе изготовления продукта.

Содержание внутренних сахаров регулируется самой природой, с которой, как известно, не поспоришь. Естественные нормы содержания сахаров незначительные, поэтому не принесут вреда для здоровья. К тому же, вместе с внутренними сахарами из продуктов растительного происхождения в детский организм попадают необходимые ему [витамины](#), минеральные элементы и пищевые волокна.

### Полезные и вредные сахара в питании

Включение в детское питание сладостей помогает обеспечить заряд энергии, требующийся растущему и активно развивающемуся организму. Быстрые углеводы помогают обеспечить нормальное функционирование систем

организма — костной, мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной.

Если говорить о питательной ценности, то в этом плане такого десерта, как «вредный сахар» не существует. Но, принимая во внимание то, в какой форме, а также в сочетании с какими именно продуктами питания он проникает в человеческий организм, сахар может быть как хорошим, так и не очень.

Принято считать, что наименее полезными из сахаров являются глюкоза с сахарозой, которые как раз и обеспечивают еще сладкий привкус. Как раз эти углеводы и присутствуют в составе обычного рафинированного сахара, который добавляют практически во все кондитерские продукты. Включение в меню питания малыша умеренных порций обычного сахара не причинит особенного вреда здоровью. А вот употребление сахара в большом количестве может обернуться серьезными проблемами с состоянием здоровья.

Больше пользы принесет фруктоза, которая присутствует в плодах. Этот сахар также имеет сладкий привкус, но существенно отличается от того сахара, который входит в состав продукции кондитеров. Да и изменения уровня сахара в крови после съеденного апельсина не столь значительны, как после шоколада либо торта.

Молочный сахар, то есть лактоза, тоже прилично ведет себя в человеческом организме, потому как не так быстро всасывается кровью, как в отличие от внушительных доз рафинированного сахара, который содержат практически все кондитерские изделия, фруктовые, а также молочные сахара проникают в отделы кишечника вместе с другими полезными веществами, поэтому усваиваются они намного медленнее.

Как было сказано выше, употребление больших порций сахара может иметь неприятные последствия. Так, например, у многих детей, съедающих несколько штук печенья каждый день, врачи диагностируют признаки развивающегося кариеса. Но гораздо большей опасностью, которая грозит в случае включения в меню питания слишком больших порций сахара, является вероятность развития такой болезни, как сахарный диабет. Более того, злоупотребление сладкими продуктами питания приводит к появлению лишних килограммов.

Медицине известны и генетические нарушения углеводного обмена. В число таковых входят непереносимость некоторых сахаров по причине отсутствия необходимого фермента или из-за проблем с их всасыванием.

**Употребляйте в пищу в ограниченном количестве!**

