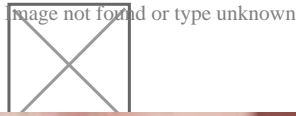


Πώς τα αναψυκτικά βλάπτουν την υγεία των παιδιών!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε κάθε

οικογενειακό τραπέζι ή έξοδο στην ταβέρνα, μαζί με τους μεγάλους, τα παιδιά απολαμβάνουν κι εκείνα το ποτό τους, που συνήθως είναι ένα δροσερό, νόστιμο αναψυκτικό που αφρίζει στο ποτήρι και γαργαλάει τον ουρανίσκο. Το αναψυκτικό, όμως, «πάει με όλα» κι έτσι ένα παιδί μπορεί να το ζητήσει σε διάφορες περιστάσεις και ώρες της ημέρας, ενώ δεν είναι καθόλου σπάνιο να υπάρχει πάντα διαθέσιμο ένα αναψυκτικό στο ψυγείο του σπιτιού μας. Δυστυχώς, τα αναψυκτικά αρέσουν, είναι παντού και το μέτρο είναι δύσκολο να κρατηθεί. Πρέπει, όμως, απ' τη στιγμή που τίθενται λόγοι ανησυχίας όπως οι παρακάτω.

Η ζάχαρη

Το βασικότερο ζήτημα με τα αναψυκτικά, ειδικά τα πιο διαδεδομένα, εκείνα που ζητούν και καταναλώνουν περισσότερο τα παιδιά και οι έφηβοι, είναι η σχετικά μεγάλη περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη. Σε ένα συνηθισμένο κουτάκι μπορεί να περιέχονται έως και 7-8 κουταλάκια ζάχαρης, δηλαδή γύρω στις 150 θερμίδες, οι οποίες προστίθενται σ' εκείνες που κάθε παιδί οφείλει να πάρει μέσα στην ημέρα μέσω των τροφών που χρειάζεται ο οργανισμός του, αφού τα αναψυκτικά έχουν μηδενική θρεπτική αξία.

Οι επιπρόσθετες αυτές θερμίδες δεν είναι πολλές για μία μέρα που το παιδί θα συνοδεύσει το φαγητό στην ταβέρνα με ένα ζαχαρούχο ποτό, αν όμως η κατανάλωση αναψυκτικών είναι καθημερινή και με αυξητικές τάσεις (που είναι το συνηθέστερο) το πιθανότερο είναι ότι συμβάλλει σημαντικά στην εμφάνιση παχυσαρκίας. Προσθέστε και τα άλλα ανούσια γλυκά που ένα παιδί καταναλώνει συχνά-πυκνά, ακόμη και τους τυποποιημένους χυμούς που περισσότερη ζάχαρη έχουν παρά θρεπτικά στοιχεία και αντιλαμβάνεστε ότι καλύτερα να απαντάτε στη λιγούρα του παιδιού για αναψυκτικό με άλλους τρόπους, όπως σμούθιζ από φρέσκα φρούτα ή φυσικό ανθρακούχο νερό με λίγο φρεσκοστιμμένο φρουτοχυμό.

Φυσικά, υπάρχουν πάντα και τα λάιτ αναψυκτικά που έχουν ελάχιστες θερμίδες και αποδίδουν γλυκιά γεύση με διάφορα γλυκαντικά ή με στέβια, σιρόπι αγαύης κλπ. Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι η θρεπτική τους αξία είναι αμελητέα, αλλά και τις ανησυχίες που εκφράζονται κατά καιρούς για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες που μπορεί να έχουν τα βιομηχανικά γλυκαντικά, καλό είναι να μην επαναπαύεστε στην αποφυγή των περιττών θερμίδων. Η επιδίωξη να μην συνηθίσει το παιδί στα αναψυκτικά ή γενικότερα σε οτιδήποτε έχει πολύ γλυκιά γεύση, αλλά καμία άλλη θετική δράση, μόνο καλό μπορεί να του κάνει.

Η καφεΐνη και τα οξέα

Κάποια από τα πιο δημοφιλή αναψυκτικά εκεί έξω περιέχουν καφεΐνη σε διάφορες ποσότητες κι είναι εύλογο ότι, αφού δεν αφήνουμε το παιδί μας να πει καφέ, δεν θα έπρεπε να το αφήνουμε να καταναλώνει καφεΐνη σε οποιαδήποτε άλλη μορφή. Η καφεΐνη είναι μία ουσία που, αναλόγως την ποσότητα που καταναλώνεται, προκαλεί εθισμό και υπερδιέγερση, είναι όμως και μία ουσία διουρητική που προκαλεί συχνότερη αποβολή υγρών απ' τον οργανισμό που ζητά έτσι περισσότερο νερό, αλλιώς αφυδατώνεται. Σε συνδυασμό με τη ζάχαρη που προσφέρει «κενές» θερμίδες προς κατανάλωση, αλλά και τα οξέα που διαταράσσουν τη χημική ισορροπία του στομάχου και, συνεπώς, τη λειτουργία της πέψης, η ποσότητα καφεΐνης που περιέχεται σε ένα αναψυκτικό μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβής.

Είναι γνωστό ότι η ζάχαρη κάνει κακό στα δόντια, αφού όσο δεν θρέφει εμάς, άλλο τόσο θρέφει βακτήρια και μικροοργανισμούς που φωλιάζουν στο στόμα μας κι υπονομεύουν την υγεία του. Τα αναψυκτικά, εκτός από ζάχαρη, έχουν και οξέα που με τη δράση τους μπορεί να βλάψουν αναπανόρθωτα το σμάλτο των δοντιών καθιστώντας τα ακόμη πιο ευάλωτα στους εχθρούς τους. Γι' αυτό, καλό είναι να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στην περιποίηση των δοντιών, αλλά και να

κατηγοριοποιήσετε τα αναψυκτικά στην ίδια μοίρα με τα κάθε λογής γλυκά που επιτρέπονται μόνο σε εξαιρετικές περιστάσεις, αντί να τα εκλαμβάνετε ως πιο αθώα ή λιγότερο βλαβερά.

Το συμπέρασμα

Κατά καιρούς διαβάζουμε πολλά για τους κινδύνους που κρύβουν τα αναψυκτικά και τις τρομερές συνέπειες που μπορεί να έχει η κατανάλωσή τους, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, ελλειπής οστεϊκή ανάπτυξη, σακχαρώδης διαβήτης κ.α. λιγότερο ζοφερά. Αν και υπάρχουν ενδείξεις και έρευνες γίνονται διαρκώς για την εξασφάλιση πιο ασφαλών και πιο συγκεκριμένων συμπερασμάτων, η ουσία παραμένει ότι ο μεγαλύτερος κίνδυνος βρίσκεται στην υπερκατανάλωση και την εδραίωση μιας κακής συνήθειας και όχι στην περιστασιακή συνοδεία των γευμάτων του παιδιού με μια λογική ποσότητα αναψυκτικού. Διατηρήστε, λοιπόν, τον έλεγχο της διατροφής του παιδιού βοηθώντας το ν' αγαπήσει λαχανικά και φρούτα κι «επιβάλλοντάς» του καλές πρακτικές και συνήθειες χωρίς να δαιμονοποιείτε ούτε να απαγορεύετε εντελώς μερικές «ένοχες» απολαύσεις, όπως είναι, τελικά, τα αναψυκτικά.

από Λίνα Σερέτη

Πηγή: mama365.gr