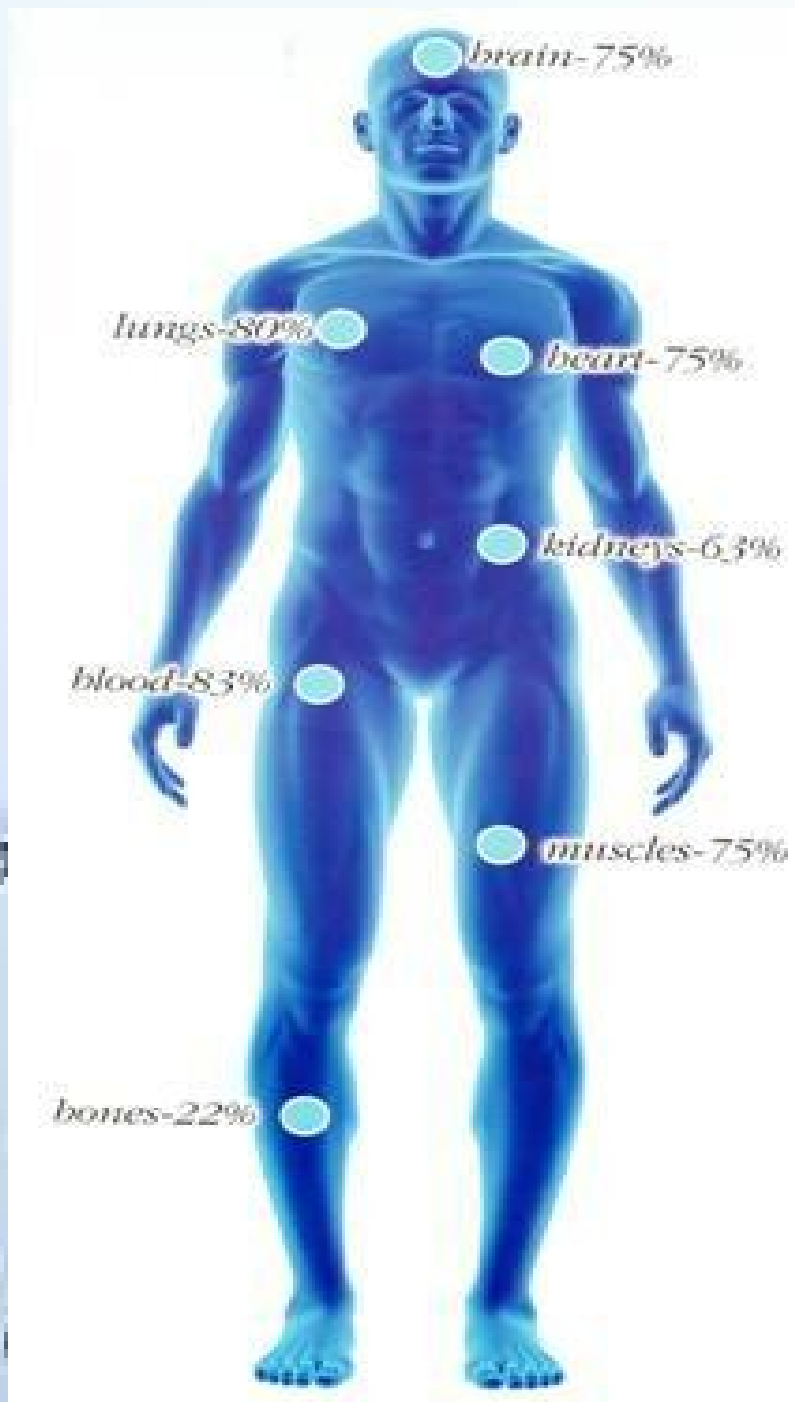


CZY WIESZ, CO PIJE TWOJE DZIECKO?



mgr Alicja Skubis
dietetyk kliniczny





Nasze ciało w 65-80% składa się z wody, która jest niezbędna dla podtrzymania wszystkich procesów fizjologicznych.

Należy zastanowić się nad jakością i ilością płynów przyjmowanych przez dzieci.

Napoje słodzone- kolorowe, gazowane,
niegazowane napoje, soki i wody
smakowe.

Zawierają mnóstwo kalorii, ale mało
substancji odżywczych.



**Co znajduje się
w napojach
słodzonych?**

Słodziki (niskokaloryczne substancje słodzące) - są substancjami dodawanymi do żywności i npojów w celu nadania im słodkiego smaku.

Nie zawierają kalorii lub dostarczają ich bardzo mało.

Niewielu z nas zastanawia się nad ich wpływem na organizm.

sorbit (E 420)

mannitol (E 421)

laktitol (E 966)

isomalt (E 953)

taumatyna (E 957)

cyklaminian (E 952)

sacharyna (E 954)

acesulfam (E 950)

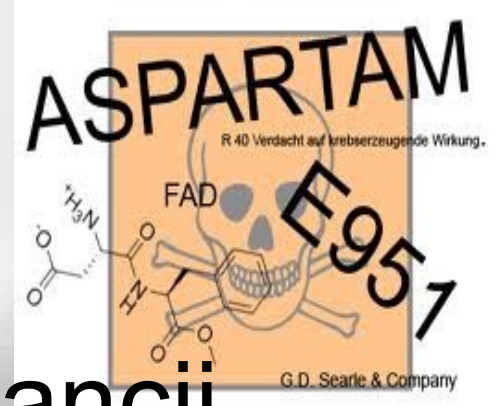
aspartam (E 951)

ksylitol (E 967)

SKUTKI UBOCZNE

- alergie
- biegunki, wymioty, bóle brzucha
- bóle i zawroty głowy
- zmieniają wrażliwość kubków smakowych
- bezsenność
- palpacje serca
- zaburzenia widzenia
- szum w uszach
- ataki padaczki
- rakotwórcze

ASPARTAM



Jest kombinacją trzech substancji chemicznych: kwasu asparaginowego, fenyloalaniny i metanolu.

Ma praktycznie zerową kaloryczność.

Ze wszystkich dostępnych na rynku, Aspartam jest najbardziej niebezpieczną substancją dodawaną do żywności !!!

Konieczn
ie zobacz film
„Aspartam - Rakotwórcza słodycz”

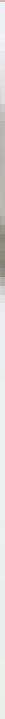
Stosowanie aspartamu budzi sporo kontrowersji. Badania wskazują, że ten bardzo rozpowszechniony dodatek do żywności, szczególnie do napojów, czy też stosowany jako słodzik może powodować:

bóle i zawroty głowy, napady padaczki, nudności, drętwienia i skurcze mięśni, przybieranie na wadze, wysypki, depresje, częstoskurcz serca, bezsenność, problemy z widzeniem, utratę słuchu, trudności z oddychaniem, niewyraźną wymowę, utratę smaku, utratę pamięci, ból stawów.

Sztuczne słodziki zwłaszcza Aspartam posiadają złą reputację głównie przez badania pokazujące, że powodują raka. Pomimo zbieranych latami dowodów wskazujących na to, że Aspartam jest niebezpieczną toksyną pozostaje on w użyciu w wielu produktach na całym świecie.

Są przypadki pokazujące neurologiczne uszkodzenia mózgu, guzy rakowe, zaburzenia endokrynologiczne i inne przypadłości.

Aspartam E951 zmienił nazwę na taką, która kojarzy się z naturalnym słodzikiem- **Amino Sweet**



XYLITOL/ KSYLITOL

Jest naturalnym słodzikiem uzyskiwanym najczęściej z drzewa brzozy. Ma o 40% mniej kalorii niż cukier.

E967 dodawany głównie do gum do żucia i cukierków ze względu na działanie przeciwpóchnicze.

W roku 1996 JEFCA (organ doradczy WHO i FAO) nie określiło górnej granicy spożycia.

Ksylitol zwiększa przyswajanie wapnia i magnezu- bezpieczny dla kości.

- zalecany dla diabetyków
- ogranicza rozwój pleśni, drożdżaków i bakterii w przewodzie pokarmowym.
- zmniejsza łaknienie na cukier
- dzięki antybakteryjnemu działaniu podnosi ogólną odporność organizmu

Nie powinno się spożywać więcej niż 40 g ksylitolu dziennie (ew. biegunki).

WNIOSEK:

ZE SŁODZIKÓW WYBIERZ KSYLITOL!

SYROP GLUKOZOWO- FRUKTOZOWY (kukurydзіany)

CO TO JEST?

Oczyszczony
i zagęszczony wodny roztwór
produktów rozpadu cukrów
prostych.

W ostatnim czasie syrop
glukozowo- fruktozowy wzbudza
wiele kontrowersji.

ZDROWIE

- powoduje szybkie tycie
- powoduje spadek wrażliwości organizmu na leptynę– hormon sytości (stałe poczucie głodu)
- podwyższa poziom „złego” cholesterolu LDL i trójglicerydów
- Zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy II
- może powodować zaćmę cukrzycową
- przyczynia się do zwiększenia możliwości wystąpienia zespołu jelita drażliwego

Dlaczego syrop glukozowo- fruktozowy jest chętniej stosowany niż cukier przez przemysł spożywczy?

- ma bardzo niską lepkość- ułatwia to jego rozlewanie, transport, dozowanie
- samodzielnie nie ulega krystalizacji
- stabilny mikrobiologicznie

ZASTOSOWANIE

Do słodzenia lub dosładzania:

- WSZYSTKICH produktów spożywczych
- napojów bezalkoholowych, gazowanych i niegazowanych
- soków owocowych, kompotów
- mlecznych napojów, mleka zagęszczonego

Nadmierne spożywanie tego składnika przez dzieci może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i powodować cukrzycę – donosi Journal of Nutrition na podstawie najnowszych badań.

„Bardzo istotne jest zachowanie zdrowego rozsądku w wyborze produktów spożywczych przez nasze dzieci. Rodzice muszą zwracać szczególną uwagę na syrop glukozo- fruktozowy zawarty w produktach spożywanych zarówno w domu jak i poza nim” – uczula dr Vanessa Bundy z MCG w Gruzji.

BENZOESAN SODU (E211)

Związek chemiczny posiadający właściwości **bakteriostatyczne i fungistatyczne**. Hamuje rozwój **drożdży i pleśni**.

STOSOWANY DO KONSERWACJI

- przetworów owocowych, warzywnych, sałatek
- koncentratu pomidorowego
- konserw rybnych, ryb
- krewetek gotowanych
- napojów gazowanych
- margaryny
- gum do żucia
- soków owocowych
- lodów

EFEKTY UBOCZNE

- W połączeniu z **witaminą C** może przekształcić się w rakotwórczy **benzen**, dlatego należy unikać **napojów gazowanych**, które łączą w sobie obie substancje. Powinny go unikać szczególnie dzieci (rozdrażnienie).
- **Temperatura i naświetlenie** to czynniki przyspieszające formowanie się **benzenu**.
- **Alergiczne reakcje**: podrażnienia warg, wymioty, atak astmy, pokrzywka.
- **Podrażnia śluzówkę żołądka**, przez co może powodować dolegliwości bólowe.

Peter Peiper, brytyjski profesor Biologii Molekularnej twierdzi, że **benzoesan sodu** spotykany przede wszystkim w **napojach gazowanych** (Coca-Cola Light, Pepsi, Mountain Dew, 7up itd.), może doprowadzić do choroby **Parkinsona** czy **marskości wątroby**.

**CZYTAJMY ETYKIETY NA
WSZYSTKICH
PRODUKTACH
SPOŻYWCZYCH !!!**

NAPOJE NIE DLA DZIECI !!!!!



**Ostrzeżenie ekspertów
Amerykańskiej Akademii Pediatrii**

- Tańsze „podróbki” zawierają słodziki i inne szkodliwe substancje
- Mogą powodować zatrucia wymagające hospitalizacji
- Tylko dla sportowców! Komputer+napoje=otyłość
- Nadciśnienie i cukrzyca u dzieci
- Nadpobudliwość, kłopoty z koncentracją
- Zaburzenia rytmu serca
- Utrata przytomności
- „Mali sportowcy” - napoje izotoniczne domowej roboty

Czy Twoje dziecko zachowuje się agresywnie i ma problemy z koncentracją?

Jeżeli tak, to odizoluj swoją pociechę od słodkich, gazowanych napojów. „Journal of Pediatrics” publikuje wyniki amerykańskich badań z których wynika, że dzieci, które piją duże ilości słodkich napojów gazowanych wykazują więcej agresywnych zachowań i mają problemy ze skupieniem uwagi.

BARWNIKI

- Naturalne
- Identyczne z naturalnymi
- Barwniki syntetyczne organiczne
- Nieorganiczne substancje barwiące

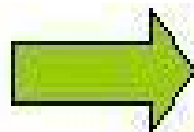
CO PIĆ ?

WODĘ!!!, MLEKO, SOKI OWOCOWO-
WARZYNNE

HERBATA: czarna, zielona i czerwona zawiera kofeinę i teiny (pobudzające działanie). Podczas długiego zaparzania powyżej 3 minut, dochodzi do ich neutralizacji. Tak powstała herbatę dopiero rozcieńczamy wodą.

Najlepsze dla dzieci są herbatki owocowe i owocowo-ziołowe.

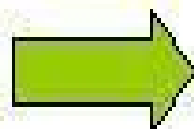
SOK



100% WSADU OWOCOWEGO
sok wyciśnięty bezpośrednio z owoców lub
otrzymany z zagęszczanego soku owocowego
poprzez odtworzenie proporcji wody i aromatu
usuniętego w trakcie procesu zagęszczania

sok nie zawiera dodatku sztucznych barwników ani
aromatów; nie może być konserwowany chemicznie

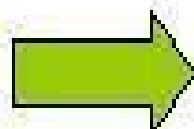
NEKTAR



OD 25 DO 99% WSADU OWOCOWEGO
rozcieńczony sok wodą z dodatkiem cukru,
ewentualnie kwasu cytrynowego

nektar nie zawiera sztucznych barwników ani
aromatów; nie może być konserwowany chemicznie

NAPÓJ owocowy i/lub warzywny



OD 20 DO 99% WSADU OWOCOWEGO
zawiera określoną ilość soku, wody, cukru, kwasu
cytrynowego i inne dozwolone do żywności dodatki

Napój może zawierać barwniki i aromaty oraz inne
dodatki

PODSUMOWANIE

Dosładzane i gazowane napoje
z ewolucyjnego punktu widzenia są
niejadalne.

Ludzie i zwierzęta powinni pić wodę!

Napoje te dostarczają organizmowi
ogromnej ilości kalorii i żadnych
składników odżywczych.

CZEGO UNIKAĆ

- ASPARTAM (-ol, -yna, -am) laktitol, taumatyna, acesulfam- SUBSTANCJE SŁODZĄCE
- SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY (kukurydziany)
- BENZOESAN SODU (E 211)
- BARWNIKI



mgr Alicja Skubis
dietetyk kliniczny

Poradnie Dietetyk Blisko Ciebie

www.dietetykbliskociebie.pl

tel.: 731-698-373

Czeladź

Bytom Stroszek

Bytom Miechowice

Tąpkowice

Sączów

Siewierz

Piekary Śląskie MEDICARE

Piekary Śląskie Jagoda Fitness

