

Вред сухариков или «кириешек» для здоровья

30 января 2012 [Здоровье семьи](#) 14 комментариев

Этот продукт, упакованный в маленькие пакетики, можно купить в любом магазине или киоске. Сухарики пользуются огромным спросом, особенно среди школьников, ведь они вкусные и дешёвые. В чём же вред сухариков или кириешек для здоровья? Сегодня мы с вами подробно это выясним.



Что такое кириешки? Скорее всего, каждый житель нашей необъятной страны знает, что это соленые, перченые и пряные сухарики, которые бывают совершенно разнообразных вкусов и размеров. Кириешки, как и [вредные чипсы](#), считаются отличным быстрым перекусом в дороге, на учебе и работе, а также безумно нравятся детям.

В настоящее время существует несколько вариаций этих сухариков: сырные, со вкусом ветчины, маринованных огурчиков и даже холодца хреном. Особенно часто их употребляют в пищу дети, которые замирают от восторга, лишь услышав их аромат и такой заманчивый вкус. Но так ли они хороши на самом деле? Давайте попробуем в этом разобраться.

Из чего готовят кириешки (сухарики)

Эти сухарики заслужили свою популярность не случайно, дело в том, что при их приготовлении используются особые ингредиенты, которые вряд ли встретишь в самых обычных домашних сухариках.

Как утверждают производители, для приготовления кириешек используется особый хлеб, который создается в собственных пекарнях. Кроме этого, кириешки не подвергают термической обработке в виде жарки на раскаленном масле, их как бы высушивают в масле, тем самым достигая отсутствия холестерина и вредных веществ в готовом продукте. При чем масла могут быть использованы самые разнообразные, начиная от соевого масла и, заканчивая подсолнечным. Аромат специй и равномерный вкус каждого сухарика получается в результате равномерного нанесения вкусовой добавки.

Конечно же, в процессе приготовления таких сухариков используют не только натуральные компоненты, но еще и химические, которые воздействуют на вкусовые рецепторы языка человека как наркотик, заставляя хотеть их больше и больше.

Что содержится в кириешках

Итак, давайте попробуем узнать, что же содержат в себе совсем безобидные на первый взгляд сухарики:

Пищевые и вкусовые добавки, так называемые «ешки»:

1. глутамат натрия, который очень часто является причиной аллергии и крайне не желателен в составе детского питания,
2. диоксид серы, который крайне противопоказан людям, страдающим аллергией, кроме того, он числится среди запрещенных добавок в ряде стран Евросоюза.
3. Лимонная кислота и другие.

Многие из этих добавок являются не просто вредными, а даже опасными для здоровья человека, особенно для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. В некоторых случаях они могут стать причиной пищевых отравлений, а также появления злокачественных опухолей.

Вред кириешек для здоровья

В том, что частое употребление в пищу искусственных продуктов вредно не сомневается абсолютно никто, но не каждый знает, в чем же конкретно заключается вред:

1. В этих сухариках абсолютно отсутствуют витамины и микроэлементы, так образом они не приносят никакой пользы.
2. Высокая калорийность этих сухариков, прежде всего, достигается за счет использования масла при их приготовлении (не всегда лучшего сорта).
3. Химические вкусовые добавки, краситель и канцерогены отрицательно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Несомненно, насыщение приходит быстро, но еще быстрее приходит ощущение тяжести в желудки, изжога, запоры и другие отрицательные последствия.

И как вывод из всего вышеперечисленного, основная проблема любителей кириешек – это ожирение и больной желудок. Вредные соединения жиров не полностью расщепляются организмом, они впитываются в стенки кишечника и попадают в кровь, после чего избыток откладывается «про запас». Однако такой «запас» не всегда приносит пользу.

Какие заболевания способны вызвать вещества, содержащиеся в сухариках

Чаще всего при частом употреблении кириешек в пищу страдает желудочно-кишечный тракт, однако в зоне риска находится и сердечнососудистая система. Научно доказано, что у любителей кириешек учащается риск возникновения инфаркта и инсульта, а также отсутствует стабильное артериальное давление. Печень в этом случае страдает ничуть не меньше, поскольку именно ей приходится прикладывать титанические усилия, чтобы хоть немного вывести все вредные вещества из организма.

Думаю, говорить о том, что кириешки способствуют возникновению лишнего веса, депрессии и других проблем психологического характера, а также вызывают привыкание, говорить не стоит, поскольку это элементарно.

Почему кириешки вредны для растущего организма

Если подумать, что основным потребителем кириешек является детский и подростковый организм, который по пути домой из школы может кушать целую пачку этих сухариков, а то и две. Ведь ребенок не может осознавать, что полезно, а что нет, поэтому полагается только на вкусовые ощущения, а также хруст, который так приятен слуху.

Однако, частое употребление такой пищи может замедлить рост органов и тканей, а также сформировать неустойчивую психику и спровоцировать ранний гастрит.

Вред кириешек для беременных и кормящих мам

Самым страшным для будущей мамы должно быть употребление продуктов питания, которые созданы искусственно. Поскольку они абсолютно не приносят никакой пользы ни будущей маме, ни ее ребенку.

По некоторым данным они даже способны спровоцировать осложнения при родах, а также замедлить внутриутробное развитие малыша. Не стоит забывать и о таких неприятностях как

запоры, отечность, изжога и перепады настроения, которые могут быть только усилены этими сухариками.

Альтернатива для любителей кириешек. Как приготовить кириешки дома

Однако как бы ни был запретный плод сладок и заманчив, ему всегда можно найти полезную и вкусную альтернативу. Попробуйте приготовить вкусные сухарики дома, которые порадуют ваших домочадцев и оградят их от вредного влияния химии.

Итак, нам понадобится черный или белый хлеб. Что хорошо, так это то, что можно использовать хлеб уже не первой свежести, который не пойдет в утилизацию, однако подарит приятные мгновения.

Нарезаем наш хлеб небольшими кубиками, примерно по 1 см – ребро, затем разогреваем сковороду на большом огне и капаем самую маленькую каплю обычного подсолнечного масла. Теперь наступает самый ответственный момент: быстрыми движениями обжариваем будущие сухарики и добавляем к ним немного измельченного чеснока, укропа и лука (для пикантного вкуса и великолепного аромата).

Затем обжаренные на масле сухарики отправляем сушиться в духовку, предварительно разогретую до 100 градусов. Главное – это следить за тем, чтобы сухарики не пригорели, для этого их рекомендуется время от времени помешивать.

О готовности домашних сухариков вы можете узнать, попробовав их на зубок, если они стали легкими и хрустящими, значит, процесс готовки подошел к концу. Теперь вы с уверенностью можете сказать, что не подвергаете свой организм воздействию вредных веществ, кушаете только натуральную пищу, хотя и разрешаете ему иногда расслабиться. Приятного аппетита и будьте здоровы!

Разговор о правильном питании



**Знаете ли Вы,
что правильно питаться - это значит
навсегда забыть про простуды и насморк,
желудочные, почечные, сердечные и
многие другие болезни?**

**Правильно питаться - это значит стать
гораздо более выносливым,
жизнерадостным и энергичным.**

**Кроме того, здоровая пища
может быть еще и очень
вкусной.**



Зачем человек ест?

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



**Человек может жить без еды
30-40 дней.**

**За свою жизнь каждый человек
съедает примерно 50 тонн
продуктов. Целый грузовой вагон.**



Что такое питание?

- *Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.*



Питание должно быть:

1. дробным (4-6 раз в сутки);
2. регулярным (в одно и тоже время);
3. равномерным



Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 – 3 часа до сна.

Как организовать правильное питание для детей?



Питаться правильно – значит, есть здоровую пищу. Пищу, которая приносит пользу организму и обладает многими питательными свойствами.

Какие продукты называются полезными?

- *Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день*

Что поступает с пищей в организм человека?

**Минеральные
вещества**

Витамины

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

Что такое белки?

Это основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, особенно в детском и юношеском, когда организм развивается.

Источники белка



Говядина
21г



Филе куриное
21г



Филе индейки
23г



Печень говяжья
18г



Лосось
21г



Креветки
18г



Минтай
18г



Тунец
23г



Яйцо куриное
13г



Сыр т.с
25г



Творог
16г



Йогурт
7г



Миндаль-21г



Чечевица-8г



Горох-5г



Овсянка-12г

Что такое жиры?



Это резервуары энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почках, сердце и др.)

Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.

ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

Растительные масла



Орехи



Яйца

Мясо, рыба (жирные сорта)



Молочные продукты (жирные)



Что такое углеводы?

- *Главный источник энергии для организма.*
- *Это вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию*
- *Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах.*

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

Сахар, крахмал, мед, конфеты, сухофрукты, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты.



Что такое ВИТАМИНЫ

Слово «витамин» придумал американский учёный- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), которое содержится в оболочке рисового зерна, жизненно необходим людям. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин».

Детям надо съедать в день 500 – 600 г овощей и фруктов.

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Долой авитаминоз!

Где и зачем искать витамины

Витамин	Где больше всего		Чем грозит дефицит
A	Растительные продукты	Животные продукты	Сухая кожа, обилие прыщей, преждевременные морщины, ломкие, выпадающие волосы, восприимчивость к инфекциям, частые расстройства желудка Воспалительные процессы на коже, трещины в уголках губ, в тяжёлых случаях — снижение аппетита, бессонница Ногти мягкие и ломкие, волосы истончаются и выпадают, а иногда начинают раньше времени седеть, стрессы Раздражения, покраснения, шелушения кожи, склонность к диатезу, себорея, тошнота, отсутствие аппетита Склонность к анемии, у беременных — повышение риска аномалий у ребёнка Сухая кожа, плохо заживают раны, повышенная утомляемость, бессонница, восприимчивость к инфекциям У детей возникает рахит, у взрослых — повышение артериального давления Раннее старение кожи, ухудшение качества спермы у мужчин, а значит, склонность к бесплодию Кожа грубеет, шелушится, появляются трещины, дёсны кровоточат, частые расстройства желудка Дерматит, себорея, сонливость, ногти и волосы перестают расти
B₂	Морковь, апельсин, мандарин, лимон 	Печень трески, сыр (особенно твёрдые сорта типа пармезан), сливочное масло, яйца	
B₅	Лисички, цельнозерновой хлеб, проростки пшеницы, брокколи 	Телячьи мозги, печень, творог, яичный желток, сыр 	
B₆	Арахис, брокколи, рис, бобовые	Цыплята, печень, мясные субпродукты	
B₉ (фолиевая кислота)	Грецкие орехи, бананы, зелёный салат, проростки пшеницы 	Лосось, устрицы, молоко, яйца, мясо 	
C	Орехи, бобы, зелёный салат, бананы, апельсины 	Яйца, мясные субпродукты 	
D	Апельсин, облепиха, чёрная смородина, киви, спаржа, земляника 	—	
E	— 	Молоко, печень трески, жирная рыба 	
PP (никотиновая кислота)	Оливковое масло, миндаль, фенхель, шпинат 	—	
H (биотин)	Белые грибы 	Зайчатина, индейка 	
	В том или ином виде содержится всюду	Больше всего в говяжьей печени и яичном желтке	

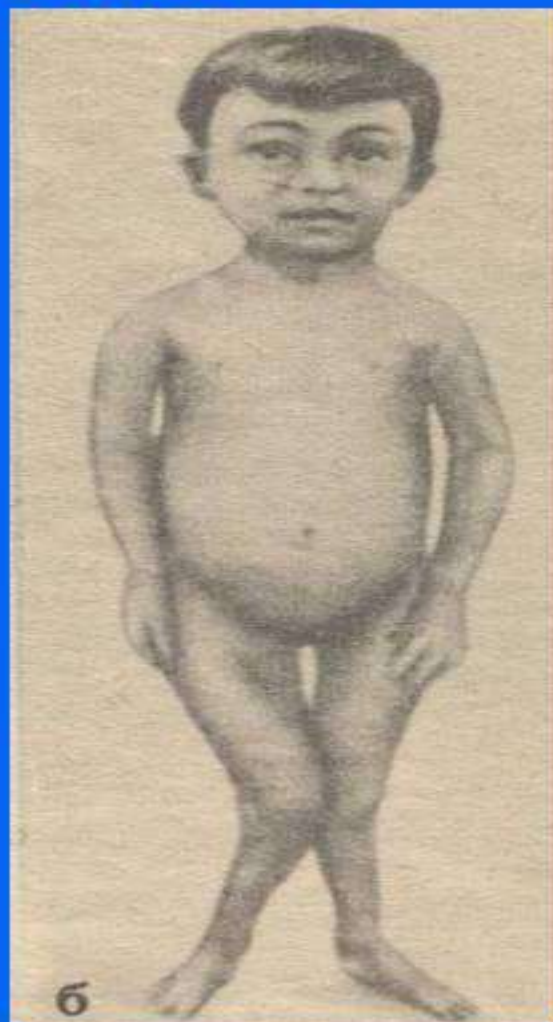
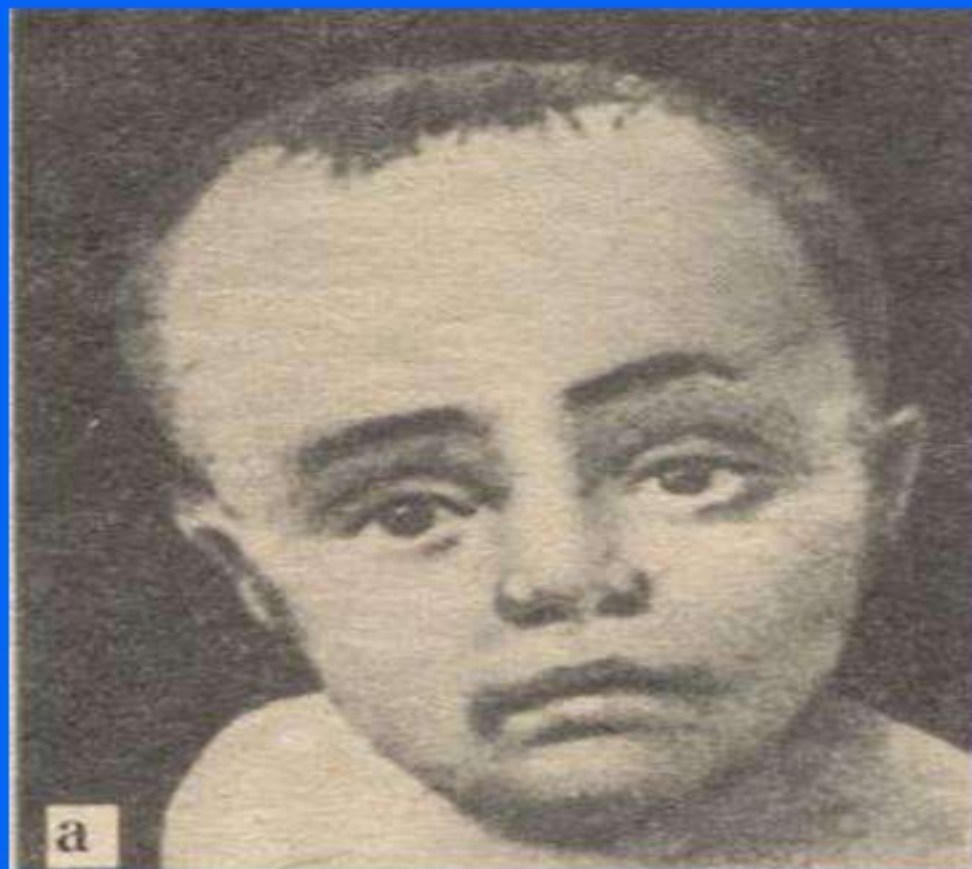


МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- *Роль минеральных веществ в питании человека исключительно велика. Минеральные вещества входят в состав всех клеток, тканей, костей; они поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме и оказывают большое влияние на обмен веществ.*

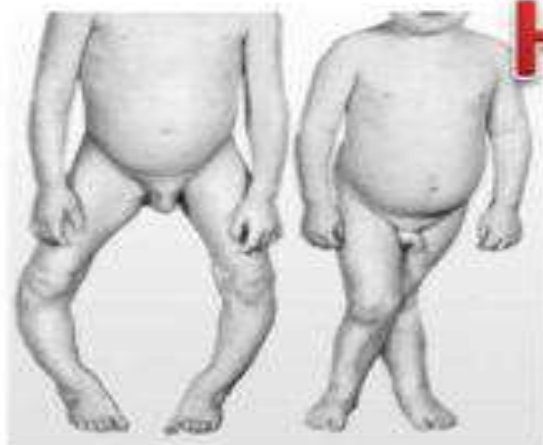
Кальций	Укрепляет кости и зубы, придает упругость мышцам, влияет на свертываемость крови	Боли в костях и мышцах, судороги, остеопороз, тусклость волос, ломкость ногтей, воспаление десен	Капуста, орехи, отруби Молоко, творог, желток яйца, зелень, кукуруза
Фосфор	Строит клетки, участвует в обменных процессах, образует гормоны, влияет на работу мозга	Хроническая усталость, мышечные спазмы, снижение внимания, рахит, остеопороз	Капуста, финики, горох, арахис, бобы, морепродукты Молочные продукты, мясо, рыба
Магний	Контролирует углеводный обмен, поддерживает тонус организма, выводит холестерин	Раздражительность, перепады давления, онемение рук, головные боли, а также боли в шее и спине	Бананы, зерновые, крупы, фасоль, чернослив, орехи, темно-зеленые овощи
Натрий	Регулирует кислотно-щелочное равновесие, поддерживает тонус	Нарушение кислотно-щелочного баланса	Зелень, кукуруза, маслины
Хлор	Участвует в водном обмене, вырабатывает соляную кислоту в желудке	Гастриты, пониженная кислотность	Бананы, капуста, петрушка, ржаной хлеб
Сера	Вырабатывает энергию, влияет на свертываемость крови, синтезирует коллаген	Боль в суставах, тахикардия, повышенное давление, выпадение волос, запоры	Крыжовник, капуста, яблоки, горох, лук

Заболевания при недостатке витамина D



Авитаминоз D .Рахит. А- непропорционально большая голова. Б-искривление ног.

Недостаток витамина D



Рахит



Астма



Диабет

Пародонтоз



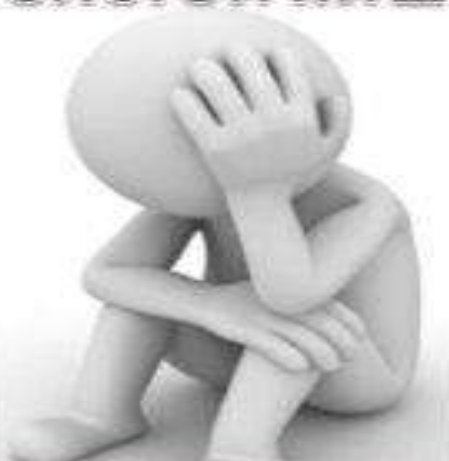
Ревматоидный артрит



Болезни сердца, гипертония



Рак груди, простаты, толстой кишки



Бессоница, усталость, головные боли, депрессия



Мышечные боли, рассеянный склероз



Недостаток витамина А



Болезнь
«Куриная слепота»,
Сухость роговицы,
Кожные болезни,
ломкость и сухость
волос и ногтей





Дефицит витамина В2





Советы по здоровому питанию:

- 1. Воздерживайтесь от жирной пищи.**
- 2. Остерегайтесь острой и солёной пищи.**
- 3. Ешьте меньше сладкого, помните:
«Сладостей тысячи, а здоровье одно»**
- 4. Овощи и фрукты – полезные продукты.**
- 5. Питание должно разнообразным и
сбалансированным.**



Древним людям принадлежат мудрые
слова:

**“Мы едим для того, чтобы жить,
а не живём для того, чтобы есть”**

Переедать очень
вредно,
желудок и
кишечник не
успевают всё
переварить.



Помните ребята!

**Главное в жизни -
это здоровье.**

С детства попробуйте это понять.

**Главная ценность —
это здоровье!**

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!

**Спасибо
за
внимание**



Каждый взрослый хочет,
чтобы его ребенок рос
здоровым, умным,
счастливым.



Будьте здоровы!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



**Правильное
питание
ребенка-
здорово
и здорово!**



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр
профилактической медицины» Минздрава России

Правильное питание ребенка — здоровое и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого — правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

Правило 1

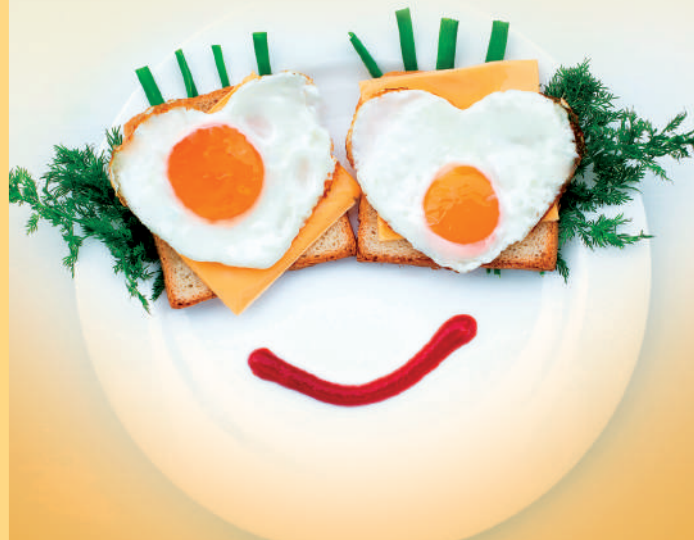
Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



Правило 2

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

Перекус — за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.**



Правило 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

