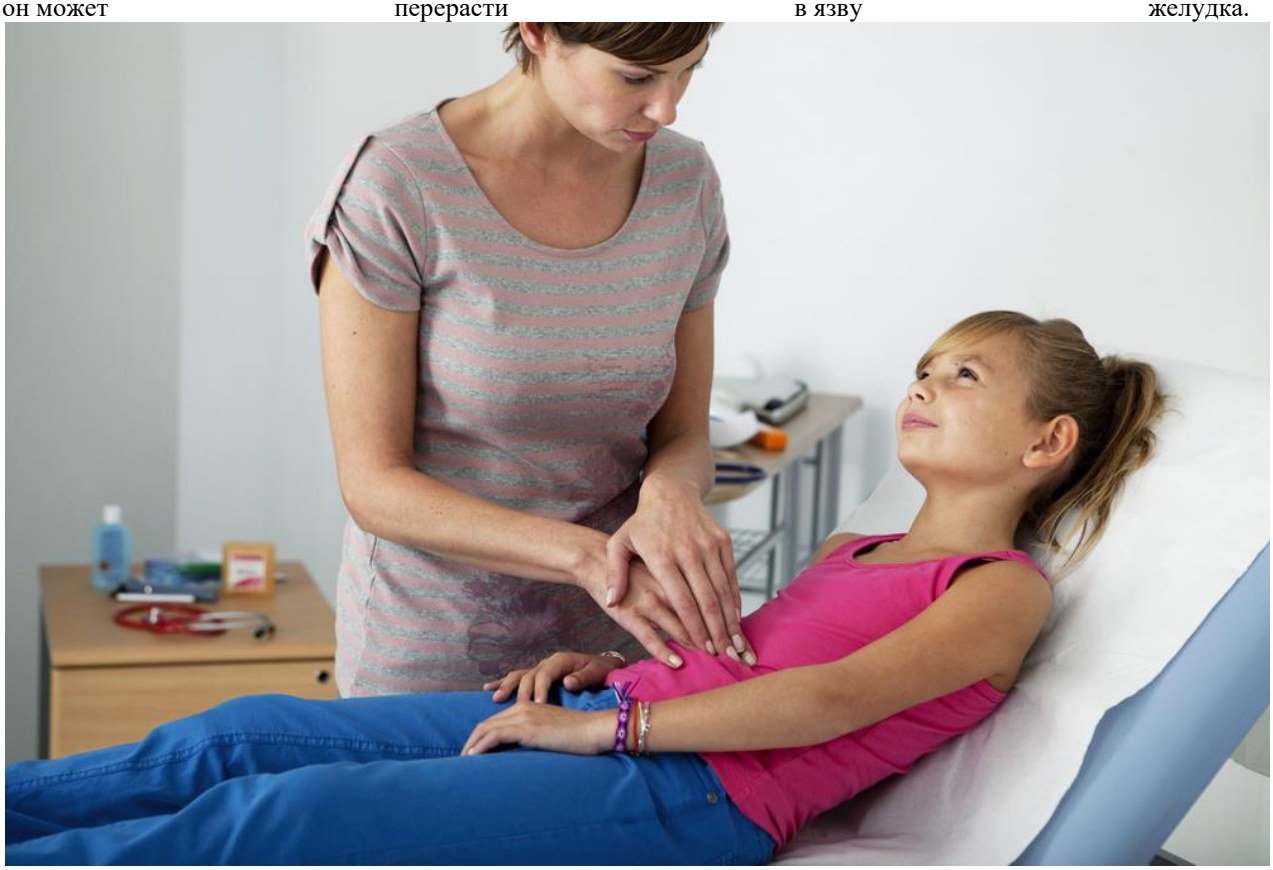
Последствия неправильного питания

Медицинское сообщество не первый год заявляет об опасной тенденции: качество питания в российских семьях снижается, а вместе с ним падает и процент здоровых детей. В этой статье мы коснемся заболеваний, к которым может привести неполноценное питание ребенка.

Гастрит и язва

Гастритом называют воспаление слизистой желудка. Это самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта и одновременно самое часто последствие неправильного питания. Оно бывает как острое, так и хроническое. Острая форма гастрита отличается ярко выраженными симптомами (тошнота, рвота, боли в животе), но при своевременном лечении она быстро проходит без последствий. Хронические же гастриты раньше считались взрослой болезнью, однако в последнее время такой диагноз нередко ставится даже 5-6 летним детям. Специалисты связывают это напрямую с неправильным питанием, в котором есть место фаст-фуду и полуфабрикатам. Излечить хронический гастрит очень сложно, а если не бороться с ним, он может перерасти в язву желудка.



Авитаминоз

Авитаминоз — это острый дефицит одного или ряда витаминов. К сожалению, количество детей с витаминной недостаточностью по причине неполноценного рациона на сегодняшний день огромно. Авитаминоз можно назвать фундаментальной проблемой, которая в итоге приводит к множественным заболеваниям, на первый взгляд никак не связанным с питанием. Так, дефицит витамина А, содержащегося в основном в овощах, вызывает проблемы со зрением. Отсутствие в нужном количестве витаминов группы В, йода и фолиевой кислоты грозит задержкой умственного развития. Этот список можно продолжать еще очень долго. Если ребенок систематически недополучает норму определенных витаминов или минералов, рано или поздно его организм отреагирует на это.

Гиперактивность и рассеянное внимание

Многие удивятся, но все больше неврологов и педиатров в последнее время говорят о связи питания ребенка и гиперактивности. На это указывает тот факт, что постановка диагноза СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) начала расти вместе с появлением продуктов, содержащих различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители и пищевые красители. Эти вредные добавки негативно влияют не только на пищеварение, но и на нейрохимические процессы. А рассеянное внимание и повышенное беспокойство тоже относятся к проявление химического дисбаланса мозга.

Сахарный диабет

Диабет — это заболевание, при котором организм не может самостоятельно усваивать сахар. Люди, страдающие им, вынуждены постоянно делать уколы инсулина — вещества, которое способствует усвоению сахара. Принято считать, что диабет в основном возникает из-за генетической предрасположенности. Также он может проявиться в подростковом возрасте из-за различных инфекций, вызывающих разрушение клеток поджелудочной железы. Однако платформу для развития сахарного диабета создают нарушения в обмене веществ, в частности углеводов. Вопреки распространенному мнению, диабет может спровоцировать не поедание сладкого в большом количестве, а переедание в целом.

Пищевая аллергия

Пищевая аллергия — результат повышенной чувствительности организма к одному или нескольким веществам, которые содержатся в отдельных продуктах питания. Эти вещества называются аллергенами.

Аллергия в последние годы тоже показала бурный рост. Среди детей в возрасте до трех лет 20% становятся заложниками этой неприятности. У новорожденных аллергические реакции обычно связаны со слишком поспешным или неравномерным введением прикорма, некачественным детским питанием (промышленные продукты с вредными добавками) или неправильным питанием матери во время кормления грудью. Корни же пищевой аллергии, проявившейся в более старшем возрасте, стоит искать в ежедневном меню.

Современные дети, особенно школьники, неразлучны с чипсами, газировкой и другими снеками. В них столько красителей и ароматизаторов, что организм через какое-то время включает «режим защиты».