

Сладости. Польза и вред



Все дети любят сладости, да и многие взрослые дня не могут прожить без чего-нибудь сладенького. И чай, и кофе мы пьём с конфетами, с печеньем, с пирожными, с вареньем и другими сладостями. На любом праздничном столе обязательно найдутся всевозможные сласти. Ни один день рождения, юбилей или свадьба не обходятся без торта, да и красочный новогодний подарок с конфетами является одним из главных атрибутов Нового года.

Какие сладости полезны

Существуют такие категории «вкусностей», которые также призваны удовлетворять потребность человека в сладком, но при этом являются безвредными, а порой даже полезными. Прежде всего, это натуральные продукты, созданные природой и не требующие никакой дополнительной обработки.



Мёд – многокомпонентный природный продукт. Помимо простых сахаров, глюкозы и фруктозы, в мёде содержатся фруктовые кислоты, минеральные соли, эфирные масла, аминокислоты и прочие элементы, наделяющие его целебной силой. Употребляя мед, не стоит забывать о мере и о том, что все вышеперечисленные полезные компоненты не касаются его искусственно созданного аналога.

Свежие фрукты, сухофрукты, ягоды, орехи. Их полезность для организма никогда не подвергалась сомнению, а их сочетание может заменить один или два приёма пищи. Фрукты и ягоды можно есть по отдельности, делать фруктовые салаты, муссы, подвергать термальной обработке.

Конфеты

Конфеты - сладкие кондитерские изделия, изготовленные из сахара, шоколада, засахарённых фруктов и других продуктов. На свете существует множество разновидностей конфет - это помадки и батончики, леденцы и карамельки с различными начинками, ириски, трюфеля и грильяж, шоколадные, молочные и вафельные конфеты и множество других разновидностей.

На прилавках магазинов можно найти различные сорта конфет, завернутых в красивые блестящие фантики или упакованные в красочные коробочки. Дети Козинаки готовятся из цельных семян или орехов с добавлением мёда, сахара, так же в козинаки добавляются изюм, курага и другие сухофрукты. Они богаты различными витаминами и минеральными веществами, такими как калий, кальций, цинк, йод и другими, аминокислотами и ненасыщенными жирами.

Польза.

Козинаки полезно включать в рацион питания детей, спортсменов, людей занимающихся физическим трудом. Вещества, входящие в состав козинаков укрепляют и восстанавливают организм, помогают снять усталость, укрепляют печень и мышцы, нормализуют давление и улучшают состав крови, омолаживают организм и способствуют укреплению иммунной системы.

Вред.

Как и многие сладости, козинаки являются калорийным продуктом, содержащим большое количество сахара и жиров. Мёд и орехи, входящие в состав козинаков, могут вызывать аллергию. При раскусывании козинаков можно повредить зубную эмаль.

Сладости: за и против

Сладости вызывают у детей и взрослых положительные эмоции, улучшают настроение, повышают энергию и, в ограниченных количествах, их следует включать в рацион питания и взрослых, и детей. Сладости лучше всего употреблять во время полдника. Избыточное потребление конфет и других сладостей приводит к нарушению обмена веществ и ожирению, может навредить организму. Для нормальной работы нашего организма достаточно от 50 до 100 граммов сладкого, включая сахар, варенье и мёд.

Если Вы не занимаетесь физическим трудом, спортом и мало двигаетесь, то употребление сладкого нужно свести до минимума. Если не можете отказаться от сладостей, постарайтесь увеличить физическую нагрузку, больше гуляйте, делайте зарядку.

Воздействие сладкого на зубы



Главный «зубной» вредитель – это сахар, который содержится в большинстве видов сладостей. Он является основным источником питания бактерий, которые скапливаются на зубной эмали между чистками зубов. Стремительно размножаясь, бактерии истончают зубную эмаль, что в свою очередь приводит к кариесу.

Польза и вред зефира, мармелада, пастилы

Мармелад, зефир и пастила являются полезными сладостями. Они помогают в работе нашей щитовидной железы, печени, желудочно-кишечного тракта. Улучшают пищеварение, кровообращение и обменные процессы, выводят из нашего организма вредные вещества и токсины, понижают уровень холестерина, оказывают положительное влияние на состояние нашей кожи и волос. Чрезмерное употребление зефира, мармелада и пастилы может навредить вашему здоровью, так как в них содержится сахар и красители, может увеличиться вес, произойти аллергические реакции.

Халва и козинаки



Халва и козинаки считаются восточными сладостями, но их любят и едят многие народы.

Халва изготавливается из семян подсолнечника (подсолнечная), кунжута (тахинная), арахиса (арахисовая) или смеси орехов (миндаля, фисташек, арахиса и др.) с добавлением сахара и патоки или меда. В ней содержатся полезные витамины и минеральные вещества – калий, кальций, магний и другие, жиры, белки и аминокислоты, пищевые волокна. В состав халвы могут добавляться различные добавки – какао, шоколад, орехи, ваниль, а также красители и ароматизаторы.

Польза.

Вещества, входящие в состав халвы, благотворно влияют на организм человека, омолаживают и оздоравливают его, препятствуют старению клеток, улучшают пищеварение, кровообращение и работу нервной системы, работу сердца и мозга, понижают холестерин. Халва благотворно влияет на здоровье волос и кожи, снимает депрессию и мигрень. Она предотвращает развитие малокровия и её нужно использовать в питании детей и беременных женщин.

Вред.

Сильно увлекаться халвой не следует, так как она является калорийным продуктом, содержащим много жира и сахара, которые, как известно, приводят к ожирению, у некоторых людей халва вызывает аллергию. В халве, приготовленной из семян подсолнечника, может содержаться кадмий - тяжёлый металл, который поступает из почвы в подсолнечник во время роста и накапливается в семечках. Кадмий является токсическим веществом и опасен для здоровья человека, так как откладывается в организме, и вызывает изменения и нарушения в работе почек и нервной системы. Возникают проблемы с костями, так как кадмий способен нарушать минерализацию костей, вытеснять из организма такие полезные вещества как кальций, магний и цинк, и препятствовать выработке витамина D.

Козинаки бывают кунжутные, подсолнечные, арахисовые, из грецких и других орехов, диетические - из овсяных хлопьев и фруктозы.

и многие взрослые очень любят конфеты и не представляют, как можно жить без сладкого. Почти у каждого человека есть свои любимые сорта конфет.

Полезно или вредно есть конфеты



В состав конфет входят углеводы – фруктоза, глюкоза, лактоза, сахароза и другие углеводы, жиры или липиды, так же в конфетах есть немного белков, совсем мало минералов и витаминов. Углеводы являются источником энергии для нашего организма, повышают умственную и физическую работоспособность, поднимают настроение. В шоколадных конфетах имеются антиоксиданты, влияющие на обменные процессы в нашем организме, предотвращающие изменения в сердечно-сосудистой системе и образование злокачественных опухолей.

При избыточном попадании в организм сахарозы образуется молочная кислота, которая разрушающе действует на зубы, повреждается зубная эмаль, повышается угроза появления кариеса.

Так как конфеты имеют высокую калорийность, злоупотреблять ими не стоит. Лишнее потребление легкоусвояемых углеводов приводит к отложению жира в организме, повышается вес человека, развивается ожирение. От большого количества углеводов увеличивается секреция желудочного сока и возникает изжога. Возникает нарушение обмена веществ, и как следствие, аллергические высыпания на коже - диатез.

Полезнее употреблять в пищу конфеты из темного шоколада с фруктовой начинкой из вишни, кураги, изюма, чернослива, которые богаты антиоксидантами,

пектинами, железом, калием, магнием. Конфеты с цельными орехами (грецкий орех, фундук, миндаль и другие орехи) богаты белками, калием, фосфором и цинком и другими полезными веществами.

Карамель и леденцовые конфеты состоят из расплавленного сахара, в который добавляются всевозможные красители, ароматизаторы, пользы от таких конфет нет, а вреда предостаточно. Часто дети, да и взрослые грызут карамельки, а это вредит зубной эмали.

Не секрет, что в современном производстве в состав кондитерских изделий добавляются всевозможные пищевые добавки, ароматизаторы, красители, усилители вкуса, консерванты и прочие химические вещества, которые придают готовым изделиям приятный запах, яркий насыщенный цвет, вкус, да и срок хранения продукта повышается.

Есть добавки, которые запрещены в производстве продуктов, так как вредны для здоровья человека и, по сути, являются ядами - E121, E123, E128 - это красители красного цвета, а так же многие другие красители и консерванты. Часто производители не указывают полный состав продукта, да и многие покупатели даже не задумываются, о том из чего изготовлен продукт и что на самом деле они покупают.

Шоколад: горький, молочный, белый

Горький шоколад



Самый полезный шоколад - горький или темный. В составе горького шоколада должно содержаться большое количество тёртого какао от 60% и более и масла какао, сахар, а вот молока и растительных масел не должно быть. Шоколад содержит магний, кальций, фтор, железо, богат антиоксидантами. Горький шоколад бывает со всевозможными добавками: с орехами, с изюмом, и прочими наполнителями.

Молочный шоколад

Молочный шоколад является более распространённым и более любимым из всех видов шоколада, но не обладает теми полезными свойствами, какие имеются в тёмном шоколаде. В состав молочного шоколада добавляются молочные продукты: молочный порошок и молочный жир, масло-какао или какао-порошок, сахар, разные ароматизаторы и всевозможные наполнители.

Белый шоколад

В белом шоколаде какао отсутствует, а вот жира в нем предостаточно (примерно 40%) и польза от белого шоколада минимальная. В состав белого шоколада входят: сахарная пудра, сухое молоко, масло-какао, добавляется ваниль и соль.

Польза шоколада

Вещества, содержащиеся в тёмном шоколаде, снижают холестерин в крови, улучшают работу нашего сердца, предохраняют кожу от преждевременного старения, от появления морщин, предотвращают слабоумие в старости.

Вещества - фениламин, серотонин, пентиламин и другие создают ощущение влюблённости, улучшают настроение и у человека уходит чувство тревоги, помогают при стрессах и в борьбе с депрессией.

Кофеин и теобромин способствуют повышению творческой активности и работоспособности человека, улучшает память и внимание.

Тёмный шоколад полезен женщинам во время критических дней.

Содержание фтора, кальция и антисептических веществ в тёмном шоколаде способствует укреплению костей и зубов, подавляет образование зубного налёта.

Афлавоноиды - антиоксиданты, содержащиеся в какао, препятствуют образованию тромбов в сосудах, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, понижают артериальное давление и улучшают кровообращение, защищают от ультрафиолетового излучения.

Вред шоколада

25-30 грамм горького шоколада в день принесут организму большую пользу, а вот лишнее потребление шоколада может нанести вред здоровью.

Маленьким детям лакомится шоколадом нежелательно, так как происходит перевозбуждение нервной системы, и ребёнок будет капризничать, его будет трудно успокоить, он долго не сможет заснуть. Детям до пяти лет чёрный шоколад употреблять нежелательно, да и многие дети не любят такой шоколад, потому что он горький на вкус. Трёхлетнему ребёнку лучше есть молочный или белый шоколад, но совсем в небольших количествах. Не стоит есть шоколад в больших количествах

и вечером, может появиться бессонница. Так как шоколад является высококалорийным продуктом, чрезмерное его употребление чревато отложением жира и повышением массы тела.

У некоторых людей от шоколада могут возникать головные боли, так как содержащийся в какао танин сужает кровеносные сосуды. Таким людям рекомендуется лучше употреблять белый шоколад, в котором отсутствует какао. Вреден шоколад людям, страдающим аллергией, ожирением, большим сахарным диабетом.

Зефир, мармелад, пастила



Из всех сладостей наиболее полезны – зефир, мармелад и пастила. Они менее калорийны и могут использоваться в диетическом питании.

В мармеладе, зефире и пастиле отсутствуют жиры, и тем, кто желает похудеть, но без сладкого не может обойтись, лучше заменить прочие кондитерские изделия именно ими.

Зефир и пастилу лучше выбирать белого цвета (так как в них нет красителей) и без всевозможных добавок: - глазури, орехов, кокосовой стружки. Они более полезны и содержат меньше калорий.

Мармелад является любимым лакомством многих людей. Он бывает желейным, фруктовым и ягодным, у детей очень популярен жевательный мармелад в виде зверушек, фруктов, овощей. Яркоокрашенный мармелад менее полезен, чем мармелад тусклых оттенков, так как в нём больше красителей.



Зефир, мармелад и пастила изготавливается из фруктового и ягодного пюре, сахара, белка, с добавлением пектина, желатина, агар-агара. Агар-агар-это продукт, который производится из красных и бурых водорослей и применяется в изготовлении кондитерских изделий в качестве заменителя желатина. В нём содержится йод, кальций, железо и другие вещества и витамины. Пектины производятся из яблок, арбузов и других фруктов, и овощей. Так же в состав зефира, мармелада и пастилы добавляются красители и ароматизаторы.

Существует ранжирование сладостей по их степени негативного воздействия на состояние зубов

Самыми вредными считаются ириски, тянучки и прочие конфеты подобного рода, прилипающие ко всем частям рта, за исключением, пожалуй, языка и застревающие между зубами, что увеличивает время их растворения.

Вторые по вредности – различные производные карамели. Во-первых, этот вид конфет на 58% состоит из сахара с добавлением патоки, а, во-вторых, карамель долго рассасывается, что увеличивает время воздействия сахарозы на зубную эмаль.

Замыкает тройку вредных сладостей – шоколад, для приготовления которого используется смесь из какао, сахара и вкусовых добавок, причём доля сахара составляет ровно половину от всей массы готового шоколада. Правда, согласно последним исследованиям современных американских учёных, в какао было обнаружено вещество, обладающее антисептическими свойствами, подавляющими развитие бактерий в полости рта. Но это касается преимущественно горького шоколада.



МАДОУ «Росинка»