

Передайте солонку!

Когда родители пробуют несоленую пищу ребенка, она кажется им безвкусной. Почему? Чего не хватает нашим вкусовым рецепторам? Добавляя немного соли в продукты прикорма, мы делаем их вкуснее? А может быть полезнее? Или наоборот? В чем же вся соль, в вопросе потребления хлорида натрия детьми помогла разобраться **Светлана Анатольевна Ушакова**, главный внештатный педиатр Департамента здравоохранения Тюменской области.

- Светлана Анатольевна, почему детское питание для нас невкусное?

- Детское питание кажется взрослым безвкусным, так как продукты детского питания, как правило, не содержат соли, пряностей и других усилителей вкуса, придающих привычный взрослым вкус.

- Какую роль для организма ребенка играет соль?

- В состав многих тканей организма входят микроэлементы, составляющие соль - натрий и хлорид. Поэтому использование соли в пище важно для поддержания водно-солевого и кислотно-щелочного баланса, правильной работы мышц и нервов в организме. Недостаток соли может привести к обезвоживанию организма, в тяжелых случаях при недостатке соли в организме может развиваться гипонатриемия.

Напротив, высокое потребление соли детьми, как показывают имеющиеся в настоящее время данные, также влияет на кровяное давление и может предрасполагать человека к развитию ряда заболеваний, в том числе артериальной гипертонии, остеопороза, бронхиальной астмы, рака желудка и ожирения.

- Нужно ли досаливать пищу детям? Если да, с какого возраста?

- Подсаливание пищи при приготовлении различных блюд является традицией и привычкой, а не физиологической потребностью организма. Поэтому родителям крайне важно формировать у детей с самого раннего возраста, когда им еще не знаком вкус соленой пищи, привычку к потреблению несоленой пищи. В связи с этим не рекомендуется вводить соль в различные продукты прикорма для младенцев (овощные, мясные, мясорастительные, рыбные, рыбопродукты консервы). Исходя из этих же соображений, не следует приучать детей более старшего возраста к частому использованию в питании закусочных консервов, икры, деликатесных рыбопродуктов и снеков, содержащих значительные количества соли.

Есть доказательства того, что пищевые привычки в детстве и подростковом возрасте также влияют на модели питания в более позднем возрасте. Пристрастие к соли и соленой пище — это усвоенное вкусовое предпочтение, и рекомендация о том, что взрослое население должно сократить потребление натрия, будет более успешной, если у детей не возникнет предпочтения соли в первую очередь. Этого можно добиться только в том случае, если дети изначально привыкнут к диете с низким содержанием соли.

- Содержат ли естественную соль другие продукты - молоко, творог, мясо?

- Многие продукты являются источником натрия хлорида. Молоко, творог и мясо входят в их число. Большое количество соли содержится в полуфабрикатах, популярность которых постоянно растет. Среди самых распространенных полуфабрикатов, отличающихся высоким содержанием соли, – продукты из переработанного мяса, различные закуски и некоторые виды сыра.

- Правда ли, что обильно потеющим детям нужно давать больше соли или это миф?

- Ответ зависит не только от того при каких обстоятельствах (во время тренировки, пребывания на жаре и др.), в какое время суток и как обильно потеет ребенок, но и от того сколько хлорида натрия уже содержится в рационе питания. Наше тело устроено таким образом, что регулирует свою температуру, испаряя воду со своей поверхности. В то время как пот действительно содержит соли, вода все-таки составляет большую его часть. Поэтому, в первую очередь, обильно потеющим детям важно поддерживать адекватный питьевой режим, в том числе и с использованием сбалансированных по минеральному составу напитков, для восполнения потерь жидкости. Не следует забывать и о внимании родителей к правильному выбору одежды ребенка для обеспечения адекватных условий для теплообмена.

- Соль улучшает аппетит или это тоже выдумка?

- Да, действительно, специальные соленые продукты (например, соленые или маринованные с пряностями огурчики) могут содержать вещества, стимулирующие аппетит. Но не стоит забывать, что повышенное употребление соли в рационе как ребенка, так и взрослого способствует развитию таких заболеваний как повышенное артериальное давление и развитие ожирения. Недавно опубликованное австралийское исследование, связывает диеты с высоким содержанием соли с 23-процентным увеличением вероятности ожирения у школьников. Авторы предполагают, что эти дети могут есть больше, потому что соль придает еде приятный вкус и, по-видимому, усиливает аппетит. Исследователи также предполагают, что, когда они испытывают жажду после соленой еды, дети тянутся к легкодоступным высококалорийным газированным напиткам.

- Какие соленые продукты не рекомендуются для детей и почему?

- Рекомендации зависят от возраста ребенка. Младенцам требуется лишь очень небольшое количество соли, а их почки слишком незрелы, чтобы справиться с любой добавленной солью. Поэтому ни в коем случае нельзя добавлять соль в пищу, приготовленную для маленького ребенка. Грудное молоко естественным образом удовлетворяет все потребности малыша в питании, включая небольшое количество соли, а детская смесь специально разработана для содержания нужного количества соли. Всегда важно правильно приготовить молочную смесь в соответствии с инструкциями производителя.

Как только ваш ребенок начнет есть ту же пищу, что и остальные члены семьи, важно продолжать не добавлять соль в пищу. Это также принесет пользу остальным членам семьи! Именно в этот момент потребление соли детьми имеет тенденцию к резкому увеличению из-за употребления в пищу продуктов с высоким содержанием соли.

Домашние блюда, приготовленные из свежих продуктов, содержат меньше соли, чем полуфабрикаты и полуфабрикаты. Ограничьте продукты с высоким содержанием соли и всегда проверяйте информацию о пищевой ценности, даже если речь идет о продуктах, предназначенных для детей, выбирайте продукты с меньшим содержанием соли. Диета с низким содержанием соли в детстве поможет предотвратить развитие у детей вкуса к соленой пище и снизит вероятность того, что они будут придерживаться диеты с высоким содержанием соли во взрослом возрасте.

Подростков следует предупредить, чтобы они ограничивали потребление соленых и сладких закусок или снеков, таких как чипсы, сухарики, орешки, купленное в супермаркете печенье, сладости, продукты на вынос, такие как куриные наггетсы, пицца и гамбургеры, которые могут значительно увеличить потребление соли.

- Йодированную, поваренную или морскую соль предпочтительнее использовать для приготовления пищи детям?

- Предпочтение в использовании для приготовления пищи детям следует отдать йодированной соли – самому надежному и простому способу эффективной профилактики дефицита йода в организме.

- Можно ли чем-то заменить соль в рационе ребенка?

- Полностью от соли отказываться не стоит. Она является необходимым компонентом для здоровой жизнедеятельности организма человека и приносит положительный эффект лишь в том случае, если соблюдаются нормы потребления. Приучить ребенка (и себя) есть меньше соли - не так трудно, как кажется. Наградой нам станет самое ценное - здоровый организм!

Ольга Зенкова, пресс-служба РЦОЗМП