

Ожирение у школьников вызывают энергетики и телереклама

Статистика утверждает, что в настоящее время излишний вес имеет каждый пятый ребенок. И зачастую виноваты в этом родители, потому что именно они могут повлиять на режим питания подростка. Родителям, чьи дети употребляют спортивные или энергетические напитки, следует заменить их на простую питьевую воду, считают британские медики. Ученые советуют детям пить воду, а также употреблять необходимое количество соков и обезжиренного молока. Пить за едой спортивные напитки вредно, а энергетические вообще стоит отнести к ряду продуктов, которые "никогда не должны" даваться детям.

Состав энергетических и спортивных напитков включают в себя углеводы, минералы, электролиты и вкусовые добавки, а также различные стимуляторы, главным образом кофеин. Кофеин может провоцировать приступы, диабет, проблемы с сердцем, расстройства поведения, а также раннюю смерть. Калорийность же спортивных напитков составляет от 10 до 70 калорий на порцию, а калорийность энергетических колеблется от 10 до 270 калорий.

Объем телевизионной рекламы нездорового питания также напрямую влияет на привычки питания школьников. На распространение ожирения среди подростков влияет не столько количество проводимых перед телевизором часов, сколько количество упоминаний по ТВ о различных снеках, чипсах, пище быстрого приготовления.

Изучение того, что именно смотрят подростки по телевизору, и сопоставление этой информации с их физической формой позволило ученым сделать вывод, что дело не только в малоподвижности, но и в рекламе. Те, кто обычно смотрел образовательные программы или использовал телевизор лишь для просмотра DVD, практически не страдали от избыточного веса, хотя проводили перед экраном довольно много времени.

А вот подростки, смотревшие развлекательные программы или те же передачи, что и их родители, чаще отличались повышенным индексом массы тела. По словам медиков, предотвратить распространение ожирения среди подростков можно, в том числе и изолировав их от рекламы.

Серьезно относитесь к здоровью своих детей, уважаемые родители!