

## Медицинская консультация для родителей ДОУ «Жевательная резинка и Чипсы – вред или польза?»



Чипсы – любимое лакомство детей, а жевательная резинка (или просто – жвачка) предназначена не для того, чтобы человек ощутил какой-то необычный сладкий или ментоловый вкус.

О вреде или пользе данных продуктов спорили и будут спорить еще очень долго, поэтому необходимо разобраться в этом вопросе.

### Итак, **ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА?**

Жевательная резинка – это не конфета, не освежающие леденцы. Задача жевательной резинки – это помочь человеку соблюдать гигиену полости рта. Это – предмет чисто стоматологической направленности, а не удовольствие, как это принято показывать в рекламе.

Полезна ли жевательная резинка?

#### **ПОЛЬЗА:**

- Приятный вкус.
- Очищает полость рта.
- Освежает полость рта
- Снимает мышечное напряжение и стресс.
- Содержащиеся в жевательной резинке сахарозаменители (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс.

#### **ВРЕД:**

- Чавканье.
- Расклеивание «на память» резинки, прошедшей челюстно-жевательную обработку, под стол, на стол, под стул...
- Порча одежды...
- Безобидная, не содержащая никаких наркотических веществ резинка вызывает привыкание к кофе и сигаретам.
- Психологи говорят, будто у детей, не выпускающих жвачку изо рта, снижается уровень интеллекта.
- Постоянное жевание притупляет внимание и ослабляет процесс мышления, мешая сосредоточиться.
- Беспрерывное жевание истощает желудок и пищеварительную систему, не давая им передохнуть.
- Жевание натошак стимулирует выделение пищеварительного сока, разъедающего слизистые оболочки, что может привести к гастриту и язве.
- Особо упругие жвачки могут разрушить коронки, мосты, выдернуть пломбы.
- Всевозможные химические добавки и красители могут вызывать аллергию, воспаление, раздражение, боль в животе. В «Дирол» содержится краситель E171, который может вызвать заболевания печени и почек, в «Стиморол» – E131, краситель, способствующий образованию раковых клеток. И это лишь часть из списка «Минздрав предупреждает!».
- Жевательные резинки, содержащие сахар, вызывают уменьшение pH, тем самым способствуя развитию кариеса.

### **ЖЕВАТЬ ИЛИ НЕ ЖЕВАТЬ?**

#### **СО ЗНАКОМ «+»:**

- Исследованиями установлено, замена сахара на сорбит, ксилит снижает заболеваемость

#### **СО ЗНАКОМ «-»:**

- Чаще всего в составе жевательных резинок присутствуют красители - E171, E102, E133,

кариесом. В большинстве жевательных резинок используются именно эти сахарозаменители.

- Хорошо, когда в составе жевательной резинки присутствует лактат кальция: зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны.

E129, E132, стабилизаторы вкуса - E414, E422, эмульгатор - E322, которые наносят вред печени.

- Лучше воздержаться от жевательной резинки с «ароматизаторами, идентичными натуральным». Неполная информация на этикетке уже может классифицироваться как признак низкого качества продукта.
- В жевательных резинках, изготовленных в странах третьего мира, используется бутадииенстирольный каучук (в России его запрещено применять в производстве пищевых продуктов). Такую «жвачку» можно определить только дегустированием: обычно она более жесткая, быстро теряет вкус и начинает горчить.

### **ПРАВИЛА ЖЕВАНИЯ:**

- После обеда или перекусов в течение дня можно пожевать резинку не более 15 минут. Обычно этого бывает достаточно, чтобы предупредить образование мягкого зубного налета и восстановить кислотный баланс.
- Не употребляйте «жвачку» перед едой: может пропасть аппетит и испортиться желудок.
- Употреблять «жвачку» могут только дети старше трех лет, ранее применять жевательную резинку не рекомендуется – дети могут проглотить ее или по неосторожности она может попасть в дыхательные пути.
- «Жвачку» ни в коем случае нельзя проглатывать. Она может застрять в желудочно-кишечном тракте. Известны случаи, когда «жвачка» становилась причиной промывания желудка в стационарных условиях.
- Недопустимо надувание пузырей и вынимание жвачки изо рта руками, это способствует развитию инфекций полости рта.

### **Что же ЧИПСЫ.**

Чипсы – очень популярное лакомство. Благодарить за этот продукт можно знаменитого американского миллионера Вандербильта. Идея, пришедшая ему в голову во время званного ужина, породила выпуск тончайших поджаренных ломтиков картофеля. Именно, благодаря выпуску чипсов, состояние Вандербильта значительно увеличилось.

Казалось бы, этот популярный продукт успешно заглушает аппетит, его жуют просто от скуки, но не все так безобидно, как кажется при более близком рассмотрении. Многие люди искренне верят, что чипсы делаются из картофеля. Просто его нарезают тонкими ломтиками и обжаривают специальным образом, вот и все. Возможно, чипсы, изготавливавшиеся лет 10 – 15 назад все-таки можно было с огромным трудом назвать картофельными чипсами. Но продукт, производящийся современной пищевой промышленностью – это что угодно, но не картофельные чипсы.

### **ИЗ ЧЕГО ЖЕ ДЕЛАЮТ ЧИПСЫ?**

Вообще-то подавляющее большинство производителей используют муку – пшеничную или кукурузную, а также смесь крахмалов. Очень часто это бывает соевый крахмал, в основном из генетически модифицированной сои.

### **КАКАЯ У ЧИПСОВ ПОЛЬЗА?**

Единственное, что можно сказать в защиту продукта – чипсы необыкновенно вкусны. Покупая изредка пачку хрустящих и тающих во рту ломтиков, можно побаловать себя, в какой-то мере даже снять стресс и успокоиться.

### **ВРЕДНЫ ЛИ ЧИПСЫ ЛЮДЯМ?**

Особенный вред чипсы приносят детям – всевозможные добавки, которые используются для приготовления продукта, могут спровоцировать сильнейшую аллергию. Вредны чипсы и для людей, страдающих избыточным весом. Только задумайтесь: в 100 граммах чипсов содержится более 30 граммов жира. При этом не «хорошего» жира, а канцерогенного.

### **ПОЧЕМУ ЧИПСЫ ТАКИЕ ВКУСНЫЕ?**

Вкус таких чипсов далек от картофельного – на помощь опять приходят приправы и вкусовые добавки, в основном – глутамат натрия. Об этой «чудесной» добавке написано много, и мы не будем здесь повторять информацию, которую найти несложно. Напомним только, что глутамат натрия может превратить самую невкусную еду в такую, которую захочется есть снова и снова, не думая при этом о ее действительной ценности. А производителям чипсов прежде всего нужно привлечь потребителя...

### **ВОЗДУШНЫЕ ЧИПСЫ**

Есть еще один вид чипсов – воздушные, и их можно поставить на последнее место по содержанию токсичных веществ. Жарят эти чипсы всего 10 секунд, но канцерогены накапливаются и в них, к тому же картофель, как правило, используется генномодифицированный – об обычном уже забыли. Вообще для получения 1 кг чипсов нужно до 5 кг картофеля, так что производителям удобнее использовать различные смеси.

### **ЛОМКА БЕЗ ЧИПСОВ**

Большинство детей обожает чипсы – и это факт. Они готовы есть их вместо обеда и ужина и похрустывать ими по дороге из школы домой. В чем же секрет такой притягательности? Недавно группа ученых Пристонского университета исследовала действие продуктов с большим количеством жира и углеводов на животных и пришла к выводу – чипсы могут вызывать привыкание. Дело в том, что, когда из рациона подопытных убрали калорийную пищу, у них начиналась ломка, похожая на наркотическую. Вот почему, однажды попробовав тоненькие кусочки жареной картошки, детишки жаждут вновь и вновь похрустеть ими. Кстати, недавно чипсы включили в список продуктов, которые запрещены для продажи в образовательных учреждениях, – по крайней мере, у детей больше не будет соблазна похрустеть лакомством на переменках.

### **СДЕЛАЙ ВЫБОР САМ**

**Вот и всё! Теперь подумайте и выберете аргументы «за» или «против»,  
надеемся за ваш правильный выбор.  
Питайтесь правильно и будьте здоровы!!!**