

zwierciadło

7 (2013) LIPIEC 2014

cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)



KRYSTAŁOWE
ZWIERCIADŁA
2014
wręczone!

Emma

THOMPSON
Nie całkiem poważna

Prof. Agnieszka
ZALEWSKA
Czy grozi nam

kosmiczna katastrofa

Michel

HOUELLEBECQ
Polska jest marzeniem

SEKS

w czasach
korporacji

Sylwia

CHUTNIK

Warszawska syrena

Mikołaj i Andrzej

GRABOWSCY

Bracia z Alwerni

Edyta

OLSZÓWKA

Wstaje i idę

Potęga. miłości

Raport

**SIŁA KOBIET
SŁABOŚĆ MĘŻCZYZN**

A także:

**PRAWDA I TAJEMNICA W ZWIĄZKU
PIERSI NIEODKRYTE**



ISSN 0514-0994

INDEXS 383767
07>

9 770514 099401



SZCZUPLI OD DZIECKA

Wakacje to dobra okazja dla rodziców, aby nauczyć swoje dzieci racjonalnego odżywiania. Im wcześniej o to zadamy, tym lepiej.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Najczęściej dzieci już od wczesnych lat jedzą produkty, które nie są naturalne – zawierają nie tylko mnóstwo szkodliwych związków chemicznych, ale także niewłaściwe tłuszcze i cukry. Piją słodzone napoje, objadają się ciasteczkami i batonikami. Szkolne stołówki coraz częściej serwują dania nafaszerowane dodatkami konserwującymi i poprawiającymi smak, wpływającymi niekorzystnie na młody organizm. A przecież kiedy dziecko rośnie, potrzebuje nie tylko zwiększonej ilości białka i nośników energii, lecz także witamin i minerałów. Niedobór tych mikroelementów powoduje, że nawet bardzo otyłe dzieci są niedożywione, pomimo że uważamy, iż jedzą za dużo. Takie dziecko nie rozwija się prawidłowo, często jest zmęczone, sennie, nie ma siły, żeby wyjść na dwór i się pobawić. Konsekwencją jest zwiększona masa ciała, niedorozwinięty układ mięśniowo-stawowy i niska samoocena w wyniku zaburzonych relacji z rówieśnikami, a co za tym idzie, coraz poważniejsze zaburzenie więzi społecznych i coraz gorszy ogólny stan zdrowia ze zwiększonym wielokrotnie ryzykiem wystąpienia chorób cywilizacyjnych.

JAK BYŁO NA POCZĄTKU...

Jak sobie z tym radzić? Warto zwrócić uwagę, że problem zaczyna się znacznie wcześniej, bo jeszcze przed ciążą – przyszli rodzice niewłaściwie się odżywiali, nadużywali alkoholu i papierosów, są narażeni na stres, z którym nie potrafią sobie radzić. Dochodzi wtedy do zaburzenia wchłaniania i dysfunkcji narządów wydzielania wewnętrznego, w wyniku uszkodzenia wątroby, trzustki, jelita. Tacy rodzice nie są przygotowani do stworzenia nowego życia. Nagromadzone w komórkach i przestrzeni międzykomórkowej toksyczne substancje wpływają negatywnie na jakość plemników przyszłego ojca i komórek

jajowych przyszłej matki. Istnieją badania, które dowodzą, że dzieci rodzą się już z chorobami cywilizacyjnymi z powodu złej diety rodziców. Udowodniono, że wrzody żołądka u noworodków są skutkiem niewłaściwego odżywiania się matki!

Każda kobieta, która poważnie myśli o zajściu w ciążę, powinna zacząć przygotowywać swoje ciało co najmniej rok przed poczęciem. Żeby urodzić zdrowe, dobrze rozwijające się dziecko i dobrze czuć się w okresie ciąży, trzeba zadbać o oczyszczenie organizmu. Dotyczy to także przyszłego ojca – od kondycji jego organizmu zależy jakość plemników, z których zaczyna się nowe życie. Oboje rodzice powinni dopasować sposób odżywiania do swojego unikalnego genotypu i fenotypu. W każdym okresie ciąży dziecko inaczej się rozwija i ma zapotrzebowanie na nieco inne składniki, np. w ostatnim trymestrze wskazane jest dostarczanie jak największej ilości kwasów omega-3, ponieważ wtedy bardzo intensywnie rozwija się mózg dziecka. Przed samym porodem dieta powinna być inna – ma przecież wzmocnić i przygotować organizm kobiety do ogromnego wysiłku. Po porodzie trzeba zmienić program żywieniowy. Wtedy jest czas na regenerację i karmienie piersią – produkty powinny być dobrane tak, by zminimalizować wystąpienie reakcji alergicznych u dziecka.

ŻYWIENIOWA EDUKACJA

Wprowadzanie odpowiednich produktów spożywczych do diety malucha to złożony proces i musimy nader czujnie obserwować jego reakcje, w tym także sposób zachowania. Wiemy już, że nadmiar cukrów i pszenicy wywołuje istotne zmiany psychiczne. Nadpobudliwość, problemy ze spaniem i koncentracją bywają również związane z odżywianiem. Nasze dziecko jest tym, co je, i to rodzice muszą

LIDIA TRAWIŃSKA dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.

je wyedukować w zakresie prawidłowego odżywiania. Jeżeli tylko zauważymy, że nasza pociecha niepokojąco przybiera na wadze, zgłośmy się do dobrego dietetyka, żeby właściwie zbilansować mu dietę i nie dopuścić do chorób. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że nasze dziecko może mieć już początek cukrzycy – w przyszłości może stać się przewlekle chorującym dorosłym. Jeżeli nie zadamy o jego prawidłowe odżywianie, rozwinię się nadciśnienie, choroba wieńcowa lub choroba nowotworowa.

Jeśli jednak zadamy o to, by dziecko jadło warzywa od najwcześniejszych miesięcy życia, to regularne ich spożywanie będzie dla niego czymś naturalnym. Wakacje to doskonała okazja, by pomóc dziecku zmienić złe nawyki. Nie pozwalajmy mu jeść gofrów, lodów, frytek. Na plażę przygotujmy w pudełeczku zdrowe przekąski: rzodkiewki, paprykę, ogórki, kanapkę z pełnoziarnistego chleba z pastą fasolową, upieczone kotleciki z kaszy jaglanej. Jeżeli rodzice będą umieli wytłumaczyć swoim pociechom, z czego są wytwarzane słodycze, wyjaśnią, że np. w lodach truskawkowych najczęściej nie ma ani grama truskawek, to dziecko nie będzie chciało ich jeść. Zresztą jeżeli dziecko nie odpuszcza, dobre lody można zrobić samemu na bazie sorbetów lub zamrozić banana, truskawki ze stewią czy syropem z agawy. Zamrożone owoce wystarczy zmiksować z odrobiną syropu, powlewać do kubków, włożyć patyczki, i do zamrażarki. Rozwiązań jest mnóstwo, tylko my, dorośli, musimy chcieć je znaleźć. Dzieci są mądre, mają do nas zaufanie i czerpią od nas wiedzę. Nauczmy je odruchu jedzenia sezonowych owoców, dawajmy im suszone owoce jako przekąskę zamiast batoników i lizaków z cukru.

PRZEZ ZABAWĘ DO ŻOŁĄDKA

Z małymi pacjentami zawsze rozmawiam jak z dorosłymi, zachęcam do wspólnych zakupów i wspólnego gotowania z rodzicami. Dzieci obierają warzywa, same robią sałatki i same je doprawiają – od tego zaczynam walkę z nadwagą u najmłodszych. Przez taką edukację dzieci zaczynają lubić to, co jedzą, bo same przygotowują posiłki. Dla nich to jest zabawa, więc nie powiedzą, że czegoś nie zjedzą, bo nie lubią. Będą próbować warzyw, bo je kupiły, pomogły przygotować i odpowiednio przyprawić. Dziecko jest też od razu bardziej dowartościowane, bo czuje, że traktujemy je poważnie. Jeden z moich małych pacjentów – chłopiec w wieku dziewięciu lat, który schudł 17 kg – przychodził do mnie z całą listą pytań: czemu ma jeść to, a nie może tamtego? Postanowił, że będzie studiował medycynę, bo to jest bardzo interesujące, że jedzenie ma aż taki na nas wpływ.

Rodzicom często się wydaje, że dziecko wyrośnie z nadmiernych kilogramów, cieszą się, kiedy ma apetyt, i czekają do ostatniego momentu. Tymczasem należy reagować jak najwcześniej – dziecko w przedszkolu powinno mieć prawidłową masę ciała, by prawidłowo się rozwijać i budować dobre relacje z otoczeniem. Rada dla rodziców: polubcie dietę roślinną, przyrządzajcie jak najwięcej posiłków w domu, stosujcie jak najwięcej surowych owoców i warzyw, unikajcie produktów spożywczych przetworzonych przemysłowo. I najważniejsze – bądźcie sami dobrym przykładem dla swoich dzieci i poprzez zabawę uczcie je zdrowych nawyków żywieniowych. To gwarancja, że wasze dziecko będzie zdrowe w przyszłości. ●