

Чрезмерный вес ребенка - угроза здоровью

Инструктор по физической культуре

Ситалова А.С.

Одним из мифов, причем очень распространенным в народе, является миф о том, что полный ребенок – это здоровый ребенок. Увы, это не так. Напротив, лишний вес – это скорее угроза здоровью.

В последнее время достоверно установлено, что избыточная масса тела, накопленная в раннем возрасте, предрасполагает к развитию ожирения. То количество жировых клеток, которое образуется в организме в течение первого года, затем практически не уменьшается, оно может лишь возрастать и действительно возрастает.

У полных детей снижена сопротивляемость инфекциям, нередко повышенные артериальное давление и дневная температура, "мраморная кожа" и нарушение осанки, плоскостопие, искривление ног, отставание в половом развитии. У детей с лишним весом, как правило, тяжело протекают респираторные заболевания. Отмечено, что экземы, крапивницы, риниты у них встречаются в 1,5 раза чаще.

Кроме того, рано или поздно наступает время, когда тучный ребенок начинает страдать из-за своей внешности, особенно если он окружен людьми (дома, во дворе, в школе и т.п.), насмехающимися над его полнотой. В таком случае у ребенка может развиться или чувство неполноценности, неуверенности в себе, или, напротив, агрессивность.

Для того чтобы определить, есть ли у ребенка отложение избыточного жира, устанавливают величину жировой складки на уровне пупка, захватив ее пальцами одной руки. Толщина такой складки более 2 – 3 см свидетельствует о появлении избыточного жира.

Что делать для снижения веса ребенка?

1. Двигательная активность

Физические упражнения улучшают обмен веществ и способствуют усиленному "сжиганию" жира у тучных детей.

2. Закаливание

Закаливание не только укрепляет общую сопротивляемость детского организма, но и улучшает энергетический обмен, обеспечивая рациональную утилизацию жира.

3. Рациональное питание

А. Чтобы у ребенка возникало ощущение сытости, его пищевой рацион должен содержать как можно больше сырых овощей и фруктов, в которых много клетчатки. Продукты с растительными волокнами вызывают чувство полного желудка, при этом они обладают малой калорийностью и содержат много витаминов, минеральных солей и других необходимых организму веществ.

Б. Подсчитано, что, съедая равное количество пищи в 7 приемов, человек худеет в два раза быстрее, чем при трехразовом питании. 2000 ккал, разделенные на 7 частей, имеют совсем другой эффект, чем 200 ккал, поглощенные во время одного основательного обеда. Дело в том, что организм выделяет меньше инсулина, из-за чего накопление жиров идет медленнее. Отсюда следующий совет: важно, чтобы ребенок ел не менее четырех раз в день, при этом 75 – 90% пищи – до 17 – 18 ч, а после 18 – только что –нибудь из кисломолочных продуктов (кефир, простоквашу, ряженку) или овощей (исключая картофель).

В. Старайтесь уменьшить в рационе ребенка содержание жиросодержащих продуктов. К таким продуктам можно отнести мучные изделия, в том числе хлеб, все блюда из круп, картофель и сладости. К ожирению также приводят – избыток жиров, сахара, соли или явный недостаток соли.

Г. Желательно, чтобы ребенок умеренно употреблял продукты, образующие жир: мясо, рыбу, молоко, кефир, творог, овощи, кисло – сладкие фрукты.

Д. Основным принципом питания для желающих похудеть – ограничение калорийности пищи за счет уменьшения количества жиров и углеводов при нормальном содержании белков, витаминов и минеральных солей.

Ж. Для предотвращения у ребенка авитаминоза рекомендуется употреблять растительное масло, богатое витаминами.

З. Постарайтесь, чтобы в пищевом рационе ребенка не было специй, возбуждающих аппетит: перца, горчицы, хрена, чеснока.

И. Постарайтесь, чтобы у вашего ребенка не было привычки есть на ходу. Дело в том, что, если есть медленно, механизм, управляющий насыщением, действует правильно и сигнал о получении достаточного количества пищи вовремя поступает в мозг. На ходу, впопыхах обычно этот механизм вовремя не срабатывает, и из-за этого можно съесть гораздо больше, чем нужно.

К. Старайтесь создавать во время еды приятную обстановку вокруг. Подмечено, что в таком случае расходуется больше калорий.

Л. Приучите ребенка пить побольше воды. стакан воды перед едой (за 10-15 мин) заполняет желудок и помогает обойтись более скромной трапезой.

5. Продукты, употребление которых способствует уменьшению веса

Одним из самых полезных продуктов в данном случае является свекла. Особенно полезно употреблять столовую свеклу в виде салатов, винегретов, свекольников.

Капуста благодаря наличию аскорбиновой кислоты способствует выведению из организма холестерина, а обнаруженная в капусте кислота нормализует жировой обмен.

Регулярное потребление огурцов (свежих) способствует снижению преобразования в организме углеводов в жиры, поэтому очень полезно включать их в рацион людей, страдающих ожирением.

Помидоры, обладающие невысокой калорийностью и нежной клетчаткой, - незаменимы для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

Некоторые специалисты рекомендуют употреблять при ожирении кислые сорта яблок.

Но в любом случае прежде, чем пытаться лечить ожирение самостоятельно, необходима консультация специалистов: гастроэнтеролога и эндокринолога.