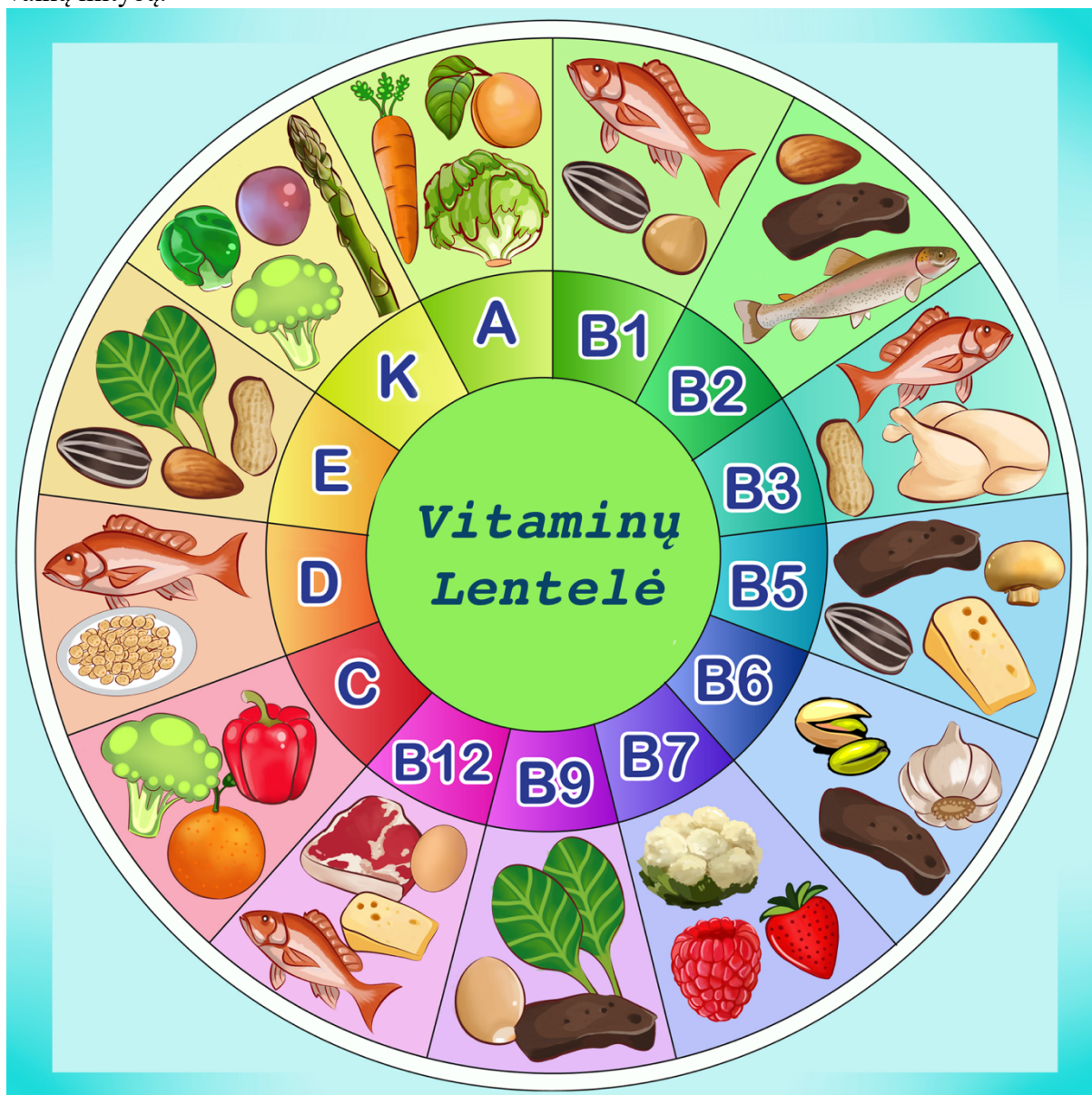


Penkta pamoka: Mityba ir dieta. Sveikas maistas ir papildai vaikams

Koks yra sveikiausias maistas ir papildai vaikų smegenims? Tyrimai rodo, kad dieta, kuri susideda iš didelio kiekio baltymų, mažai cukraus, be maistinių priedų kartu su tokiais papildais kaip žuvų taukai ir cinkas gali padėti vaikų smegenims augti. Toliau nagrinėsime protingą vaikų mitybą.



1 mitybos taisyklė: sustabdyti cukraus šuolius kraujyje

Maistas, kuriame gausu baltymų - liesa jautiena, kiauliena, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pupelės, riešutai ir neriebūs pieno produktai - gali turėti teigiamą poveikį Jūsų vaikui.

Baltyminių maistą smegenys naudoja neurotransmiterių gamybai - cheminėms medžiagoms, kurias išskiria smegenų ląstelės, kad galėtų komunikuoti viena su kita. Baltymai gali užkirsti kelią padidėjusiam cukraus kiekiui kraujyje, kuris padidina vaikų aktyvumą, skatina hiperaktyvumą. Taip pat, valgant daug baltymų turintį maistą pusryčiams, vaikų organizmas padės gaminti smegenis pažadinančius neuromediatorius.

Baltymų derinimas su sudėtingais angliavandeniais, kuriuose yra daug skaidulų ir mažai cukraus, padės Jūsų vaikui valdyti perdėtą aktyvumą. Tačiau esminis dalykas yra sumažinti kasdien suvartojamo cukraus kiekį.

Daugelis nežino, kad paprastųjų, perdirbtų angliavandenių, pavyzdžiui baltos duonos ar vaflių valgymas, yra beveik tas pats, kas valgyti cukrų. Šiuos angliavandenius vaiko organizmas taip greitai suskaido į gliukozę, kad poveikis iš esmės toks pat, kaip šaukštais valgant cukrų.

Pusryčiai, sudaryti iš baltos duonos riekės užteptos nutella ir stiklinės sulčių, arba vafelis su sirupu greitai padidina cukraus kiekį kraujyje. Organizmas reaguoja gamindamas insuliną ir kitus hormonus, kurie sumažina cukraus kiekį iki per žemo lygio (<70 mg/dL) ir sukelia streso hormono išsiskyrimą. Tai iki ryto vidurio Jūsų vaiko organizme yra per mažas cukraus kiekis (gali pasireikšti **Hipoglikemijos*** simptomai), vaikas yra dirglus, o vaiko organizmas patiria stresą. Tai gali pabloginti vaikų, turinčių hiperkinezinį sutrikimą simptomus, o vaikai neturintys hiperkinezinio sutrikimo gali pradėti elgtis tarsi jį turėtų. Pietūs, sudaryti iš paprastųjų angliavandenių ir mažai baltymų, po pietų taip pat sukels tuos pačius simptomus.

Verčiau valgyti pusryčius ir pietus kuriuose yra daug baltymų, sudėtingų angliavandenių ir skaidulinių medžiagų, pavyzdžiui avižinius dribsnius ir stiklinę pieno ar pilno grūdo duonos riekę užteptą žemės riešutų sviestu. Cukrus iš šių angliavandenių yra skaidomas lėčiau, nes kartu suvalgomi baltymai, ląsteliu ir riebalai skatina laipsniškesnį ir ilgalaikį cukraus išskyrimą į organizmą. Rezultatas? Vaikas gali susikaupti ir geriau mokytis mokykloje.

***Hipoglikemija**

Visą dieną, priklausomai nuo įvairių veiksnių, cukraus kiekis kraujyje (dar kitaip vadinamas gliukozės kiekiu kraujyje) nuolat didės arba mažės. Tai yra normalu. Tačiau cukraus kiekiui nukritus žemiau rekomenduojamos sveikos ribos yra pavojinga nieko nedaryti.

Kiekvieno žmogaus reakcija į mažą cukraus kiekį kraujyje yra skirtinga. Nuo švelnesnių iki sunkių, per žemo cukraus kiekio kraujyje požymių - dažniausi simptomai gali būti šie: drebulys, nervingumas, nerimastingumas, prakaitavimas, dirglumas, nekantrumas, sumišimas, greitas širdies plakimas, galvos svaigimas, pykinimas, alkis, odos blyškumas, lūpų, liežuvio ar skruostų tirpimas, koordinacijos problemos, gremėzdiškumas, košmarai ar verkimas miego metu, traukuliai.

Dėl per mažo cukraus kiekio kraujyje, smegenys negauna pakankamai gliukozės ir nustoja veikti taip, kaip turėtų. Tai sukelia prastesnį matymą, susikaupimo sunkumus, nerišlią kalbą mieguistumą.

Pakelti cukraus lygį kraujyje, vaikams paprastai reikia ne daugiau, nei 15 g. angliavandenių, tačiau tai geriausia aptarti su mitybos specialistu ar pediatru.

2 mitybos taisyklė: naudoti žuvų taukus

Omega-3 gali pagerinti kelis vaikų elgesio aspektus: hiperaktyvumą, impulsyvumą ir koncentraciją. Dėl to visiems vaikams rekomenduotina vartoti omega-3 riebalų rūgštis.

Omega-3 yra būtinieji riebalai, svarbūs normaliam smegenų funkcionavimui. Jie yra vadinami esminiais riebalais, nes organizmas turi juos įsisavinti iš mūsų vartojamo maisto - mūsų organizmas šių riebalų negamina. Taigi, jeigu Jūsų vaikas nėra atsidaavęs žuvies valgytojais, norėdamas pasiekti sveiką lygį, turės papildomai vartoti žuvų taukus.

Keletas Švedijoje atliktų omega-3 tyrimų rezultatų parodė, kad vaikų, kasdien vartojusių omega-3 paskirtas dozes sumažėjo impulsyvumo simptomai, pagerėjo koncentracija. Po 3 mėnesių tokių vaikų buvo 25 proc., o po šešių mėnesių vaikų skaičius išaugo iki 50 proc. iš visų tyrime dalyvavusių vaikų.

Kiek omega-3 turėtų gauti Jūsų vaikas ir kokia forma? Yra dvi pagrindinės omega-3 riebalų rūgštys, esančios maisto papilduose - Eikozapentaeno rūgštis (EPR) ir Dohozaheksaeno rūgštis (DHR). Didžiausią naudą teikia omega-3 produktai, kuriuose yra daugiau EPR nei DHR. Rekomenduojama bendra 700-1000 mg. paros norma jaunesniems ir 1500-2000 mg. vyresniems vaikams.

Omega-3 būna kapsulių, kramtoma ar skysta forma. Kramtomos formos omega-3 neturi daug žuvų taukų, todėl duoti vaikui tinkamą dozę yra labai brangu, todėl geriausia vartoti skystį, tačiau tam turite būti kūrybingi (geriami žuvų taukai tikrai nėra patys skaniausi pasaulyje). Galima gerai išmaišyti skystą omega-3, pavyzdžiui, apelsinų ar obuolių sultyse.

Svarbu atsiminti, kad omega-3 poveikis gali pasimatyti nuo kelių dienų iki kelių mėnesių, todėl visada reikia būti kantriems ir ne per greit atsisakyti omega-3 režimo.

3 mitybos taisyklė: palaikyti geležies lygį

Daugelis tėvų nekreipia dėmesio į svarbų geležies vaidmenį vaiko organizme. Tai ypač aktualu vaikams turintiems dėmesio ar hiperkinezinį sutrikimą. Kadangi per didelis geležies kiekis kraujyje yra pavojingas, nerekomenduotina duoti vaikui geležies prieš tai nepatikrinus feritino lygio.

Jeigu vaiko geležies kiekis kraujyje yra mažesnis nei norma, pasitarkite su gydytoju, kaip vaikui pradėti vartoti geležies papildus ar didinti geležies turinčių maisto produktų, tokių kaip liesa raudona mėsa (pvz. jautiena), kalakutiena ir vištiena, vėžiagyviai ir pupelės, burokų, kai kurių lapinių salotų vartojimą.

4 mitybos taisyklė: stebėti cinko ir magnio kiekį organizme

Cinkas ir magnis yra dar du mineralai, vaidinantys svarbų vaidmenį vaiko gyvenime. Abu jie yra būtini normaliai sveikatai. Cinkas reguliuoja neurotransmiterį dopaminą, taip pat gali padaryti metilfenidatą veiksmingesnį, pagerindamas smegenų reakciją į dopaminą. Magnis naudojamas įtraukti neurotransmiterius į dėmesį ir koncentraciją, taip pat jis turi raminamą poveikį smegenims.

Deja cinko ir magnio poveikio tyrimai nėra tokie tikslūs ir išsamūs kaip tyrimai atlikti su omega-3 ar geležies kiekiu kraujyje.

5 mitybos taisyklė: sumažinti chemikalų kiekį

Tyrimai rodo, kad sintetiniai maisto priedai skatina hiperaktyvumą. Europos Sąjunga reikalauja, kad ant maisto produktų būtų įspėjamoji etiketė ar nurodytas šalutinis poveikis vaikams, kad "šis maistas gali neigiamai paveikti vaikų aktyvumą ir dėmesį". Energetiniai gėrimai ar saldainiai yra tipiškas maisto produktų pavyzdys, kurių sudėtyje yra ir dažiklių ir

konservantų, tačiau sintetinių maisto priedų ir dažiklių galima rasti ir kituose maisto produktuose.

Pirmas žingsnis vengiant sintetinių priedų, yra ilgai ir nuobodžiai skaityti perkamo maisto sudedamąsias dalis, kol atrasite maisto produktus, kuriuose nebus pridėtinių sintetinių medžiagų. Daugeliu atvejų geriausia yra švieži, neperdirbti maisto produktai, nes juose nėra ar yra labai nedaug sintetinių priedų.

Nors šiomis dienomis galima rasti tiek duonos, tiek kruopų, tiek picos be sintetinių priedų, tačiau šie maisto produktai greičiau genda, juos sunkiau rasti, kadangi dėl trumpo galiojimo laiko jų atsisako didieji prekybos centrai. Realybė yra tokia, kad nebent laikote vištas, kiaules, karves ir auginate savo grūdines kultūras, nuo sintetinių priedų nepabėgsite. Todėl ne venkite naudoti produktus su sintetiniais priedais, o tiesiog stenkitės naudoti produktus turinčius kuo mažiau tokių priedų: pavyzdžiui, venkite spalvotų sausų pusryčių, stenkitės gerti kuo natūralesnias sultis, venkite limonadų ir pan.

6 mitybos taisyklė: stebėti jautrumą maistui

Daugybė mokslinių tyrimų atskleidė, kad daugelis vaikų yra jautrūs tam tikram mitybos racionui. Labiausiai paplitę kaltininkai yra pienas, kviečiai ir soja. Svarbu žinoti, kad vaikai nebūtinai turi "maisto alergiją" griežtąja medicinine prasme.

Vienintelis būdas sužinoti ar Jūsų vaikas jautrus maistui, yra pašalinti tam tikrus maisto produktus iš kasdienio vartojimo ir stebėti vaiko organizmo reakciją. Vaikas yra laikomas jautriu maistui, jeigu pasireiškia alergijos simptomai, panašūs į šienligės, astmos, egzemos, dermatito, ar virškinamojo trakto. Vaikai neturintys nė vienos iš šių problemų, dažniausiai gerai reaguoja į pasikeitusį maistą.

7 mitybos taisyklė: išbandyti naudingas žoleles

Hiperaktyvumo simptomams valdyti buvo rekomenduotos kelios vaistažolės, įskaitant ginkmedį, jonažolę, rodiolę ir ženščenį, tačiau daugelis jų yra mažai ištirtos. Miego bei hiperaktyvumo problemoms rekomenduojama valerijono ir citrinos balzamo derinys, padedantis atsipalaiduoti, sumažinti nerimą. Norėdami pagerinti dėmesį, Izraelyje praktikuojančių herbologiją specialistų komanda sukūrė ir išbandė augalinį produktą, vadinamą "*Nurture and Clarity*". Vaikai naudojantys šį produktą pasiekė geresnių rezultatų atliekant kompiuterizuotą dėmesio testą. Galiausiai įrodyta, kad pikogenolo ekstraktas, pagamintas iš Prancūzijos jūrinės pušies, padeda pagerinti kai kurių vaikų susikaupimą.

Paskutinė mintis: augalinių produktų kokybė labai skiriasi, o kai kuriuose iš jų yra teršalų. Norėdami praktikuoti žolelių naudą, pasitarkite su natūropatu ar kitu kvalifikuotu specialistu, kuris gali padėti nustatyti patikimus grynų žolelių šaltinius.

Parengta remiantis med. Dr. Sandy Newmark

Penktos iš aštuonių tėvystės kursų pamokų rekomendacijos tėvams ir vaikams
Vilniaus miesto "Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas Eimantas Pranauskas 2020