

Сладости –детские радости ... и горести!

Все дети любят сладкое. Разве вам не знакома поговорка: «Это все равно, что у ребенка отобрать конфету»? Мы сами незаметно приучаем детей к сладкому, подкупая их на совершение хороших поступков. А дети ко всему очень быстро привыкают. Существует и научное объяснение любви к сладостям. Когда ребенок, да и взрослый употребляют



сладкое, в их организме вырабатываются такие биологические вещества, как эндорфины и серотонин. В сочетании эти два компонента и являются *гормоном счастья*. Именно поэтому когда ваш малыш находится в угнетенном состоянии или испытывает психологический дискомфорт, его организм требует сладостей. Несомненно, сладости помогают и взрослым бороться с депрессией.

Вместе с тем, взрослые прекрасно понимают: есть много сладкого нельзя — от конфет портятся зубы, фигура и вообще это вредно! Особенно, это касается людей с *избыточным весом* и больных *сахарным диабетом*.

Но, оказывается, совсем избегать сладостей тоже не очень хорошо для здоровья. Наверное, все-таки стоит разобраться, чем же полезны и вредны сладости.



Но это не полный перечень проблем, с которым сталкиваются люди, разрешающие себе есть сахар в чрезмерном количестве. Он вызывает привыкание и провоцирует появление ложного чувства голода. В результате они начинают переедать, у них развивается *ожирение* и сопутствующие ему *заболевания*.

Какие же сладости можно употреблять в пищу в небольших количествах?

- 1) **Мед**- многокомпонентный природный продукт. В мёде содержатся фруктовые кислоты, минеральные соли, эфирные масла, аминокислоты и прочие элементы, наделяющие его целебной силой;



- 2) **Сухофрукты** - это абсолютно натуральный продукт, который способствует укреплению волос и ногтей, стабилизирует давление, улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой систем, а поддерживает нормальный уровень гемоглобина в крови. Ну и конечно, в нем много клетчатки и пектина, нормализующие работу желудочно-кишечного тракта.



- 3) **Мармелад, зефир, пастила**- полезные сладости, которые помогают в работе щитовидной железы, печени, желудочно-кишечного тракта. Они улучшают пищеварение, кровообращение и обменные процессы, выводят из нашего организма вредные вещества и токсины, понижают уровень холестерина.



- 4) **Темный шоколад**- богат магнием, железом, антиоксидантами. В шоколаде содержатся тонин, замедляющий рост бактерий полости рта, цинк, укрепляющий иммунитет, стеариновая кислота, понижающая уровень холестерина в крови, валериановая кислота, оказывающая успокаивающее действие. Фенилэтиламин, содержащийся в шоколаде, дает



энергию за счет повышения уровня гормона серотонина, а антиоксиданты являются профилактическим средством от рака.

- 5) **Козинаки** - вещества, входящие в состав козинаков укрепляют и восстанавливают организм, помогают снять усталость, нормализуют давление и улучшают состав крови, омолаживают организм и способствуют укреплению иммунной системы.



Однако не стоит забывать золотого правила – **норма должна быть во всем, в т.ч. и при употреблении сладостей!** Также, следует помнить, что употреблять сладкие продукты следует в первой половине дня, это защитит Вас от набора лишних кг.