

7 Οκτωβρίου 2016

Ο ρόλος του χυμού στην ζωή του παιδιού σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Γαβριέλα Αγησιλάου

Τα smoothies τώρα μπορούν να αποτελέσουν μια σωστή και υγιεινή επιλογή αν

καταναλωθούν με μέτρο

Ένα από τα συχνά ερωτήματα αρκετών γονιών έχει να κάνει με το πόσο ωφέλιμοι είναι οι χυμοί για την υγεία του παιδιού τους. Δεν είναι μυστικό πως η βιομηχανία γύρω από τους χυμούς επενδύει υπέρογκα ποσά αφού μεγάλο ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού καταναλώνει χυμούς σε καθημερινή βάση. Αρκετός κόσμος πιστεύει πως ο χυμός αποτελεί μια σίγουρη υγιεινή επιλογή ενώ παράλληλα δεν έχει οποιοδήποτε αντίκτυπο στην ημερήσια θερμιδική πρόσληψη. Επειδή φαίνεται να υπάρχει σύγχυση γύρω από την συγκεκριμένη κατηγορία ποτού καλό θα ήταν να ξεκαθαρίσουμε τα πράγματα έτσι ώστε να ξέρετε σαν γονιός τι είναι το καλύτερο για την υγεία του παιδιού σας.

Δυστυχώς εδώ συναντούμε ακόμη ένα διατροφικό μύθο, δηλαδή ότι ο χυμός ισούται με νερό με βιταμίνες. Σαφώς και κάτι τέτοιο δεν ισχύει αφού δεν υπάρχει χυμός χωρίς θερμίδες. Αυτό που διαφέρει είναι η σύσταση του κάθε χυμού που ουσιαστικά αυτό καθορίζει το πόσες θερμίδες κουβαλάει μαζί του κάθε χυμός. Για τον απλούστατο αυτό λόγο, πρέπει να κατηγοριοποιήσουμε τους χυμούς σε συσκευασμένους φυσικούς χυμούς, φρουτοποτά, smoothies, φυσικοί χυμοί από φρέσκα φρούτα και φυσικοί χυμοί από φρέσκα λαχανικά. Μαθαίνοντας σαν γονιός τι μπορεί να μας προσφέρει η κάθε κατηγορία χυμού θα είναι πιο εύκολο να κάνουμε την σωστή επιλογή.

Αρχίζοντας με τους συσκευασμένους φρέσκους χυμούς αν και περιέχουν 100% φυσικό χυμό φρούτου τα επίπεδα φυτικών ινών είναι πολύ χαμηλά ενώ τα επίπεδα απλών σάκχαρων και θερμίδων αρκετά υψηλά. Επιπτώσεις στην υγεία όπως τερηδόνα, διάρροιες ή και αύξηση βάρους παρατηρούνται συχνά εφόσον υπάρχει μεγάλη κατανάλωση. Ιδανικά, η ημερήσια κατανάλωση τους δεν πρέπει να υπερβαίνει το ένα ποτήρι.

Τα φρουτοποτά, τα οποία πολλές φορές προτιμούνται λόγω της γεύσης τους από τα παιδιά περιέχουν μόνο 20-50% φυσικού χυμού γεγονός από μόνο του πρέπει να μας προβληματίσει ως προς την κατανάλωση τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις αυτή η κατηγορία χυμού περιέχει αρκετή ζάχαρη και άλλα γλυκαντικά ενώ τα επίπεδα των βιταμινών είναι πολύ χαμηλά λόγω της επεξεργασίας που έχουν υποστεί. Με αυτά τα λίγα είναι εύκολο να συμπεράνουμε πως τα φρουτοποτά καλύτερα να αποφεύγονται αφού η σύσταση τους δεν είναι και ότι καλύτερο για το παιδί σας.

Τα smoothies τώρα μπορούν να αποτελέσουν μια σωστή και υγιεινή επιλογή αν καταναλωθούν με μέτρο. Ουσιαστικά μιλάμε για αλεσμένα φρούτα και λαχανικά στα οποία προστίθεται γάλα ή γιαούρτι ενώ κάποιες φορές μπορεί να προσθέσουμε δημητριακά και μέλι. Αυτά, μπορούν να κάνουν το smoothie σας μια πλούσια πηγή

πρωτεΐνης με υδατάνθρακες. Συχνά πυκνά ακούμε ότι τα smoothies μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να καταναλώνουν φρούτα. Ναι, αυτό ισχύει αλλά προσεκτικά και καλύτερα να συμβουλευτείτε ειδικό αφού υπερκατανάλωση λάθος συνδυασμού πιθανόν να οδηγήσει σε τεράστια θερμιδική πρόσληψη.

Στην επόμενη κατηγορία συναντούμε τους φυσικούς χυμούς από φρέσκα φρούτα όπου βρίσκουμε μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, κάλιου και αντιοξειδωτικών. Αν και φρεσκοστυμένοι μην ξεγελιέστε αφού τόσο οι θερμίδες όσο και τα απλά σάκχαρα είναι σε ψηλά επίπεδα και ως αποτέλεσμα ένα ποτήρι την ημέρα είναι η προτεινόμενη μερίδα. Αυτό που μπορείτε να κάνετε για μεγαλύτερη κατανάλωση, εφόσον το παιδί σας προτιμάει το συγκεκριμένο είδος χυμού, είναι να αραιώσετε τον φυσικό χυμό με νερό.

Σε αντίθεση με τα φρούτα, τα λαχανικά περιέχουν λιγότερες θερμίδες και απλά σάκχαρα και για αυτό τον λόγο η επιλογή φυσικού χυμού με φρέσκα λαχανικά αυτόματα αποτελεί μια πιο χαμηλή θερμιδική επιλογή. Ο λόγος που δεν είναι τόσο διαδεδομένη αυτή η κατηγορία χυμού στα παιδιά είναι περισσότερο γευστικός και καλό θα ήταν να πειραματιστείτε με διάφορους συνδυασμούς λαχανικών για καλύτερη γεύση.

Σε αυτό το σημείο καλό θα ήταν να αναφέρουμε πως φυσικά και η κατανάλωση φρούτων είναι καλύτερη σε αντίθεση με την κατανάλωση οποιουδήποτε χυμού αφού έτσι το παιδί σας προσλαμβάνει λιγότερες θερμίδες και απλά σάκχαρα ενώ από την άλλη απολαμβάνει όλο το φάσμα των φυτικών ινών και σε κάποιες περιπτώσεις ακόμη και περισσότερων βιταμινών. Σε περίπτωση όμως που επιλέξετε χυμό για το παιδί σας πρέπει να γνωρίζετε πως συγκεκριμένοι χυμοί έχουν ευεργετικές ιδιότητες όπως ο χυμός ρόδι και acai berry που είναι πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ενώ αν γυρεύετε για πλούσια πηγή βιταμίνης C τότε προτιμήστε χυμό πορτοκαλιού ή χυμό cranberry. Τέλος, σε περίπτωση που παρατηρήσετε πρόβλημα δυσκοιλιότητας στο παιδί σας ενδεχομένως ο χυμός δαμάσκηνου να βοηθήσει.

Με τα πιο πάνω έχουμε ξεκαθαρίσει τις όποιες αμφιβολίες και απορίες μπορεί να έχετε γύρω από το κεφάλαιο του χυμού. Σαφώς και μπορεί να αποτελέσει μια υγιεινή επιλογή για το παιδί σας, εφόσον καταναλώνεται σωστά, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αποτελέσει εναλλακτική επιλογή ενυδάτωσης του ανθρώπινου οργανισμού. Αυτό μπορεί να γίνει σχεδόν εξ'ολοκλήρου μέσω του νερού ενώ σε περίπτωση που στοχεύετε να εφοδιάσετε τον οργανισμό του παιδιού σας με βιταμίνες αυτό προτιμότερο να γίνεται με την κατανάλωση φρούτων.

Πηγή: mustonline.gr