**Co ze słodyczami?**

Batony,pączki,nadziewane czekolady – zastanawiałeś sie kiedyś, dlaczego dzieci jedzą ich tak dużo?

Wysoka zawartość słabej jakości tłuszczu, który jest nośnikiem smaku w połączeniu z potężną dawką cukru daje kombo, któremu ciężko się oprzeć. Świat nauki jest zgodny, że za aktualną epidemię otyłości odpowiada głównie cukier i syrop glukozowo-fruktozowy. Fruktoza jest cukrem, który podobnie jak sól pobudza układ nagrody. Fizjologicznie ten mechanizm pozwolił nam przetrwać, bowiem zachęcał do spożywania większej ilości produktów słodkich, które charakteryzowały się wysoką kalorycznością. Idąc tym tokiem myślenia, owoce bogate w ten cukier również powinny negatywnie wpływać na nasze zdrowie, ale nic bardziej mylnego!

Obok fruktozy występuje w nich szeroka gama fitozwiązków, które zawierają błonnik i w 100 g produktu mają często mniej niż 50 kcal. Słodycze, oprócz wysokiej kaloryczności (500 kcal w 100g) pochodzącej głównie z cukrów prostych i słabej jakości tłuszczów, mają małą objętość i niewielką zawartość błonnika pokarmowego, co również osłabia ich potencjał w kontekście sytości. To samo tyczy się napojów słodzonych, w przypadku których na objętość szklanki przypada 5 łyżeczek cukru stołowego. Metaanaliza przeprowadzona przez Malika i wspólników wykazała, że spożycie przez dzieci już jednej porcji napojów słodzonych wiąże się z istotnym wzrostem masy ciała. Wyrzucenie ich z jadłospisu powinno być pierwszym krokiem do walki z otyłością. W praktyce warto zatroszczyć się o dostępność wody podczas zajęć lekcyjnych. Jeżeli płyny są tak ważne, to czy sok wyciśnięty ze świeżych

owoców powinien być najlepszym wyborem? Niestety, podczas produkcji soków owocowych ( nawet wyciskanych własnoręcznie) pozbywamy się obecności błonnika pokarmowego, przez co ich wpływ na zdrowie i masę ciała nie jest korzystny. Zaobserbowano bowiem, że włączenie do diety soków owocowych wiązało się z przyrostem masy ciała. Dlatego, jeśli mamy ochotę na owoce w postaci płynnej, wybierzmy smoothie lub szejka z dodatkiem całych owoców!

Baton „Mars“ jest dwukrotnie bardziej kaloryczny od domowego odpowiednika, dostarczając energię głównie z dodanego cukru i nasyconych kwasów tłuszczowych. Baton własnej produkcji dostarczy większej ilości błonnika pokarmowego ograniczającego apetyt, w tym betaglukanu obniżającego stężenie cholesterolu we krwi. Jagody poprawiają kondycję układu krążęnia dzięki obecnoci antocyjanów, a canamon obniży wzrost poziomu cukru po posiłku i da poczucie sytości na dłużej.

Niesłychany wpływ na utrzymanie homeostazy organizmu ma aktywność fizyczna. Bezpośrednie zapobieganie chorobom cywilizacyjnym to niejedyna zaleta regularnych ćwiczeń, mimo to walka ze zwolnieniami z wychowania fizycznego jest równie ciężka co edukacja żywieniowa. Niektóre produkty spożywcze mimo prozdrowotnych właściowści charakteryzują się wysoką kalorycznością wynoszącom powyżej 500 kcal na 100 g produktu. Doskonałym przykładem są orzechy będące donorem nienasyconych kwasów tłuszczowych, wysokiej jakości białka w porównaniu z innymi produktami roslinnymi, czy potężną zawartością polifenoli. Jednak jeśli pofolgujemy nawet z tymi zdrowymi produktami nadmiar kalorii zostanie odłożony w postaci tkanki tłuszczowej. Młodzież o większej aktywności podczas treningów spala energię, oszczędzając dostarczone do organizmu składniki nieenergetyczne.

W dużym uproszczeniu, systematyczne ćwiczenia pozwalają spożywać większe ilości produktów zawierających fitozwiązki pozytywnie wpływajace na nasze zdrowie. Aby dostarczyć energię podczas zawodów sportowych, warto sięgać po produkty o wysokiej gęstości energetycznej, żeby mlodzież podczas rywalizacji dostała zastrzyk energii do kontynuowania rozgrywek. Pionierem w tej sytuacji okażą się suszone owoce, które oprócz dużej dawki kalorii dostarczają składników mineralnych, jak magnez czy potas, a przy tym są produktem o niskim stopniu przetworzenia.