

Если раньше школьники спускали выданные родителями на булочку деньги на чипсы и газировку, то сейчас они перешли на более странные и экзотические лакомства: латяо, бабл-ти, чипсы из нори. Что из этого опасно, а что имеет право появиться в рационе? Разобрали самые популярные подростковые деликатесы с заведующей педиатрическим отделением № 3 17-й городской детской клинической поликлиники Минска Ириной Гавриной. А заодно вместе с коллегами протестировали эти экзотические вкусняшки.

Кстати

В Беларуси изъяли из оборота партию латяо. В некоторых видах закусок содержались запрещенные пищевые добавки. Также в реестр опасной продукции попали отдельные виды жележных конфет, напитков и лапши быстрого приготовления. Теперь ввозить и продавать их запрещено.

ПП ЭТО НЕ ПОЛЕЗНО

ЭНЕРГОМАРМЕЛАДКИ: НЕ ЭНЕРГЕТИК, НО ПОЧТИ

Энергомармеладки – это желатиновый аналог энергетиков, который содержит высокие дозы кофеина, таурина и сахара. Но если энергетик несовершеннолетнему не продадут, то мармеладки без проблем можно заказать на маркетплейсе.

Чем же они так вредны? Кофеин и таурин взаимно усиливают друг друга, нанося мощный удар по нервной системе. Они могут вызывать тахикардию и аритмию, повышать давление, провоцировать развитие тревожности и панических атак. Обратите внимание: норма кофеина для подростков – не более 100 мг в сутки, что кратно нескольким мармеладкам. А ведь некоторые тинейджеры съедают целую пачку, и хорошо, если только одну.

Кому можно: никому. Педиатры настаивают на полном исключении

энергомармеладов из детского рациона.

Лайфхак: если ребенок съел много энергомармеладов, нужно позаботиться об обильном питье – это снизит воздействие кофеина и таурина. Можно выпить сорбент.



«ЗНАМЕНКА» ТЕСТИТ

Начинаем с того, что зачитываем вслух текст на упаковке:

- Дают бодрость и энергию, улучшают работоспособность...
- О, тогда дайте две, – перебивает одна из дизайнеров.

На вид, как и на вкус, обычный мармелад. Суперсилы после дегустации не появились.

Коллеги делятся отзывами:

- Какая-то химоза.
- Пока это единственное, что мне понравилось. Вкусно и прикольно.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: ★★★★★



УЛЬТРАКИСЛЫЕ ЛЕДЕНЦЫ: ПОПРОЩАЙТЕСЬ С ЭМАЛЬЮ

Тинейджеры любят снимать челленджи – пробовать на камеру что-то очень острое или кислое. Для последнего варианта часто используют ультракислые леденцы с ударными дозами лимонной, яблочной или фумаровой кислоты. Но нужно быть аккуратными: длительный

контакт кислоты со слизистой может вызвать химический ожог щек, неба, языка. Также кислоты размягчают зубную эмаль и раздражают слизистую желудка, провоцируя боль и сильные спазмы.

Кому можно: детям до 12 лет ультракислые леден-

цы противопоказаны. С 12 – не более одной штуки в неделю и строго после еды.

Лайфхак: не держите леденец во рту дольше 30–60 секунд, не раскусывайте его и не разжевывайте. И не стоит сразу браться за зубную щетку, чтобы вместе с налетом не счистить эмаль.

«ЗНАМЕНКА» ТЕСТИТ

Продавец в магазине любезно посоветовал взять на тест два вида кислых конфет: желтые с лимоном и зеленые с лаймом.

– Надеюсь, мои пломбы после них останутся на месте, – в шутку говорит одна из журналисток.

– Я слышала, что такие вкусняшки разъедают эмаль. С ними надо аккуратно, – предупреждает другая.

После этого диалога желающих попробовать конфеты побавилось. Первой затестить желтую конфету с лимоном решилась одна из корреспондентов. Словами свои впечатления описать она не смогла – только мимикой и внезапно брызнувшими из глаз слезами.

– Что же, тогда попробую зеленую, – решается другая коллега. – Вообще, вкусно. Похоже на конфеты из детства с шипучкой внутри. И кислая она только первые пять секунд, а потом превращается в обычный леденец.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: ★★★★★

ЧИПСЫ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ: ЭТО НЕ ПП

Неплохой вариант перекуса. Этот продукт не проходит жесткую фритюрную обработку, поэтому в нем сохраняются микроэлементы (в частности йод) и витамины А, С, Е и группы В, которые поддерживают организм тинейджера в период роста. Также чипсы из нори содержат клетчатку и важные аминокислоты, которые участвуют в строительстве мышечной ткани.

Но при этом отнести в разряд ПП этот продукт сложно. Из минусов – достаточно большое количество соли: ее избыток может вызывать скрытые отеки и перегружать почки. А ароматизаторы и усилители вкуса (особенно если речь идет о чипсах со вкусом сыра, бекона, барбекю и другими) способны спровоцировать аллергию.

Кому можно: до трех лет нельзя.

С трех до семи разрешается употреблять по две-три пластинки раз в неделю. Школьникам можно съесть по пачке два-три раза в неделю – при условии, что они пьют много воды.

Лайфхак: лучше выбирать чипсы с минимальным составом – нори, масло (оптимально – оливковое или кунжутное), соль.

«ЗНАМЕНКА» ТЕСТИТ

Чипсы из нори – тонкие хрустящие пластинки из водорослей. Четыре из пяти дегустаторов поставили им лайк.

– От меня запишите даже два, – шутит одна из журналисток. – Сама часто покупаю морскую капусту. Вкусно и полезно.

– Бюджетные суши, только без рыбы, – юморит другая.

– А мне не зашло, – присоединяется к разговору третья. – Как будто жуешь бумагу. Возьмите лист А4 из принтера и дайте кому-нибудь попробовать с закрытыми глазами. Готова спорить, разницы не почувствует.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: ★★★★★



ЛАТЯО: ОГОНЬ ВО РТУ И В ЖЕЛУДКЕ

Эти острые китайские снеки пришлись по вкусу нашим школьникам – особенно тем, кто увлекается восточной культурой, смотрит китайских блогеров. И хотя многие считают латяо «соевым мясом», в его основе чаще всего не соя, а пшеничный белок или соевая мука, которые щедро приправляются солью и огромным количеством жгучих специй – в первую очередь чили и сычуаньским перцем. Такие закусочки могут вызывать мгновенное жжение во рту и в желудке, спазмы, боли, тошноту и рвоту. А при частом употреблении

способствуют развитию гастрита, дуоденита, панкреатита.

На этом список минусов не заканчивается. Большое содержание фритюрного масла вызывает сильную токсическую нагрузку на печень. А усилители вкуса «взламывают» вкусовые рецепторы, так что обычная здоровая еда начинает казаться подросткам слишком пресной.

Кому можно: детям до 12 лет употреблять латяо запрещено. С 12 при отсутствии хронических заболеваний ЖКТ можно позволить одну-две палочки в месяц, но только после еды, чтобы снизить влияние на слизистую желудка.

Лайфхак: если жжение слишком сильное, не пытайтесь запить латяо водой – это только усугубит ситуацию. Лучше выпейте молока или съешьте ложку сметаны: молочный жир нейтрализует жгучий фермент.

«ЗНАМЕНКА» ТЕСТИТ

На упаковке этой вкусняшки значится: «Снек мальчик с рыбой». Внутри находится суперпопулярный деликатес латяо – кисло-острые пшеничные палочки. Для чистоты эксперимента мы взяли два разных вкуса: «мальчик с рыбой» и «мальчик с лобстером».

«Подопытные» начинают дегустацию. Сделав всего один кусь «мальчика с лобстером», наш дизайнер предостерегает:

– Это лучше не есть. У меня изжога от одного укуса.

Коллега не соглашается:

– А мне понравилось. Такие кисло-сладкие, с остринкой, но при этом нет желания бежать к кулеру и срочно запивать водой.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: ★★★★★

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ: СПОРТПИТ – ТОЛЬКО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Протеиновые батончики и коктейли пришли к нам из спортивного питания как дополнительный источник белка. Порой старшеклассники заменяют ими все сладости, ошибочно думая, что протеин – это про ПП.

На самом деле ребенок, который питается сбалансированно и ест мясо, рыбу, творог, яйца, в дополнительном протеине не нуждается. Но он может быть показан детям-спортсменам старше 12 лет, у которых случаются сверхнагрузки: соревнования, тяжелые тренировки. Также мы с коллегами назначаем протеиновые коктейли малоежкам с дефицитом массы тела, чтобы увеличить количество поступающих калорий.

Но с протеином лучше все же быть аккуратнее. Избыточный белок не усваивается, а его переработка увеличивает нагрузку на внутренние органы – в первую очередь



на почки, вынуждая их трудиться в аварийном режиме.

Кому можно: до трех лет нельзя. С трех до 12 – в крайних случаях (например во время долгой прогулки), но не больше чем полбатончика в неделю. Для подростков-спортсменов с 12 до 18 лет допускается употребление одного батончика или одной порции коктейля два-три раза в неделю в дни самых интенсивных тренировок.

Лайфхак: для полезного перекуса лучше выбирайте сухофрукты, орехи, фруктово-ореховые пастилки.

«ЗНАМЕНКА» ТЕСТИТ

Следующий лот дегустаторы встретили резко негативно. Протеиновые батончики не зашли практически никому:

– Твердые и немного странные на вкус. Если после кислых конфет все пломбы остались на месте, то сейчас – не факт.

Одна из корреспондентов, которая внимательно следит за питанием и ежедневно считает съеденные калории, комментирует:

– Почти 350 ккал на 100 граммов! Пара таких батончиков, и можно закрыть норму за один прием пищи. Слишком калорийно.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: ★☆☆☆☆

БАБЛ-ТИ: 18 ЛОЖЕК САХАРА В ОДНОМ СТАКАНЕ

Бабл-ти – это напиток на основе чая с добавлением молока, фруктовых сиропов и желеобразных шариков, которые приятно лопаются при раскусывании. Главный минус такого коктейля – огромное количество калорий. В стандартной полулитровой порции – 50–90 граммов сахара, что соответствует 10–18 чайным ложкам! Отсюда скачки глюкозы в крови, кариес, риск развития ожирения и нарушения обмена веществ.

Есть вопросы и к тапиоке. Это упругие прозрачные шарики из крахмала, которые получают из корней маниока – растения, популярного в Африке, Азии и Латинской Америке. Маниок, как губка, впитывает из почвы не только воду и полезные вещества, но и тяжелые металлы – в первую очередь свинец. Конечно, от одной порции беды не будет, но при регулярном употреблении бабл-ти свинец может накапливаться и вредить здоровью. Плюс сами

шарики – это уже фактор риска: за рубежом были случаи, когда тапиока перекрывала дыхательные пути – и ребенок погибал от удушья. А еще желеобразные шарики могут склеиваться в ЖКТ, вызывая тяжесть, вздутие или даже непроходимость.

Часто основой для бабл-ти становится крепкий черный или зеленый чай, который способен перевозбуждать нервную систему, вызывая нарушения сна и перепады настроения. А многочисленные красители повышают риск аллергии.

Кому можно: детям до шести лет напиток противопоказан.

С шести до 12 разрешена маленькая порция бабл-ти (300 мл) не чаще одного раза в две недели. С 12 лет – стандартная порция не больше одного раза в неделю.

Лайфхак: чтобы минимизировать вред, выбирайте основу без кофеина, а тапиоку замените на легкое фруктовое желе. И попросите не добавлять лед, чтобы шарики быстрее переварились.



«ЗНАМЕНКА» ТЕСТИТ

После такого дегустационного сета хочется выпить пару литров воды. Об этом мы тоже позаботились и взяли на тест нашумевший бабл-ти на основе жасминового и зеленого чая с розой, лимоном и вишней. Пока я разливаю напиток по кружкам, коллеги шутят:

– Это еще что за кисель?

– А если проглотить этот шарик, выживешь?

Делаем по глотку – и получаем первые отзывы:

– На вкус как бабушкин смородиновый компот.

– Как по мне, просто фруктовый чай. Прикола с шариками не поняла. Если они для красоты, то 10 из 10 – смотрятся эффектно. На вкус вообще ни о чем.

– Я съела одну эту вашу тапиоку. Как будто пожевала лапку медузы.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: ★★★★★