

Существующие научные данные не подтверждают тот факт, что сахар способствует возникновению гиперактивности у детей.

Миф о гиперактивности, вызванной сахаром, восходит к нескольким исследованиям, проведённым в 1970-х и начале 1980-х годов. Они были сосредоточены на диете Фейнгольда в качестве лечения того, что сейчас называется синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Эта диета отличается большой строгостью. Исключаются искусственные красители, подсластители (включая сахар) и ароматизаторы, салицилаты, включая аспирин, и три консерванта (бутилированный гидроксианизол, бутилированный гидрокситолуол и трет-бутилдрихинон). При этом Салицилаты естественным образом содержатся во многих «здоровых» продуктах, включая яблоки, ягоды, помидоры, брокколи, огурцы, перец, орехи, семена, специи и некоторые зерновые.

Часть проведённых работ показала, что многие гиперактивные дети положительно отреагировали на такую диету. Более поздние же исследования выявили, что на ограничения отреагировали менее 2%, а не 75%, как заявил Фейнгольд. Однако идея о влиянии сахара на гиперактивность укоренилась в общественном сознании.

Несмотря на то что связь между сахаром и гиперактивностью в лучшем случае неясна, всё равно есть доказанная связь между нейромедиатором дофамином и повышенной активностью.

Наш мозг высвобождает дофамин, когда мы получаем награду. Например, неожиданное сладкое угощение. Выброс дофамина также активизирует движение: мы видим эту повышенную активность после приёма психостимулирующих препаратов, таких как амфетамин.

Функция дофамина также критически связана с СДВГ, который, как полагают, обусловлен снижением функции дофаминовых рецепторов в мозге.

Хоть сахар и не сделает вашего ребёнка гиперактивным, он может повлиять на его психическое и физическое здоровье. Нужно поощрять умеренность и сбалансированное питание, учить детей питаться здоровой пищей, формировать у них позитивное отношение к еде.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.