

Дети, которых кормят ультраедой, становятся похожи на старииков. Только не внешне, а внутри — у них происходят такие же изменения в обмене веществ, как у их бабушек и дедушек. Это следует из большого исследования испанских ученых.

Их работа опубликована в известном научном журнале «Американской медицинской ассоциации» JAMA Network Open. Ученые наблюдали 1426 детей от 3 до 6 лет, 698 из них были мальчиками (49,0%), остальные — девочками.

## Кардиометаболическое нездоровье с раннего детства

Ультраеда, ультрапродукты, ультрапереработанные продукты, а в просторечии просто «мусорная еда» (junk food), бич современного мира, порожденный глобальным пищепромом. Её вред для взрослых доказан во многих исследованиях. В первую очередь, способствуют развитию ожирения, сахарного диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Их даже выделяют в одну группу — кардиометаболической патологии. Это подчеркивает, что все они объединены общим механизмом развития: нарушение обмена веществ (метаболизм) приводит к атеросклерозу, инфарктам, инсультам и другим болезням сердца и сосудов. А метаболические изменения — это повышение в крови сахара, холестерина, липидов, и связанные с этим другие сдвиги в обмене веществ.

Не есть после шести лет. Полезны ли ребенку модные диеты и ЗОЖ? Подробнее

И вот главное, что обнаружили испанские ученые, это примерно такие же кардиометаболические сдвиги в обмене веществ. Только происходили они не у пожилых людей, а у 3-6-летних малышей. Что это значит? Чем раньше будут развиваться такие изменения, тем у более молодых будут появляться возрастные болезни и тем короче окажется их жизнь. То есть ультраеда в раннем детстве — это бомба замедленного действия на всю жизнь. «Очень важно признать важность ранних пищевых привычек и их будущее влияние на кардиометаболическое здоровье», — говорит об этом ведущий исследователь Нэнси Бабио из Университета Ровира и Вирхилий в Таррагоне.

Конкретно ученые обнаружили, что дети, потреблявшие больше «мусорной еды», были полнее, в их организме было больше жировой ткани, а в крови — выше уровень глюкозы и ниже концентрация «полезного» холестерина (ЛПВП, он препятствует развитию атеросклероза). То есть, 3-6-летние малолетки реально были метаболической

копией старики. Статья по теме Мусор для детей. Самую вредную еду продают в красивой упаковке с игрушками

## Дети дают урок взрослым

Интересная деталь, обнаруженная учеными. Матери таких детей хоть и были моложе, но у них чаще встречались избыточный вес или ожирение и был ниже уровень образования. Похоже, они кормили детей так же, как ели сами. Это подчеркивает важнейший момент: родители играют огромную роль не только в воспитании вообще, но и в формировании пищевого поведения ребенка. И как правило, оно потом сохраняется на всю жизнь. То есть родителям надо прилагать усилия, чтобы питание в детстве не вредило их чадам в будущей жизни.

Ученые обнаружили, что замена всего 100 г «мусорных продуктов» таким же количеством нормальной еды улучшает кардиометаболические показатели.

Многие уверены, что ультрапродукты — это газировки и другие сладкие напитки, печенье, конфеты, выпечка. Это правда, но это мизерная часть «мусорной еды». К ней относятся не только сладости, но и 80-90% продуктов, стоящих на полках магазинов. Вот родовая черта ультраеды: в ней мало полезных компонентов, значительную часть продукта занимают химические Е-добавки, сахар, соль, вредные виды жиров и прочие неполезные «наполнители». Поэтому в ней масса калорий и мало качественного белка, полезных жиров, клетчатки, витаминов, минералов и антиоксидантов, которыми богаты только первичные продукты, не подвергавшиеся глубокой переработке перед продажей. Как отличить «мусорную еду» от хороших продуктов, aif.ru подробно писал.