



Ученые Государственного университета Луизианы обнаружили, что дети, которым не отказывали в конфетах и шоколаде, намного реже страдали ожирением в будущем, нежели те, чьи родители исповедовали максимально здоровый образ жизни.

Авторы изучили пищевые пристрастия одиннадцати тысяч детей возрастом от двух до восемнадцати лет. Оказалось, что те, кто ел мало конфет в детстве, были на двадцать пять процентов больше подвержены риску избыточного веса, нежели любители сладкого, которых не ограничивали в леденцах и шоколадках.

И это еще не все сенсационные открытия, связанные со сладким. Помимо ожирения, подросшие дети-сладены были в целом здоровее своих ограниченных в сладком сверстников. Например, говорят ученые, у них наблюдался пониженный уровень С-реактивных белков, вызывающих хронические заболевания, в том числе порок сердца.

«Конечно, результаты нашей работы нельзя воспринимать буквально, начав закармливать детей сахаром в ущерб здоровым продуктам, – комментирует руководитель проекта доктор Кэрол О'Нил (Carol O'Neil). – Даже зная, что шоколад и конфеты не так страшны, как нам казалось, мы не должны забывать о том, что растущему организму нужны все возможные питательные вещества».

Исследователи полагают, что детям стоит иногда давать возможность наесться сладкого «до отвала». Организм – саморегулирующаяся система, и он прекрасно знает, что и когда ему нужно, если, конечно, не навязывать ему «взрослых» представлений о правильном. Позвольте детям есть конфеты, и к совершеннолетию они научатся отлично слышать потребности тела и будут стройными и красивыми.