

## Сладкие напитки ведут к ожирению

**Ежедневное употребление сладких напитков может привести к набору лишнего веса у наших детей.**

Американские ученые на основе анализа рационов питания детей в возрасте от 2 до 19 лет подсчитали, что газированные и фруктовые напитки, сладкий чай и другое питье, содержащее сахар, добавляют, по меньшей мере, 235 калорий к ежедневно потребляемой энергии с пищей. Это свыше 10% от всего объема потребляемой пищевой энергии.

Но главное открытие в том, что эти калории оказываются неучтенными организмом, а поступают «бонусом» к тем, что идут с основной пищей. Так, ученые выяснили, что простая замена сладких напитков на воду не приводит к усилению аппетита и не заставляет ребенка съедать больше, его потребности в пище остаются на прежнем уровне. Это значит, что, заменив водой сладкие чаи, соки и газировку, можно добиться снижения потребляемых в сутки калорий у ребенка на 10%.

По мнению ученых, такая замена стала бы большим подспорьем в борьбе с подростковым ожирением и с другими проблемами, связанными с потреблением сахара в детстве.

Известно, что газированные, фруктовые напитки, энергетики и сладкие чаи потребляет 90% детей в США, причем, 70% от всего выпитого приходится на дом. То есть, родители сами поощряют детей пить сладкую воду.

*По материалам Americaru.com*