

Cuprins

Mulțumiri	vii
Referințe și surse suplimentare de informații	viii
Experiența noastră cu copiii	ix
Introducere	1
Partea întâi ALIMENTELE ȘI COPILUL	3
1 Din ce sunt constituiți copiii	5
2 Nu toți carbohidrații sunt creați egal	7
3 Grăsimile – cele bune, cele rele și cele urâte	31
4 Puterea proteinelor	48
5 Vitaminele vitale și mineralele magice	56
6 Antinutrimentele – cum să le evităm	69
7 În miezul situației	84
Partea a doua ASIGURAȚI COPILULUI AVANTAJE DIN START	93
8 Hrăniți creierul copilului	95
9 Gândire mai rapidă, IQ îmbunătățit	106
10 Dezvoltarea puterii de concentrare și o memorie ascuțită	117
11 Îmbunătățirea capacității de citire și scriere	126
Partea a treia REZOLVAREA PROBLEMELOR	135
12 Obezitatea și supraponderalitatea	137
13 Protejați-vă copilul de alergiile alimentare	141
14 Nas congestionat, dispnee, răceli și tuse	147
15 Secretele pielii sănătoase	155
16 Corectarea tulburărilor de alimentație	161

vi / Cuprins

17	Tratamentul problemelor de somn	169
18	Îmbunătățirea stării de spirit și a comportamentului	175
19	Soluții nonmedicamentoase pentru ADHD	190
20	Să ieșim din spectrul autismului	202
Partea a patra HRANĂ PENTRU CUGET		223
21	Cel mai bun început	225
22	Rețeta ideală	236
23	Cum să găsiți rețeta ideală pentru copilul dumneavoastră	249
24	Tactici de „gherilă” în supermarket	263
25	Suplimente pentru supercopii	268
	Lista de cumpărături	275
	Bibliografie	279
	Lecturi recomandate	291
	Index	293

Capitolul 1

Din ce sunt constituiți copiii

V-ați întrebat vreodată din ce sunt făcute pielea, oasele, sângele, mușchii, organele interne etc., ale unui nou-născut? Ei bine, în mod sigur nu sunt făcute din cozi de cățeluși și nici din zahăr și condimente. O să vă dați seama că oasele sunt constituite din calciu, printre alte lucruri, și că sângele conține fier. Veți afla și despre mușchi că sunt constituiți din proteine și că mai mult de jumătate din creierul unui bebeluș este construit dintr-un tip special de grăsime, denumită grăsime esențială. Dar de unde provin calciul, fierul, proteinele și grăsimile esențiale, fără a mai menționa cele încă 50 de nutrimente esențiale, care alcătuiesc un bebeluș? Răspunsul este: din alimente. Din momentul concepției și până la nașterea propriu-zisă, nouă luni mai târziu, a unei ființe umane vii și complet funcționale, bebelușul folosește hrana pe care o primește în uter pentru a crește și a se dezvolta.

Și acesta este doar începutul poveștii. Un nou-născut crește într-un ritm fantastic, triplându-și greutatea în primul an de viață. Această creștere este posibilă doar datorită faptului că particulele nutritive pe care le consumă sunt literalmente folosite la creșterea sa. Și adulții au o nevoie constantă de nutrimente pentru a-și întreține și regenera organismul. De exemplu, la fiecare 20 de zile ne reînnoim pielea și la fiecare patru zile, mucoasa intestinală. Oricum, spre deosebire de adulți, organismul copilului nu numai că îndeplinește aceste funcții de regenerare și întreținere dar, în același timp, crește și se dezvoltă, deci este și mai important să primească o cantitate suficientă din nutrimente adecvate.

Aceasta înseamnă că este necesar pentru copilul dumneavoastră un aport potrivit de carbohidrați, lipide și proteine, cele trei nutrimente majore (macronutrimente) care alcătuiesc sursele de materie și energie ale copilului dumneavoastră, precum și de multe vitamine și minerale (micronutrimente) esențiale pentru o funcționare normală a organismului. Cu toate acestea, alimentele conțin și antinutrimente, substanțe precum zahărul rafinat, grăsimi alterate, aditivi chimici și minerale toxice, care pot micșora efectul benefic al nutrimenților; așadar, ar trebui să țineți copilul departe de acestea.

Înțelegem totuși că, știind ce ar trebui să mănânce un copil, nu este același lucru cu a-l convinge efectiv să consume. Dacă ar fi lăsați să decidă, copiii își vor restrânge gama de alimente agreeate, pentru ca în final să ajungă la doar trei, din care unul va fi cu siguranță cartofii prăjiți. În timp, acest lucru poate deveni foarte frustrant, dar una dintre responsabilitățile dumneavoastră ca părinte este să preveniți aceste tendințe în mod constant și să le lărgiți spectrul alimentar.

Desigur, cu toții știm cât este de importantă o dietă sănătoasă pentru copilul nostru, și totuși în Marea Britanie, o treime dintre copii sunt supraponderali și obezi, iar într-o sală de clasă a unei școli, în medie sunt trei copii care suferă de astm bronșic. Potrivit ultimelor rapoarte, unul din zece copii cu vârste cuprinse între 5 și 16 ani suferă de o afecțiune mintală recunoscută clinic, cum ar fi starea de anxietate, depresia, hiperactivitatea sau autismul. Ca și când nu ar fi de ajuns, cazurile de boli care au drept cauze un stil de viață nesănătos, precum diabetul zaharat de tip II și boala ficatului gras (steatoza hepatică), întâlnită în trecut doar la adulții vârstnici supraponderali, apar acum într-un număr alarmant de mare și la copii. De fapt, se așteaptă ca generația actuală a persoanelor tinere să trăiască mai puțin decât părinții lor. Totuși, dacă citiți această carte, ați făcut deja primul pas în a vă asigura că nu devine și copilul dumneavoastră una dintre aceste statistici îngrijorătoare și că doriți să îl îndreptați spre o viață sănătoasă.

Capitolul 2

Nu toți carbohidrații sunt creați egal

În timp ce unei pisici îi place gustul proteinelor, oamenii sunt atrași în principal de gustul dulce. Această preferință pentru dulce i-a folosit omului încă din Antichitate, deoarece majoritatea elementelor dulci din natură nu sunt otrăvitoare, deci, sunt bune de mâncat. Acest principiu este valabil și în cazul plantelor. Ele își ascund semințele în fructele lor, așteptând ca omul să treacă pe lângă ele, să mănânce fructul și să răspândească semințele cât mai departe de plante, împreună cu îngrășământul natural de rigoare.

De fapt, fructele și alte elemente ale plantelor sunt construite în principal din carbohidrați, iar dulceața care îi atrage pe oameni este dată chiar de acești carbohidrați. Explicația este că, deși este posibil să transformăm proteinele și grăsimile în energie, organismul uman este conceput să funcționeze pe seama carbohidraților.

Fiecare masă a copilului dumneavoastră ar trebui să conțină un sfert până la o treime de carbohidrați. Atunci când copilul consumă carbohidrați complecși, precum legume, cereale integrale, fasole sau linte, sau carbohidrați simpli, precum fructele, organismul acționează exact cum trebuie: digeră aceste alimente și degajă gradat energia potențială. În plus, toate nutrimentele de care organismul dumneavoastră are nevoie pentru digestie și metabolism se găsesc în aceste alimente integrale, conțin fibre alimentare, un tip mai greu

de digerat de carbohidrați, care ajută la funcționarea normală a tubului digestiv.

Cu toate acestea, omul a descoperit cum să obțină carbohidrați din plante, să extragă dulceața și să lase resturile, lucruri care nu sunt tocmai bune pentru nutriția noastră. Toate formele de zahăr concentrat – zahărul alb, zahărul brun, malțul, glucoza, mierea și siropul – eliberează glucoza rapid în sânge, cauzând imediat o creștere rapidă a nivelului glicemiei (glucoza din sânge). Dacă organismul nu are nevoie de aceasta, o depozitează și, în cele din urmă, o transformă în grăsime. Spre deosebire de sursele naturale de carbohidrați, cum sunt fructele, majoritatea formelor concentrate de zaharuri sunt lipsite de vitamine și minerale. De exemplu, din zahărul alb s-au îndepărtat aproape 90% dintre vitaminele și mineralele sale. Fără acestea metabolismul nostru devine inefficient, contribuind la scăderea energiei și a stării de dispoziție, precum și la un control scăzut asupra greutateii corporale.

Cum produc plantele carbohidrați

Plantele produc carbohidrați folosind energia solară, pe care o absorb prin frunze, pentru a combina carbonul și oxigenul din aer cu hidrogenul și cantități suplimentare de oxigen din apa pe care o extrag prin rădăcini. Acest proces este denumit fotosinteză.

Copilul dumneavoastră consumă carbohidrați și, în prezența oxigenului din aer, organismul îi descompune, eliberând energia solară depozitată care apoi furnizează energie pentru corpul și mintea lui.

Dulce și simplu

Fructele conțin un tip simplu de carbohidrați denumit fructoză care nu are nevoie de digestie și, ca atare, intră rapid în fluxul sangvin, ca și alți carbohidrați simpli precum glucoza, ce se găsește în alimentele care conțin amidon, sau sucroza, cu care putem îndulci ceaiul. Totuși, spre deosebire de

ele, fructoza este clasificată ca fiind cu eliberare lentă pentru că celulele funcționează numai pe bază de glucoză, iar organismul nu poate folosi fructoza ca atare. În consecință, organismul trebuie să transforme fructoza în glucoză, proces care va micșora efectele fructozei asupra metabolismului. Lactoza, carbohidratul din lapte, se comportă similar deoarece este constituită dintr-un anumit tip de glucoză care se numește galactoză. Glucoza este un carbohidrat cu eliberare rapidă, în timp ce galactoză este cu eliberare lentă.

Unele fructe, precum strugurii sau curmalele, conțin glucoză pură și, de aceea, sunt foarte ușor de digerat. Pe de altă parte, merele, conțin în cea mai mare parte fructoză și sunt greu de digerat, în timp ce bananele le conțin pe amândouă și, drept consecință, ridică rapid nivelul glicemiei. Toate fructele proaspete, fie că sunt ușor sau greu de asimilat, au două mari avantaje. Primul îl reprezintă fibrele alimentare, care încetinesc eliberarea carbohidraților din fructe și cel de-al doilea este reprezentat de vitamine care sunt esențiale pentru folosirea în totalitate a carbohidraților (vezi Capitolul 5 pentru detalii).

Ce ziceți de fructele uscate? Mai pe scurt, este problematic. Aceasta deoarece într-o egală măsură conțin în mod evident o cantitate mai mică de apă decât fructele proaspete și concentrează zahărul și îl face mai dens, iar dumneavoastră vă puteți trezi că asimilați o mare parte din acesta. Și mai mult, de exemplu, fibrele din merele uscate sunt mai puțin eficiente în micșorarea procesului de asimilare a zahărului. Fructele uscate sunt o bună alternativă la dulciuri, dar nu trebuie să le înlocuiască pe cele proaspete, iar când le dați copiilor, umeziți-le întâi pentru a mânca o cantitate mai mică.

Carbohidrații rafinați, precum pâinea albă, orezul alb și cerealele rafinate, au un efect similar cu cel al zahărului rafinat, în timp ce ovăzul este mai complex, fapt ce încetinește asimilarea zaharurilor. Procesul de rafinare sau chiar prepararea termică, transformă carbohidrații complecși în carbohidrați simpli numiți malț sau maltoză, având ca efect digestia parțială a acestora. Atunci când copilul dumneavoastră se hrănește cu carbohidrați simpli are parte de o creștere rapidă a nivelului de zahăr din sânge și a energiei, pe care ați fi observat-o dacă v-ați fi luat vreodată copilul de la o onomastică și când ați fi deschis ușa, ați fi văzut o cameră plină de copii „ce se cățarau pe pereți”. Totuși, această fluctuație este urmată de o scădere datorită faptului că organismul luptă să echilibreze nivelul zahărului din sânge și excesele. Această scădere a glicemiei se va manifesta la copil prin plânsete, stare de