

Сладкое – друг или враг?

Сладости – одна из главных проблем для современного человека, ведь от них невозможно отказаться. Тот или иной десерт обязательно присутствует в ежедневном рационе, а про праздничное меню можно даже не говорить.

Вред: Дети любят сладкое, но сахар страшно вреден для их здоровья: он приводит к гиперактивности и перепадам настроения, нарушает функции головного мозга, снижает иммунитет, увеличивает риск астмы и ожирения. Тяга к сладкому — это огромная проблема, справиться с которой крайне сложно даже взрослому. Для детей это, пожалуй, еще сложнее.

Польза: За счет сладкого у ребенка активизируется мозговая деятельность, полноценно функционирует сердечно-сосудистая и нервная система. Поэтому тот факт, что сладости полезны для детского организма, остается бесспорным. При этом не стоит допускать углеводный избыток, иначе сладости могут серьезно подорвать здоровье ребенка.

Всё яд! И только мера делает вещество не ядовитым!