

Попкорн: полезные свойства и вред для ребенка



Стало уже привычным употребление и взрослыми, и детьми попкорна во время просмотра фильма или циркового представления. Воздушную кукурузу продают в ведерках и в пакетах у входа в парк и кинотеатр, ее охотно употребляют и на улице, и дома. Детям пришлось по вкусу этот хрустящий продукт.

Но родителей, равнодушных к здоровью ребенка, интересует, так ли уж безобидно употребление попкорна, с какого возраста его можно дать детишкам без опасности для их здоровья.

Воздушную кукурузу, или попкорн, можно считать национальной едой американцев. Вначале продукт употребляли индейцы, а впоследствии к нему пристрастились и колонисты. В США не только производят наибольшее количество хрустящей кукурузы, но и празднуют День попкорна 19 января каждый год.

В России, несмотря на то что попкорн стали жевать не так давно, у многих успела развиться зависимость, четкая связь отдыха с воздушной кукурузой, расслабление стало невозможным без нее.

Сегодня полюбившееся многим лакомство выпускают в достаточном ассортименте, на любой вкус: соленое, сладкое, с беконом, с карамелью, с сыром, с луком.

Возможна ли польза?

Всем известно, что хрустящие хлопья готовят из зерен специального сорта кукурузы. Зернышки кукурузы, состоящие из воды и крахмала, под действием температуры в 200 0С «взрываются», увеличиваются в размере, выворачиваются, превращаясь при этом в хлопья пенистой массы.

Богатая клетчаткой, содержащая растительные белки и углеводы, кукуруза является диетическим продуктом, полезным для организма. В ней также есть минералы (железо, цинк, натрий) и витамины (К, группы В). Калорийность 1 порции кукурузы не превышает 70 ккал, но в процессе изготовления попкорна она повышается в 2-3 раза.

Именно на этом и основана реклама производителей попкорна, расписывающая полезные свойства воздушной кукурузы:

- активация обменных процессов;
- улучшение функции сердечно-сосудистой системы;
- помощь в борьбе со стрессом;
- улучшение состояния кожи, ногтей и волос;
- источник энергии для организма.

Однако назвать попкорн полезным продуктом нельзя. Это связано с тем, что в процессе производства, благодаря используемым добавкам, кукуруза превращается из полезного продукта во вредный.



Безусловный вред попкорна

С целью получения максимальной прибыли производители используют синтетические добавки, вредные для организма не только ребенка, но и взрослого.

Вредное воздействие воздушных хлопьев предопределено такими факторами:

1. Чтобы не допустить подгорания кукурузных зерен при термической обработке, производители используют растительное масло. Чаще всего это самое дешевое пальмовое масло, оказывающее негативное влияние на организм. При нагревании оно превращается в жиры с канцерогенными свойствами.
2. В качестве ароматизатора используется диацетил. Это химическое вещество вызывает тяжелейшее поражение органов дыхания – фиброз легких. Оно заключается в замене легочной ткани на соединительную, неспособную поддерживать функцию дыхания. Заболевание неизлечимо, требует только пересадки донорского легкого. Недавно установлено, что диацетил вызывает также болезнь Альцгеймера (поражение головного мозга в виде слабоумия). Понятно, что одна порция попкорна не приведет к трагическим последствиям, но токсическое действие окажут даже незначительные количества диацетила.
3. Значительное содержание сахара (от 140 до 200 г) в одном ведерке хрустящего сладкого лакомства не только повышает калорийность продукта, но и создает значительную нагрузку на поджелудочную железу. По мнению ученых из штата Мичиган, употребление попкорна способствует ожирению и возникновению сахарного диабета.
4. Соленый попкорн тоже представляет опасность. После его употребления возникает ощущение жажды, которую утоляют очень часто сладкими газированными напитками, что усугубляет вредное влияние на здоровье. Вода в организме задерживается, нарушается водно-солевой баланс.

5. Наличие синтетических добавок в попкорне может спровоцировать возникновение аллергической реакции после употребления, развитие гастрита и даже появление язвы в желудке.
6. Употребление попкорна способствует снижению иммунитета за счет токсического воздействия химических добавок.
7. Нерастворимые растительные волокна клетчатки, содержащиеся в кукурузе, могут вызывать запор и даже заблокировать проходимость кишечника при употреблении большого количества хрустящих хлопьев.



Можно ли давать детям попкорн?

Мнение специалистов однозначно: детям до 12 лет употреблять попкорн, даже приготовленный без всяких добавок, нельзя.

Можно дать ребенку во время просмотра фильма нарезанные свежие овощи, фрукты, цукаты, орехи. Подойдут морковь, огурец, груши или яблоки, мандарины или дыня. Они не причинят вреда здоровью, в отличие от воздушных хлопьев.

С другой стороны, употребление продуктов во время зрелищ связывает жевательный рефлекс с эмоциями. Желательно с раннего детства приучать детей разделять удовольствие от приема пищи и от выражения любых эмоций. Иначе у ребенка будет выработана привычка неосознанно употреблять пищу, «заедать неприятности». Это грозит набором лишних вредных килограммов и развитием ожирения.

Попкорн промышленного производства с добавками, соленый или сладкий, наносит непоправимый вред организму, особенно детскому.

Домашний попкорн

Если родители все-таки решат давать своим детям попкорн, то следует, хотя бы готовить его самостоятельно дома. В магазине можно предварительно приобрести полуфабрикат – упаковку специальной кукурузы для домашнего приготовления.

Его можно готовить в микроволновой печи. Вопреки многочисленным сообщениям в интернете о вреде СВЧ-печей на организм человека, ни одна из статей не подкреплена научно обоснованными фактами, результатами клинических исследований. Поэтому они остаются голословными заявками.

Высокочастотные излучения не являются идентичными рентгеновским лучам. Кроме того, в микроволновках имеются защитные экраны и использованы другие меры безопасности. Нужно только купить специальную посуду, а не пользоваться металлической и пластиковой.

Попкорн можно приготовить и старым дедовским способом – на плите в чугунной сковороде.

При этом необходимо налить в нее небольшое количество растительного масла. После его подогревания высыпать в сковороду зерна кукурузы, накрыть стеклянной крышкой и продолжить нагревание. Когда зерна начнут лопаться, плиту следует выключить, но крышку не снимать до тех пор, пока все они не вывернутся «наизнанку».



Хрустящую кукурузу можно приготовить как соленой, так и сладкой, что скажется на ее калорийности.

Резюме для родителей

Многочисленные факты результатов исследований убеждают во вредном воздействии на организм попкорна промышленного производства – от тяжелого неизлечимого поражения легких до развития слабоумия. Поэтому давать готовый попкорн нельзя детям любого возраста из-за используемых производителями добавок.

Следует объяснять детям реальный вред от его употребления, чтобы исключить самостоятельное приобретение «ароматного убийцы» подростками.

Если все же родители решат угощать воздушной кукурузой детей, то им следует приготовить попкорн дома. Но даже «чистый», без опасных приправ попкорн можно разрешать детям лишь после 12 лет.