**ПРО ЧИПСИ, МОЗОК І НАРКОТИЧНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ**

**Вбивчо смачні чипси**

Польські вчені назвали вживання продуктів харчування з вмістом акриламіду чинником, що сприяє розвитку хвороб серця. Перш за все, це стосується чипсів і картоплі фрі.

Ще раніше довели, що акриламід підвищує ризик захворювання на рак і виникнення розладів нервової системи. Та це ще не всі біди, які загрожують дітям внаслідок уживання смачних і хрумких чипсів. Працівники Брістольського університету з допомогою дослідження, в якому взяло участь 14 тисяч дітей, з’ясували, що в малюків, які до трирічного віку куштували чипси, потім виявляли знижені показникиIQ.

На жаль, навіть зміна раціону в подальшому не виправляє ситуації. 20% дітей, які погано харчувалися у 3-річному віці, надалі демонстрували зниження рівня I Qна п’ять пунктів. Адже в перші три роки життя мозок швидко розвивається, на його активність впливає багато чинників, зокрема й харчування. А ось продукти, які діти вживали в 4 – 7 – річному віці, вже не впливають на функціонування мозку.

**Звідки така незрозуміла любов?**

Чому діти так люблять солодощі, чипси, газовану воду, фаст-фуд? Дієтологи переконані, що причина в підсилювачах смаку, ароматизаторах тощо, тобто в тих самих харчових добавках, які, впливають на рецептори язика, дають відчуття насиченого смаку. Такі добавки викликають харчову залежність, якій дитина протистояти ще не може. Однак нещодавно дослідники з’ясували, що насправді все ще гірше. Багато харчових добавок впливають не лише на рецептори язика, а й на центр сприйняття смаку в мозку, формуючи стійкий потяг. Тобто в дитини, якій часто купують чипси, шоколадні батончики, гамбургери або сильногазовані напої, виникає залежність, яку часто можна порівняти з алкогольною чи нікотиновою. А тому не варто йти на повідку в дітлахів, які випрошують усілякі сумнівні смаколики, а тим паче, гуляючи у вихідні містом, ласувати всією сім’єю гамбургерами, картоплею фрі та запивати все це сильно газованими напоями. «Присісти» на таку їжу легко, але щоб відучити від неї дитину, потрібно буде витратити чимало сил, тим паче, коли багато її друзів їдять усе те «добре» і нічого, живі-здорові. Дитині не поясниш, що сплеск захворювань на цукровий діабет, ожиріння, захворювання шлунково-кишкового тракту, алергія – це все «подарунки» сучасного способу життя та харчування. Що екземи, тонзиліти, часті ГРВІ – це теж реакція організму на нездорову їжу. Дитина просто не мислить такими категоріями.