

# РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ



## Программные требования

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, название его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (вода, солнце, воздух) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8 – 10 минут.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся спортивное оборудование.

В процессе физкультурно–оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество. Во время спортивных досугов приучать активно, участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

## Стихотворение о здоровье: Чисти зубки, руки мой!!!



Перестану зубки чистить,  
и пойду я в сад гулять.  
 Попрошу я папу, маму,  
 на качельке покачать.  
 А с качели-карусели  
 захочу в бассейн пойти,  
 ох, как зубки заболели...  
 мне пора к врачу идти...  
 Зубки врач мои посмотрит,  
 плохо дело-то, дружок -  
 бормашиною посверлит  
 коренной уже зубок...  
 Ну а если ты не будешь,  
 зубки чистить по утрам,  
 боль зубную не забудешь,  
 будешь ныть по вечерам...  
 Ребяткам мой совет такой,  
 Чисти зубки, руки мой!!!  
 О врачах тогда забудешь,  
 и здоровеньким ты будешь.

*Автор: Лидия Гржибовская*

## **Здоровье ребенка – основа его гармонического развития.**

Долголетние наблюдения педагогов и исследования гигиенистов показали, что работоспособность, качество усвоения учебной программы, формирование умственных операций, развитие речи, овладение разнообразными умениями находятся в прямой зависимости от состояния здоровья.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье – это более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Применительно к ребенку-дошкольнику социальными функциями являются пребывание в детском коллективе, освоение программы обучения и воспитания, осуществление разнообразной игровой, трудовой и учебной деятельности. Физическое и душевное благополучие, являющееся составным компонентом понятия «здоровья», предполагает нормальное течение роста и развития ребенка.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников важное значение имеет режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность.

## Пословицы про здоровье:

- \* **Здоровый человек - исключение, не тратит денег на лечение;**
- \* **Самый сложный механизм - человеческий организм;**
  - \* **Настойки и травы - лучшие добавки;**
  - \* **Хвори процветают, если их поощряют;**
  - \* **Доброе слово и почти здорова;**



- \* **Осиная талия - разумное питание;**
- \* **Жизнь - бесконечна, стремление к здоровью вечно;**
  - \* **Счастье на свете - здоровые дети;**
  - \* **Без всякого спора, движение - здоровью опора;**
- \* **Для болезни мышеловка - оптимистическая уловка.**

## Простудные заболевания

Мало кто из детей 3—6 лет не болеет гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями (ОРВИ), которые принято называть простудными. Большинство людей в возникновении простудного заболевания обычно винят холод, сырость, сквозняки, поэтому многие родители стараются ребенка потеплее укутать и повысить температуру в помещении. Но, к сожалению, все эти мероприятия не только не дают желаемого результата, а, напротив, из-за этого ребенок болеет чаще. "Укутанный" ребенок быстро перегревается, потеет и, расстегнув одежду, сразу переохлаждается. При этом еще недостаточно сформированная система иммунной защиты организма ребенка неадекватно реагирует на внешние отрицательные воздействия, т.е. ослабляет сопротивляемость появляющимся инфекциям. Плохая, холодная погода заставляет ребенка больше времени проводить в помещении, которое часто недостаточно проветривается. Это, в свою очередь, создает благоприятные условия для размножения микробов и вирусов. Самые распространенные простудные заболевания у детей — инфекции верхних дыхательных путей. Как правило, острые респираторные заболевания протекают относительно легко и не приводят к развитию тяжелых осложнений.

Основными симптомами заболевания служат следующие: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение.

## Игры, которые лечат!

### Игры при заболеваниях дыхательной системы:

#### «Шарик лопнул»

**Цель.** Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

**Ход игры.** Предложите ребенку "надуть шарик": широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — "ффф....", медленно соединяя ладони под "шариком". Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — "шарик лопается". "Из шарика выходит воздух": ребенок произносит звук "шшш...", складывая губы хоботком и опуская руки на колени. "Шарик надувают" 2 - 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения .





## Как ухаживать если ребёнок заболел?

1. Уложите ребенка в постель, так как, чем активнее он будет двигаться, тем выше у него будет температура.

2. Соблюдайте принцип: "Держи голову в холоде, а ноги в тепле". Одевайте ребенка комфортно, в соответствии с температурой в помещении, и ни в коем случае не кутайте его, чтобы не было перегрева организма.

3. Хорошо проветрите помещение, в котором находится заболевший ребенок, — это эффективный способ снижения температуры тела.

4. Обязательно давайте ребенку пить — дробно, небольшими порциями, лучше воду или морсы комнатной температуры; чем больше он выпьет, тем быстрее снизится температура.

5. При повышении температуры выше 38°C оботрите все тело ребенка губкой, смоченной теплой на ощупь водой (30—32°C) в течение 2—3 минут; после процедуры не вытирайте насухо, оставьте кожу слегка влажной.

6. Необходимо регулярно проветривать комнату, где находится больной ребенок, проводить влажную уборку. "Спертый" воздух раздражает слизистые верхних дыхательных путей, способствует размножению болезнетворных микроорганизмов.

## Поговорки о здоровье

- \* У кого пропало, у того б в горле торчало, а кто украл, тому бы на здоровье;
- \* Шерсть в войлоке хоть козловая - спи на нем, на здоровье;
  - \* Хотя бы изба елова, да сердце здорово;
  - \* Без случайности человеку век не прожить;
- \* Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест;
  - \* Болезнь и поросенка не красит;
  - \* Баня здоровит, разговор веселит;
- \* Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу;
  - \* Румянами хворь не лечат;
- \* Кто встал до дня, тот днем здоров;
- \* В здоровом теле - здоровый дух;
  - \* Где здоровье, там и красота.



**ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПАПКИ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ  
СЛЕДУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ :**

1. Кисляковская В. Г., Васильева Л. П., Гурвич Д. В. Питание детей раннего и дошкольного возраста. - М.,1993.
2. Спирина В. П. Закаливание детей. - М., 1998.
3. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. - М.,1998.



## Забавные факты о здоровье

\* Чтоб проверить хороший ли попался препарат содержащий пищеварительные энзимы широкого спектра действия (фестал, холензим, энзистал, мезим форте и т.п.) а не фейк. Следует измельчить и добавить к густой овсянке сваренной на воде. Если средство хорошего качества, то овсянка в течении 30 минут станет жидкой.

\* Замечена связь аллергии с углеводным обменом. Порой, чтоб избавиться от крапивницы или насморка, бывает достаточно отказаться от сладкого (хотя бы на пару месяцев для начала).

\* Тот, кто часто ест сосиски, намного больше – на 67%!- рискует заболеть раком поджелудочной железы, чем те, кто предпочитает молочную и растительную еду (домашняя птица, рыба и яйца тоже безопасны).

\* Датские исследователи измерили уровень интеллекта у 3000 детей, параллельно опросив их матерей относительно их поведения во время беременности. Ученые пришли к выводу, что уровень интеллекта у детей, чьи матери во время беременности курили, в среднем оказался ниже, чем у остальных.

\* Замечено, чем ближе к земле живет человек, тем крепче у него нервы. Американские врачи подтверждают: жизнь на верхних этажах вызывает у людей необъяснимое чувство беспокойства и тревоги.

\* Отмечено, что дети, родившиеся в доме, где есть кошка, практически не сталкиваются с аллергией, будучи взрослыми.

## Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний

Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Еще одним эффективным средством закаливания является массаж. Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные "лекарственные" вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Существует 9 массажных точек, которые способствуют улучшению деятельности внутренних органов и организма в целом:

**Точка 1** Расположена на груди, на четыре пальца ниже ямки в месте соединения ключиц. Связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, вилочковой железой и костным мозгом. При массаже уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка 2** Расположена на передней поверхности шеи, над ямкой в месте соединения ключиц. Регулирует иммунные функции организма, повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3** Расположена с двух сторон на переднебоковых поверхностях шеи, по бокам от гортани, под выступающими

углами нижней челюсти. Контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.

**Точка 4** Располагается на заднебоковых поверхностях шеи, под ушными раковинами. Шею сзади массируют сверху вниз. Регулирует деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

**Точка 5** Расположена в области выступающего 7-го шейного позвонка.

**Точка 6** Расположена на верхней челюсти с двух сторон от крыльев носа. Улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых полостей, улучшает дыхание через нос, насморк проходит.

**Точка 7** Расположена с двух сторон в начальных точках надбровных дуг у корня носа. Улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8** Располагается перед козелками ушных раковин (у выступа перед ушным отверстием). Массаж воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9** Расположена на кисти руки, в треугольнике между первым (большим) и вторым (указательным) пальцами.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять — в противоположную). Делайте массаж ежедневно, особенно в периоды повышенной простудной заболеваемости.

## Меню для дошкольника: самые полезные продукты

В жизни ребенка дошкольного возраста многое является жизненно важным. В этом возрасте формируется фундамент дальнейшего здоровья человека. В этом возрасте пища – это «строительный материал». Он необходим для интенсивного роста и развития ребенка.



Для того, чтобы молодой растущий организм правильно развивался пища должна по количеству и качеству (химическому составу) полностью удовлетворять как энергетические (калорийные), так и пластические (для строительных процессов) потребности его. Основное условие правильного питания: пища ребенка должна быть легко перевариваемой и усвояемой.

Разнообразные блюда, приготовленные из молока, мяса, масла, различной крупы, овощей и фруктов, обеспечивают полноценное питание ребенка. Они содержат необходимые для нормального развития его организма белки, жиры, углеводы, витамины, соли, воду. Основные пищевые вещества должны находиться в суточном рационе ребенка не только в достаточном количестве, но и в определенном соотношении. Только в этом случае пища будет полезна

ребенку, даст ощущение сытости. Только в этом случае ребенок будет прибавлять в весе и хорошо расти. При

правильном питании у детей развивается хороший аппетит и повышается сопротивляемость различным заболеваниям.



### **Суточная потребность детей в витаминах**

**Возраст ребенка    Витамины, мг**

	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>РР</b>	<b>В6</b>	<b>С</b>	<b>Д (м.е.)</b>
<b>4-6 лет</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>10</b>	<b>1,5</b>	<b>50</b>	<b>500</b>

### **Суточная потребность детей в основных минеральных веществах**

**кальций    фосфор    магний    Железо (мг)**

<b>4-6 лет</b>	<b>1200</b>	<b>1450</b>	<b>300</b>	<b>15</b>
----------------	-------------	-------------	------------	-----------

Исключительное значение для нормального пищеварения имеет соблюдение режима питания: ребенок должен принимать пищу в строго определенные часы.

И, наконец, одно из важнейших правил: пища должна быть приготовлена так, чтобы она вызывала у ребенка аппетит. Если пища вкусно приготовлена и хорошо сервирована, то уже ее вид и запах способствуют тому, чтобы она лучше усваивалась.

## 10 забавных фактов о человеке

В теле человека можно найти столько хлора, что хватило бы для дезинфекции пяти бассейнов; столько фосфора, что можно было бы изготовить 20 тысяч спичечных головок; столько жира, что из него вышло бы 10 кусков мыла; достаточно серы, чтобы избавить собаку от блох; достаточно глицерина, чтобы взорвать артиллерийский снаряд, и это еще не все.

**10 место:** Жизнь человека возможна только при температуре тела в пределах 32-43 градусов Цельсия.

**9 место:** Не очень корректное выражение "Дурак ты, и уши у тебя холодные" как минимум некорректно с научной точки зрения: абсолютно у всех людей температура ушей ниже температуры тела на 1,5-2 градуса.

**8 место:** В течение суток у человека выделяется около 1 л слюны, 3 л желудочного сока, 2 л поджелудочного сока, 3,5 л кишечного сока, 1 л желчи. Когда в Европе вводили евро, монеты были тщательно исследованы на безопасность. Их даже растворяли в желудочном соке. Утвержденный вариант монет был совершенно не растворим в нем (В Мюнхенской детской больнице были проведены опыты с новыми монетами евро. 80 процентов посторонних предметов, заглатываемых детьми монеты).

**7 место:** Одиночество тяжелее всего переносится между 20 и 22 час.

- 6 место:** Рост ногтей и волос наиболее интенсивно происходит между 16 и 18 час.
- 5 место:** И все же у человека шесть основных органов чувств: обоняние, осязание (кожная чувствительность), зрение, слух, орган равновесия. Вкус, слух, обоняние наиболее обострены между 17 и 19 час.
- 4 место:** Тонкость восприятия вкуса зависит от температуры пищи. Острее всего воспринимается вкус при температуре еды 24 градуса Цельсия.
- 3 место:** Потеря влаги в размере 6-8% от веса тела вызывает у человека полуобморочное состояние, 10% - галлюцинации и нарушение глотательного рефлекса. Потеря 12% жидкости влечет за собой остановку сердца.
- 2 место:** Волосы бровей, ресницы и подмышечные волосы живут 3-4 месяца, волосы головы 4-6 лет. О тибетских ламах-врачах ходили легенды: лишь тот, кто успешно скальпелем рассекал вдоль человеческий волос, мог стать ассистентом хирурга, а чтобы стать самим хирургом нужно было рассечь волос еще раз.
- 1 место:** Согласно исследованиям французских невропатологов, у плачущего человека задействованы 43 мышцы лица, в то время как у смеющегося всего 17. Таким образом, смеяться энергетически выгодней, чем плакать.

## Полезные идеи о вредной еде



Самый простой способ избавить ребенка от вредных пищевых привычек – не давать ему повода их завести. Например, с раннего детства рассказывать ему о пользе витаминов и минералов, о продуктах, необходимых ему для развития, и на собственном опыте приучать его к здоровому образу жизни. Но на практике этому всегда что-то мешает – телевизор, бабушки, школа, друзья-приятели, наконец, отсутствие личного примера. Как один из примеров можно использовать рассказ о пиратах, которые проводили много месяцев на кораблях, где не было свежих овощей и фруктов, из-за чего мужчины поднимались на борт молодыми и полными сил, а ступали на землю с гнилыми зубами и выпавшими волосами, объяснить, от чего возникли эти болезни. Самый эффективный способ

помочь ребенку справиться с вредной привычкой – это наглядно показать ему ее негативное последствие для него самого, причем «наглядность» – ключевое слово. «Красота – страшная сила!» – Как только заметили, что любовь к сладостям принимает угрожающий характер, то объясните ребёнку, что от вредной еды появляются прыщи и лишний вес. Приобщайте ребёнка к просмотру полезных телепередач. Например: просмотрев передачу по телевизору про то, как делают шоколад. В которой рассказывается о том, что в какао-бобы, лежащие в трюмах, нередко попадают засохшие насекомые, которых при переработке бобов никто не удосуживается извлечь, ребёнок, в следующий раз, задумается, прежде чем съесть очередную шоколадку.

## Страсти по витаминам



«Принимайте витамины каждый день» – убеждают нас столпы официальной медицины.

«Прием витаминов – небезопасен!» –

свидетельствуют исследования независимых ученых. Не все ученые не верят антиоксидантам. Витаминные добавки А, Е и бета-каротин в таблетках в комбинации друг с другом увеличивают коэффициент смертности на 5%, обнаружили исследователи из клиники Копенгагенского университета. При приеме витаминов по отдельности картина в целом не меняется: бета-каротин повышает показатель смертности на 7%, витамин А – на 16%, витамин Е – на 4%. Витамин С дал противоречивые результаты, но, когда его принимали отдельно или в комбинации с

другими витаминами в ходе высококачественных опытов, показатель смертности повышался на 6%. Важная деталь: исследование датских медиков представляет собой мета-анализ, консолидирующий результаты 68 предшествующих опытов, причем в расчет брались только результаты 47 опытов с низкой погрешностью, в которых участвовало 180 938 человек. На репутацию А, Е и бета-каротина посягали уже не раз. «Витамины могут убивать» – статья под таким сенсационным названием вышла пару лет назад в газете «Известия». В ней рассказывалось об исследовании, опубликованном в журнале влиятельном научно-медицинском издании. Исследуя, как поливитамины влияют на профилактику злокачественных опухолей пищеварительной системы, ученые обнаружили, что бета-каротин

в комбинации с витамином А увеличивает смертность на 30%, а с витамином Е – на 10%. В лучшем случае ученые говорят о бесполезности витаминов. Исследователи Оксфордского университета в течение пяти лет изучали последствия от их применения. Испытуемым давали относительно высокие дозы витаминов: 600 мг витамина Е, 250 мг витамина С и 250 мг бета-каротина. Возглавлявший исследование Рори Коллинз, профессор медицины и эпидемиологии Оксфорда, сообщил, что в течение пяти лет не было отмечено никакого эффекта от приема препаратов.

«Известия» приводят оценку британскими специалистами возможных потерь, вызванных излишним увлечением поливитаминами. Из каждого миллиона людей, потребляющих такие препараты, 9000 человек умрут

преждевременно. Вероятность, что некоторые поливитамины не только оказывают побочные эффекты, но и могут убивать, британцы называют "пугающим предположением. Подобные исследования, утверждается в статье, ставят под сомнение официальную позицию, отстаиваемую российскими специалистами из НИИ питания РАМН, что населению витаминов не хватает и что потреблять их нужно не курсами, два-три раза в год, а практически постоянно. Возможно, именно в силу своей оппозиционности большой огласки у нас в стране ни одно из таких исследований не получило.



## Аллергия – плата за стерильность?

Врачи все чаще говорят об эпидемии аллергических заболеваний. По их прогнозам,

к 2015 году аллергией будет страдать половина жителей Европы.

«Что для одного служит изысканной едой, может для другого оказаться смертельным ядом»  
Понятие «аллергия» настолько прочно вошло в нашу жизнь, что стало именем нарицательным, обозначая все, что вызывает в нас отвращение или неприятие. Начальство, соседи, плохая погода – все может вызвать у нас «аллергию». С медицинской точки зрения под аллергией понимают повышенную чувствительность организма к некоторым веществам окружающей среды, которые воздействуют на нас через иммунную систему. Такая аллергия наследственно обусловлена, готовность к ней заложена уже у новорожденного. При первичном проникновении аллергена в организм реакция почти никогда не проявляется, но в случае повторных контактов возникнет обязательно.  
Аллергены – это вещества, запускающие реакцию; ими могут быть микрочлеши, которых полно в домашней пыли, пыльца деревьев, перо подушек, слюна и перхоть домашних животных, пищевые продукты, лекарства и т.д. Первые аллергены, с которыми человек сталкивается еще во младенчестве, это пищевые: коровье молоко, куриные яйца, мясо птицы. Пищевая аллергия не является порождением наших дней. Еще Гиппократ отмечал появление кожных высыпаний и зуда после употребления яичного белка, а греческий философ и врач Гален (131-201 гг. до н.э.) сообщал о случаях непереносимости козьего

молока. В 2006 г. термину «аллергия» исполнилось 100 лет, его ввел австрийский врач Клеменс Пирке для обозначения измененной чувствительности к веществам, с которыми организм контактировал ранее. Современная концепция аллергии сформировалась в конце 60-х годов XX в. – независимо друг от друга ученые из Швеции и Японии открыли аллергический иммуноглобулин Е, который у здоровых людей присутствовал в незначительных количествах и резко возрастал у аллергиков. Итак, пищевая аллергия – это повышенная чувствительность организма к продуктам питания, в основе которой чаще всего лежат иммунные нарушения. Статистика последних лет свидетельствует о неуклонном росте аллергических реакций на пищу. По данным отечественных и зарубежных исследователей распространенность пищевой аллергии колеблется в широких пределах и охватывает от 0,01 до 50% всего населения. Чаще всего, в 20-30% случаев, она выявляется у детей раннего возраста и лишь в 10-15% случаев у взрослых. Очевидно, это связано с общей тенденцией роста численности этих заболеваний. Если ученым и врачам не удастся остановить эпидемию аллергии, то к 2015 г. половина жителей Европейского континента в той или иной форме будет страдать «болезнью цивилизации».



## Берёзовая морковка

Аллергические реакции может давать практически любой пищевой продукт, в основном пищевые белки естественного происхождения или их соединения с углеводами и жирами (рыба, куриные яйца, креветки, зерна злаков – пшеница, рис, овес, кукуруза; бобовые – соя, арахис, горох, чечевица, фасоль; пасленовые – томат, картофель, перец, баклажан; кофе; фрукты и ягоды – яблоко, персик, земляника, клубника, банан, киви, арбуз, авокадо). В процессе приготовления пищи аллергенность белков может меняться: так, при термической обработке большинство аллергенов фруктов и овощей разрушается. Другие белки, наоборот, являются термо- и кислотостабильными, устойчивыми к действию пищеварительных ферментов, и даже после тепловой обработки сохраняют свое аллергенное действие. Например, коровье молоко – сколько ни кипятят, его белки остаются в «полной боевой готовности». Пищевая аллергия как раз и является следствием развития гиперчувствительности организма к пищевым аллергенам естественного происхождения. Однако аллергические реакции могут развиваться на самые, казалось бы, неаллергенные продукты – сосиски, колбасы, кондитерские изделия. В состав этих так называемых комплексных продуктов входят, хотя и в небольших количествах, другие пищевые ингредиенты. Так, в рецептуре всеми любимых тортиков есть мука, арахис, фундук, яйца, молоко, а также различные красители и ароматизаторы. Если, допустим, человек не переносит яичный белок, то кусочек торта вызовет у него крапивницу. Благодаря родственным связям аллергены пищевые и непищевые способны вызывать так называемую перекрестную аллергию. Очень часто пыльцевой аллергии (поллинозу) предшествует непереносимость овощей и фруктов: так, аллергические реакции на морковь и черешню «дают перекрест» с пылью березы. Такие же перекрестные реакции бывают и на лекарственные препараты, шерсть животных.

## Невыносимый ананас



У человека может развиться не только истинная пищевая аллергия, но и ложная—пищевая непереносимость. Пищевая непереносимость – состояние, сходное по своим проявлениям с пищевой аллергией, но иммунный механизм развития здесь отсутствует. Чаще всего она связана с избыточным употреблением кислой капусты, томатов, рыбы (тунца, семги, лосося, горбуши, кеты), вяленой свинины или говядины, ферментированных сыров вроде рокфора и камамбера, рыбных консервов и копченой сельди – то есть продуктов, богатых биологически активными веществами (гистамином, тирамином, катехоламинами). Кроме того, некоторые продукты (клубника, земляника, шоколад, арахис, ананас и др.) способны высвобождать гистамин из клеток или путем ферментации способствовать его синтезу в организме (томатная паста, кондитерские изделия). Нередко причиной непереносимости является не сам продукт, а многочисленные пищевые добавки, входящие в его состав с целью улучшения вкуса, запаха, цвета, а также увеличивающие длительность его хранения. Это синтетические красители (тартразин, куркумин, кошениль, атоцианин), консерванты (бензоиновая кислота и бензоат натрия, натрия нитрит, натрия бисульфиты), ароматизаторы и усилители вкуса (натрия глутамат, аспартам, ванилин), ферменты (папаин). Так, тартразин придает тортам, кремам, напиткам желтый цвет, а благодаря нитриту натрия колбасные изделия имеют такой сочный розово-красный оттенок.

## Кожа как зеркало

Клинические проявления пищевой аллергии и пищевой непереносимости сходны между собой и весьма разнообразны по клиническим проявлениям. Аллергический процесс может затронуть любой орган, любую систему организма. Кроме того, характер поражений зависит от возраста человека и от времени возникновения аллергической реакции. Например, так называемые немедленные реакции возникают в течение от нескольких секунд до шести-восьми часов, а замедленные – спустя 12–24 часа после приема пищи. Наиболее часто пищевая аллергия проявляется на коже, поскольку кожа – это буквально зеркало желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что в коже содержится наибольшее количество «тучных клеток», способных под действием аллергена «взрываться» и выделять при этом различные активные вещества типа гистамина, влекущие за собой развитие отека, покраснение, зуд. Крапивница – самый типичный пример такой реакции: кожа вдруг покрывается волдырями как от ожога крапивой. Кроме того, пищевая аллергия может проявляться в виде аллергических болезней органов дыхания (ринита, бронхиальной астмы), аллергического отита, затрудненного мочеиспускания, боли в суставах и мышцах. Съел морковку – зачихал, появился зуд в носу, потекли ручьем слезы, покраснели глаза. Из всех аллергических реакций на пищу самая опасная – коллапс, шок, который бывает у людей, высокочувствительных к определенным продуктам.



## Почему растет аллергия?

Как объяснить тот факт, что число аллергических реакций на продукты питания растет с каждым десятилетием? Разве мы стали больше контактировать с пищевыми аллергенами?

Стали, причем с самого раннего возраста и намного интенсивней! В пользу такого утверждения можно привести веские доводы. К примеру, за последние годы значительно сократилась длительность грудного вскармливания – молодые мамы прекращают кормить младенцев грудью, как правило, к третьему–четвертому месяцу жизни. Детей рано переводят на искусственное питание, рано вводят прикорм (каши, овощные и фруктовые пюре). Однако желудок грудничков совершенно не подготовлен для приема столь сложной пищи: не хватает ферментов для расщепления белков, не работает в полную силу иммунная система – и начинаются проблемы. За последние годы изменилась и культура питания. Чуть ли ни на каждом столе можно найти экзотические фрукты, морепродукты, пряности и приправы. Мы стали питаться лучше и разнообразнее, и можно лишь удивляться, что из всего обилия продуктов лишь немногие вызывают аллергию. Между тем состав и активность пищеварительных ферментов у русского человека рассчитаны на «продовольственную корзину» своей зоны. И то, что в нее не вписывается, доставляет массу неприятностей в виде различных кожных и респираторных

проявлений аллергии. По-мнению большинства ученых, основополагающим фактором развития повышенной чувствительности к продуктам питания является наследственная предрасположенность. Дети, родители которых страдают аллергическими заболеваниями, в 60-80% случаев рискуют унаследовать их уже в раннем возрасте. В настоящее время установлено, что более 20 генов участвуют в развитии атопии восходящей линии (атопия – извращенная, необычная реакция организма на обычные раздражители, обусловленная наследственно). То есть риск развития аллергии увеличивается с каждым последующим поколением! Наряду с наследственностью существует целый ряд внешних и внутренних факторов, столь же существенных для судьбы аллергика. Так, вероятность развития пищевой аллергии повышают заболевания желудочно-кишечного тракта. Недостаточное содержание ферментов, необходимое для полноценного переваривания пищи, а также нарушение состава нормальной микрофлоры в кишечнике приводят к развитию пищевой непереносимости. Нередко это происходит в результате лечения антибиотиками, когда наряду с патогенной убивается и нормальная микрофлора. Еще один фактор – однообразное питание. Его опасность заключается в изменении качественного и количественного состава ферментов пищеварительных соков – в этом случае при употреблении нового продукта такого набора ферментов может оказаться просто недостаточно для его переваривания. Аллергизации способствует и загрязнение окружающей среды промышленными

отходами, выхлопными газами автотранспорта. В опытах на животных японцам удалось доказать, что выхлопы, в частности дизелей, влияют на развитие аллергических реакций. Так, у мышей, получавших белок куриных яиц, аллергические реакции развивались быстрее, если они одновременно вдыхали эти газы. Воздействие неблагоприятных средовых факторов (курение в семье, реактивные химические соединения, вирусные инфекции) также создает условия для пищевой аллергии. Небезынтересной, на наш взгляд, является гигиеническая гипотеза развития аллергии в экономически развитых странах. Западный образ жизни – это не только изобилие товаров, уровень медицины и гигиены. Обратная сторона медали – это как раз эпидемия аллергии, частота которой, с точки зрения «гигиенистов», напрямую связана со «стерильным образом жизни»: улучшились жилищные условия, из-за массовой вакцинации мы стали меньше болеть тяжелыми инфекциями и т.п., что и привело к активации клеток, запускающих чрезмерный синтез аллергических антител. Факторами же защиты от аллергии, по их мнению, может служить проживание на фермах, содержание в доме домашних животных (кошек, собак) на первом году жизни ребенка. Это снижает риск развития аллергии примерно наполовину. Тем временем пищевая аллергия продолжает свой марш в XXI веке, по-прежнему оставаясь актуальной и во многом нерешенной проблемой. И единого рецепта, как ее обуздать, пока не существует.

## Некоторые возможные перекрестные аллергические реакции на пищевые и непищевые аллергены

<b>Пищевой продукт</b>	<b>Продукты и непищевые антигены, дающие перекрестные аллергические реакции</b>
Коровье молоко	Козье молоко, говядина, телятина, мясопродукты, шерсть коровы, ферментные препараты на основе поджелудочной железы крупного рогатого скота
Кефир (кефирные дрожжи)	Плесневые грибы, плесневые сорта сыров (рокфор, дор-блю, бри и проч.), дрожжевое тесто, квас, антибиотики пенициллинового ряда
Куриное яйцо	Куриное мясо и бульон, перепелиные яйца и мясо, лекарственные препараты (интерферон, лизоцим, бифилиз, некоторые вакцины)
Рыба	Креветки, крабы, мидии, икра, корм для рыб (дафнии)
Ржаной и пшеничный хлеб, блюда из злаков	Пыльца злаковых (мятлик, овсяница, тимофеевка, рожь, пырей, овес, пшеница)
Яблоки	Груша, айва, вишня, черешня, пыльца деревьев (береза, ольха), пыльца полыни
Орехи	Пыльца орешника
Персики, абрикосы, слива, клубника, малина, вишня, картофель, виноград	Аспирин, амидопирин

## Забавные болезни

**10. Синдром живого трупа:** характерен для людей, которые считают, что умерли. Люди, страдающие этой болезнью имеют склонность к суициду и депрессии, сопровождающейся постоянными жалобами, что они потеряли все, включая имущество и даже свое тело. Они считают себя трупами, заблуждаясь до такой степени, что утверждают, будто ощущают запах своей гниющей плоти и чувствуют, как их поедают черви.

**9. Болезнь Вампира:** характеризуется ощущением боли от солнца. Некоторые люди вынуждены намеренно избегать солнца, т.к. подвергаясь солнечному свету, их кожа моментально покрывается волдырями. Они испытывают боли, и кожа буквально начинает “гореть” под солнцем. Такие симптомы напоминают одно из свойств вампира, поэтому болезнь и получила такое название.

**8. Обостренная рефлексия.** Люди с таким диагнозом сильно пугаются, неожиданно что-то увидев или, услышав посторонний шум. Они очень остро реагируют, начиная громко кричать и махать руками, когда кто-то подкрадывается сзади. Впервые заболевание обнаружили в штате Мэн у французов канадского происхождения, но впоследствии этот синдром был найден также в других частях мира.

**7. Линии Блашко:** характеризуется наличием странных полос по всему телу. Это очень редкое заболевание является необъяснимым феноменом в анатомии человека. Впервые было

выявлено немецким дерматологом Альфредом Блашко в 1901г. Линии Блашко – невидимый рисунок, заложенный в ДНК. Многие унаследованные и приобретенные болезни кожи и слизистой оболочки возникают в соответствии с ДНК-информацией. Данный синдром проявляется в появлении видимых полос на теле человека.

**6. Аллотриофагия:** характеризуется употреблением в пищу несъедобных веществ. Люди с таким диагнозом ощущают постоянную потребность поедать разные несъедобные вещества, включая бумагу, грязь, клей, глину и т.д. Несмотря на предположения, что это может быть связано с дефицитом минералов, ни реальная причина заболевания, ни эффективные способы лечения до сих пор не найдены.

**5. Синдром Алисы в стране чудес:** характеризуется искаженным восприятием времени, места и собственного тела. Это неврологическое расстройство, затрагивающее визуальное восприятие. Люди с таким диагнозом видят животных, людей и окружающие предметы намного меньшими, чем они есть на самом деле, а также искаженно воспринимают расстояние между предметами.

**4. Синдром голубой кожи.** Эта особенность передавалась из поколения в поколение. Люди с таким диагнозом могут иметь голубую, цвета индиго, сливовую или практически фиолетовую кожу.

**3. Синдром оборотня (гипертрихоз):** характеризуется повышенным оволосением. У маленьких детей, страдающих этой болезнью, на лице вырастают длинные темные волосы. Заболевание называется волчьим синдромом, т.к. люди с таким волосяным покровом сильно напоминают волков, только без клыков и когтей.

**2. Слоновая болезнь:** характеризуется гиперувеличением частей тела. Болезнь распространяется личинками паразитических червей. Переносчиками являются москиты. При укусе зараженной самкой москита в кровь попадают личинки червя. Они размножаются и могут жить в организме на протяжении нескольких лет. В конечном итоге паразиты накапливаются и поражают все близлежащие ткани. Основными признаками этого заболевания являются интенсивное увеличение (распухание) рук, ног, груди или гениталий.

**1. Прогерия:** характеризуется ускоренным процессом старения. Заболевание вызвано крошечным дефектом в генетическом коде ребенка, но имеет непредотвратимые последствия. Большинство детей с таким диагнозом умирает к 13 годам.

Так как в их организме ускорен процесс старения, у них развиваются все характерные физические признаки старого человека, включая болезни сердца, артрит, преждевременное облысение. Во всем мире насчитывается всего 48 человек, страдающих прогерией.

## Сильно газированный гастрит

Легко ли отказаться от привычки перекусывать бутербродом с колбасой? Против перекусов, бутербродов и тому подобных вредных пищевых привычек эффективных методик не существует, только просвещение и личный пример родителей.

Нередко мы с удовольствием едим продукт и при этом знаем, что он вредный. Чем же можно объяснить подобный сбой нашего инстинкта самосохранения?

Скорее всего, сбой нашего инстинкта самосохранения вызван нашей неграмотностью и привычкой есть все самое красивое и вкусное. При этом нам прекрасно известно, что не все вкусное одновременно и полезно. Через вкусовые, зрительные и обонятельные рецепторы мы получаем информацию, которая поступает в наши мозговые центры, ответственные за насыщение, и у нас срабатывают как условные, так и безусловные рефлексy. Мы едим то, к чему привыкли с детства, в зависимости от традиций питания – национальных, религиозных, региональных, которые имели место в нашей семье, а также от качества жизни (достатка, уровня доходов и т.д.) и условий окружающей нас среды. Все это – те главные факторы, которые могут сформировать у нас вредные привычки. Иными словами, любовь к вредным продуктам. Но не только! Вредные привычки – это лишь часть явления, которое называется «нерациональное пищевое поведение». То есть, почему мы покупаем не самые полезные продукты, как мы их готовим – жарим или тушим, как мы их едим – часто перекусывая, на ходу, быстро проглатывая пищу,

или обедаем, уткнувшись в телевизор или компьютер, да еще одновременно разговаривая по телефону.

Порой мамы и бабушки сами насильно заставляют ребенка с детства есть те продукты, которые являются носителями нездорового питания. О чем это говорит? О том, что менталитет, который сформировался в семье, в обществе, еще далек от идеологии здорового образа жизни. Поэтому необходимо формировать мотивацию на здоровье с самого детства, а для этого нужно воспитывать как детей, так и взрослых! Ведь все мы знаем, что лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Так же отрицательное влияние оказывает реклама. Как правило, она нацелена на увеличение продаж, а не на укрепление здоровья потребителя, и уж тем более не на формирование правильных пищевых привычек. Мы часто упускаем из виду, что дети в гораздо большей степени подвержены ее негативному влиянию, чем взрослые. Чипсы, гамбургеры, «сосалки», острые сухарики, сильногазированные напитки, пиво, продукты, содержащие пищевые добавки (красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса), могут стать причиной развития алиментарно-зависимых заболеваний, то есть заболеваний, связанных с неправильным питанием. Здесь и ожирение, и сахарный диабет, и анемия, и гиповитаминозы, и заболевания эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь, панкреатит и др.). Не случайно все эти продукты не рекомендованы для детского питания, т.к. вызывают различные желудочные болезни.

## По данным комитета Госдумы, в России только 30% здоровых детей

„В России только 30% здоровых детей” - сообщил зампреда комитета Госдумы по охране здоровья Николай Герасименко, выступая на международном семинаре "Низкая рождаемость в РФ: вызовы и стратегические подходы".

"Здоровых детей в России по разным методическим оценкам насчитывается от 5% до 30 %. Это происходит из-за свехалкоголизации населения, распространения и потребления наркотиков в стране. Ежегодно 500-700 тысяч человек умирают от алкоголя", - сказал Герасименко.

По его словам, демографическая политика в России должна включать в себя пропаганду здорового образа жизни и исключение рекламы, такой, например, как "Бери от жизни все".

"В России насчитывается девять миллионов детей, из них три миллиона находятся в детских домах, интернатах, или вообще являются беспризорными. Рождаемость в стране надо сегодня повышать не просто механически. Надо делать так, чтобы дети были желанными", - подчеркнул Герасименко.



## Главное гигиена!

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Гигиеническое воспитание – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем. Работа над гигиеническим воспитанием начинается с самого рождения и продолжается всю жизнь! Изменяется лишь степень самостоятельности в выполнении тех или иных гигиенических процедур, чем ребёнок старше, тем он самостоятелен.

Эффективным средством воспитания полезных привычек являются беседы с ребёнком. В процессе, которых объясняется, зачем надо мыть руки после улицы и перед едой, зачем быть опрятными и причесанными и так далее. При этом беседа должна быть не принудительной, а в процессе какой-либо деятельности, так сказать „как между прочем”. Почитай вместе с ребёнком произведения на данную тему („Что такое хорошо, что такое плохо”, „Мой Додыр” и так далее).

Ещё одним эффективным средством будет являться наглядность. Ребёнок лучше поймёт и осмыслит гигиенические сведения, если объяснение и рассказ будут подкреплены показом картинок, фотографий, иллюстраций.

Всё это поможет сформировать у ребёнка полезные привычки на всю жизнь!