

Лекция 4.

Организация питания и склонность к употреблению ПАВ

Питание очень влияет на жизнедеятельность человека. Во все времена во всех религиях питанию уделялось большое значение. Чистая пища делает чистым человека физиологически, психически и духовно. Рациональное питание способствует хорошему физическому, психическому и духовному развитию ребенка.

Ученый Маккариссон, наблюдая за разными народностями, заметил, что они питаются по-разному. Различные наблюдаются у них болезни, отличаются они поведением, агрессивностью, физическим развитием. Он решил провести эксперимент для проверки влияния питания на человека. Для этой цели он взял три группы белых крыс и начал их кормить по разным диетикам. В процессе эксперимента он обнаружил, что в зависимости от состава продуктов, их термической обработки, объемов питания крысы стали отличаться друг от друга.

Одна группа производила впечатление физически и психически здоровых особей. Они были крупные, с лоснящейся шерсткой, спокойные, не агрессивные. При вскрытии не было обнаружено никаких патологических изменений внутренних органов.

В диетике этой группы преобладали фрукты, овощи, предпочтительно в сыром виде. Они употребляли достаточное количество воды. Мясо давалось им ограниченно, два-три раза в неделю.

Крысы второй группы крыс были мелкими по размерам, агрессивными, среди них наблюдалось много драк. Шерстка была редкой и даже выпадала. При вскрытии было обнаружено много внутренних болезней, таких, какими болеют люди, употребляющие эту диету. Наблюдались заболевания среднего уха, воспаление легких, патологические изменения пищеварительных органов и т. п.

В диетике этой группы все продукты варились, жарились, то есть подвергались термической обработке. После приема пищи давался постоянно чай. Употребление воды было ограничено. Большой объем в питании имело мясо.

Третья группа питалась по диетике, близкой ко второй группе, и внешние и внутренние характеристики их совпадали

Вывод, который был сделан в этом эксперименте: - Питание влияет на внешние характеристики (рост, волосяной покров, чистоту кожи и т.п.), на поведение по критерию спокойствие-агрессивность. Оно также влияет на состояние внутренних органов, особенно на систему пищеварения.

Нередко дети могут начинать применять ПАВ, потому что с детства питание их нерациональное. Мать во время беременности пьет кофе, курит, употребляет спиртное, не соблюдает рациональную диету. И это очень часто не вызывает опасений за своего ребенка ни у матери, ни у отца. Так ли это безвредно для ребенка, находящегося внутри матери?

В различных исследованиях доказано, что употребление матерью кофе приводит к стрессу ребенка. Ребенок внутри матери начинает проявлять беспокойство. Поэтому результатом этих исследований являются рекомендации матери не употреблять во время беременности кофе. Остановимся более подробно на действии кофеина.

Кофеин.

Профессор А. Кузмин отмечает, что кофеин является наиболее часто употребляемым психоактивным веществом в среде людей. Употребляется кофеин в виде чая, кофе, кока-колы и других кофеинсодержащих напитков (кавказский чай 3 сорта и растворимый кофе из ларька к стимулирующим напиткам не относятся). В обществе традиционно сложилось мнение о том, что чашка крепкого кофе или чая повышает работоспособность, усиливает творческие процессы и вообще заставляет мысли в голове течь в нужном направлении. Так ли это?

Кофеин блокирует аденозиновые рецепторы и снимает с нейронов тормозные влияния аденозина. На макроуровне мы наблюдаем улучшение настроения, повышение активности, прилив сил. Работа спорится, проблемы решаются. Это плюсы.

А теперь о минусах. Колотится сердце, трудно сосредоточиться. Энергия бьет через край, но ее практически невозможно направить на созидательную деятельность. Человек хватается сразу за десять дел, однако ни одно не доводит до конца. То есть видимость активной работы заменяет результативность работы. Самое интересное, что исследование с использованием добровольцев и двойного слепого метода назначения кофеина или плацебо не выявило какого-либо психостимулирующего эффекта у препарата. При этом большинство добровольцев субъективно отмечали психостимулирующий эффект кофеина при отсутствии подобного эффекта со стороны независимых наблюдателей.

В другом исследовании было показано, что определенным психостимулирующим эффектом обладают только сравнительно небольшие дозы кофеина (до 80 мг, это 2-3 чашки кофе). Прием более высоких доз приводит к выраженному возбуждению, трудности сосредоточения, тревожности и чувству внутренней напряженности.

Достаточно интересным вопросом является также индивидуальная чувствительность к кофеину. Не говоря о 15-20% человеческой популяции, которые просто не чувствительны к стимулирующим эффектам кофеина, следует отметить, что 1) с возрастом чувствительность к стимулирующим эффектам кофеина резко снижается (многие старички с удовольствием пьют кофе на ночь для улучшения сна); 2) к кофеину очень быстро вырабатывается толерантность (снижение чувствительности).

Различные исследования дают разные цифры, однако, можно четко заключить, что 5-7 дней потребления 2-4 чашек кофе в день приводит к возникновению толерантности и появлению симптомов абстиненции (физиологическому и психическому расстройству организма) при прекращении потребления кофе. А синдром отмены, как правило, проявляется сонливостью, сильной головной болью (по типу распирающая), вялостью, апатией, отсутствием способности заставить себя сделать что-либо, невозможностью сосредоточиться.

Некоторые авторы описывали даже возможность развития настоящей депрессии и судорог у лиц с очень высоким уровнем потребления кофеина при отмене последнего. Снимается данное состояние классическим образом – большой чашкой крепкого кофе. Причем, как при опиатной наркомании, при зависимости к кофеину индивид потребляет колоссальные количества кофеинсодержащих напитков не для того, чтобы улучшить свои творческие и иные возможности, а просто чтобы вернуться в нормальное рабочее состояние.

По заключению одного из самых известных исследователей эффектов кофеина профессора Гриффитса “синдром отмены кофеина субъективно переносится ничуть не менее болезненно, чем синдром отмены героина” (наверное, профессор выстрадал подобное заключение, исходя из собственного опыта).

Отдельно следует поговорить о так называемых "пробуждающих" эффектах кофеина. Действительно, трудно найти человека, который бы хотя бы один раз в жизни не пытался проснуться утром при помощи крепкого кофе или чая. Исследования также однозначно показали, что кофеин ускоряет мыслительную деятельность, уменьшает сонливость, улучшает запоминание и т.д. Однако при частом применении данный эффект исчезает с весьма неприятной быстротой. В одной из работ пробуждающий эффект кофеина был статистически недостоверен уже после 2 приемов препарата.

Следовательно, при выраженной усталости и сонливости первая доза кофе, безусловно, окажет положительное действие. А вот далее выгоднее идти спать, поскольку позитивные эффекты кофеина с последующими чашечками кофе будут прогрессивно уменьшаться, а отрицательные эффекты (см. выше) будут быстро нарастать.

При употреблении кофе после алкоголя на первом этапе, действительно, улучшаются показатели функционирования ЦНС. Однако усиленный приток крови, насыщенной этанолом, приводит к усилению опьянения. Для малых доз алкоголя – это достаточно полезный эффект. Однако при выраженном опьянении данное действие кофеина может привести к резкому усилению интоксикации.

Быстрое развитие толерантности и зависимости к кофеину делает регулярное применение последнего весьма дискуссионным. Употребление ребенком кофе может привести к раскачиванию его нервной системы, к стремлению употреблять его часто и в больших количествах, что в дальнейшем может привести к желанию употреблять более сильные ПАВ.

На основании известных в литературе данных можно сделать вывод, что приучение ребенка к кофе может стать фактором риска употребления им в дальнейшем более сильных ПАВ. Поэтому, уважаемые родители, будьте очень осторожны с введением в меню ребенка этого продукта.

ПРИЗНАКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕИН СОДЕРЖАЩИМИ НАПИТКАМИ (цифирь, крепкие кофе и чай)

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- временное восстановление бодрости;
- временное повышение работоспособности;
- обострение имевшихся неврозов (тик, дрожательный паралич, вспыльчивость);
- легкое расширение зрачков.

ПСИХИЧЕСКИЕ:

- временное ускорение процессов мышления.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

- преходящая оживленность;
- временная инициативность;
- самодовольство;
- позерство.

СОЦИАЛЬНЫЕ:

- практически безопасное для здоровья ритуальное сплочение знакомых лиц;

- привыкание мозга к химическим встряскам.

СИНДРОМ ВОЗДЕРЖАНИЯ:

- плохое настроение и самочувствие;
- стремление принять очередную дозу;
- накопление утомления.

Объемы пищи

Объемы пищи могут иметь в дальнейшем связь с употреблением ребенком ПАВ. Если ребенок увлекается едой, то у него может развиваться повышенный интерес к пище. Пища для ребенка становится не средством поддержания жизнедеятельности, а средством наслаждения. Это наслаждение развивает чувство голода.

Состав продуктов.

Предпочитаемые продукты.

Фрукты желательно вводить в рацион ребенка в достаточных количествах.

Овощи также должны быть в необходимых количествах, особенно в сыром виде.

Чеснок обладает дезинфицирующими и другими полезными свойствами.

Семечки подсолнуха содержат медь, которая очень необходима для работы сердечной мышцы. Медь в других продуктах находится в ограниченных количествах либо вообще не присутствует. Поэтому семечки подсолнуха желательны в рационе ребенка.

Сыр защищает зубы от разрушительных воздействий других продуктов. Поэтому кусочек сыра перед едой позволит защитить зубы.

Вода. Человеческое тело в основном состоит из воды. Поэтому для полноценного функционирования его необходим регулярный обмен водного состава в организме. Для этой цели желательно, чтобы ребенок употреблял достаточно чистой воды. Утром после сна желательно приучить ребенка не к чашке кофе или чая, а к стакану чистой воды комнатной температуры. Вода нормализует работу всего организма, очищает кишечник, освежает мозг и т.п.

Молоко. Есть исследования, в которых установлена связь интеллектуального развития детей и употребления молока перед сном. Особенно полезно добавить в молоко немного меда. Молоко в течение ночи обеспечивает очистку организма, заряжает его энергией на день.

Полезными продуктами считаются картофель, морковь, геркулесовые каши, мед.

Продукты, вызывающие осторожное отношение.

Яйца обладают не только положительным, но и отрицательным воздействием. Поэтому рекомендуется употребление два-три раза в неделю.

Мясо кроме питательных свойств обладает способностью зашлаковывать организм, поэтому в рацион ребенка оно может вводиться осторожно, ограниченно. Некоторые родители думают, что мясо очень полезный продукт и очень необходим организму. Без мяса организм будет плохо развиваться. Это не совсем так. Организм может достаточно хорошо развиваться при ограничении мяса, если в питании ребенка присутствуют необходимые продукты.

В различных религиях ограничивается употребление мяса, а в определенные периоды оно исключается полностью.

Предпочтение отдается белому мясу (кура, утка, индейка и т.п.), по сравнению с красным мясом.

В определенные дни мясо совсем исключается из употребления. В православии такими днями являются среда и пятница. Кроме этого в периоды постов мясо исключается из рациона.

Сахар. В литературе много критических статей об отрицательных последствиях употребления сахара. Поэтому этот продукт лучше заменять фруктами, медом, вареньем. Сахар с чаем является сильным психоактивным продуктом.

Шоколад. Этот продукт является сильным психоактивным веществом. Однако ребенок должен употреблять его рационально. Нередко идет реклама, что если ты устал то «Сникерсни» себя. Употребление шоколада на голодный желудок может приводить к чрезмерному возбуждению без необходимых полноценных продуктов. То есть организм не получает полноценное питание, в то же время стимулируется. Это приводит к износу нервных клеток. Беременным женщинам для нормального развития плода необходимо отказаться от употребления шоколада либо употреблять его очень ограниченно.

Пиво. Этот продукт считался не опасным для развития зависимостей. Однако в последнее время этот продукт считается очень опасным с точки зрения развития зависимостей. Дети, начиная употреблять этот продукт, переступают границу запрета. Привыкая к пиву, они постепенно начинают употреблять более сильные напитки. Поэтому, уважаемые родители, постарайтесь, чтобы ваш ребенок как можно дольше не пытался пробовать этот напиток.

Кока-кола. Желательно ограничить или исключить этот продукт из рациона ребенка, так как в нем содержится, как уже отмечалось, кофеин.

Мороженое. Дети любят мороженое. Однако это не очень целесообразный продукт. Во-первых, в нем много сахара. Лучше заменять его сахарозой, которая содержится во фруктах. Во-вторых, холодная пища всасывается в ротовой полости, может сразу поступать в мозг убивая нервные клетки. Конечно, это дети еще не чувствуют. Но это может сказаться на психическом развитии - как на интеллектуальной, так и на эмоциональной и волевой сферах.

Соль. Много рекомендаций существует об осторожном отношении к соли. Даже встречаются мнения о полном исключении соли из рациона. Это, вероятно, крайности. Но осторожность к этому продукту не помешает.

Бульоны. Есть разные мнения по этому блюду. Есть специалисты, которые утверждают, что бульон не очень полезное блюдо, особенно это относится к костному бульону.

Таким образом, культуре питания всегда уделяли большое внимание. Сбалансированное, рациональное, оптимальных объемов питание будет способствовать предотвращению употребления ребенком ПАВ.

Общие принципы питания.

1. Сыроедение. Желательно, чтобы было достаточно продуктов в сыром виде.

2. Свежедение. Продукт должен употребляться сразу после приготовления. Некоторые продукты не желательно хранить даже несколько часов.

3. Разнообразие. В рационе должны присутствовать разные продукты.

4. Чередование продуктов.

5. Оптимальное количество употребляемой пищи. Нередко переедание в детстве (ребенок не может отказать родителям или бабушке, хотя ему это сейчас не нужно) является развитием зависимости от пищи.

6. Не спешить за едой. Сосредоточиться на приеме пищи. Тогда наступает насыщение организма, пища лучше усваивается.

7. Не разговаривать за приемом пищи.

8. Гибкость в приеме пищи. Если ребенок не хочет есть, то не нужно его заставлять это делать. Организм сам определяет, когда есть, какую пищу и сколько пищи ему необходимо.

Некоторые родители довольны, что ребенок ест все, что дает родитель. Возможно, это и хорошо. Но возможно, у ребенка притупилось естественное чувство целесообразности продуктов. Он не ощущает необходимость именно определенного продукта.