**Різноманітне харчування**

Так уже повелося, що різноманітне харчування традиційно розглядається в якості атрибуту не тільки здорового способу життя, а й достатку.

Це одне й те саме - "сидіти на хлібі і воді" - чим не ознака бідності і нещастя? Мати можливість три рази на день вживати різноманітні продукти, бачити святковий стіл, заставлений трьома десятками всіляких страв, - чим не ознака ситості і благополуччя?

У системі "родичі-дитина" ментальні уявлення про різноманітне харчуванні набувають особливого змісту. Годувати дитину якісною різноманітною їжею - передумова морального благополуччя батьків. Остання пропозиція може здатися дуже дивною. Здавалося б, ну при чому тут "моральне благополуччя батьків"! Адже різноманітне харчування і самими батьками, і переважною більшістю лікарів визнається, перш за все, в якості обов'язкової умови тілесного благополуччя дитини. У цьому аспекті власне моральне благополуччя - фактор явно вторинний, аби дитині було добре, зрозуміло, що в цьому випадку і батьківський обов'язок виконано, і на душі спокійно.

Але все далеко не так примітивно, як може здатися на перший погляд. І, здавалося б, елементарне поняття "різноманітне харчування" виявляється не таким вже й простим і очевидним. Більш того, вже згадані вище теоретичні ментальні уявлення про живильне розмаїття повсюдно трансформуються у реальні практичні дії. А дії ці часто виявляються далеко не безневинними, а іноді і просто небезпечними. Небезпечними саме по відношенню до тої самої дитини, благополуччя якої є наріжним каменем. Конкретних лікарських рекомендацій тут явно недостатньо. Необхідна загальна філософія, об'єктивний погляд на проблему, визнання того факту, що проблема однозначно присутня.

Почнемо з того, що людина як біологічний вид живе і процвітає за загальними законами живої природи. Факт наявності більш розвинених мізків зовсім не відкидає ці закони, а, швидше, створює складнощі у їх виконанні. Ми навіть не будемо розглядати особливості живлення якого-небудь черв'яка або бідної акули, приреченою на те, щоб все життя харчуватися однією рибою.

Ми звернемо увагу виключно на клас ссавців, до яких небезпідставно зараховує себе гордий вид "людина розумна". І легко зауважимо те, що не помітити практично неможливо.

Величезний кит, що важить більше 100 тонн, їсть один планктон. Корова щипає травичку. Вовк їсть м'ясо. Мурахоїд хоче їсти мурах. Летючі миші ловлять комах. І якщо ведмідь, крім м'яса, може собі іноді дозволити ще пару страв - рибку зловити або у малиннику ягодами побалуватися - так це зовсім не заперечує загальної одноманітної тенденції.

Порівняння всеїдної людини з хижаками або травоїдними може здатися не зовсім коректним. Але інші всеїдні ссавці (мавпи, деякі гризуни і т д.) аж ніяк не балують себе особливою різноманітністю, а список страв може бути вичерпаний п'ятьма, максимум десятьма позиціями - і це якщо пощастить. Більш того, якщо якийсь звір все-таки може собі дозволити різноманітне харчування, то воно, як правило, носить сезонний характер - коли м'ясо, коли жучки-черв'ячки, коли травичка, коли взагалі нічого. Але три рази на день і кожного разу різне - про це менші наші брати можуть тільки мріяти.

Висновок очевидний: одноманітне харчування зовсім не заважає існуванню ссавців і не робить негативного впливу на їхнє здоров'я. Парадоксально, але саме одноманітне харчування є абсолютно природним для всього живого на Землі.

Історія людства підтверджує сформульовану тенденцію. Готова з'їсти практично все, людина рідко мала можливість реалізувати на практиці це своє бажання. Більшість народів встановило свої поживні пріоритети, визначалися реальними умовами буття і середовищем проживання. Одні їли переважно рис, інші - рибу, треті - фініки, четверті - м'ясо і т. д.

Сучасна цивілізація привнесла не тільки взаємообмін знаннями, але і взаємообмін продуктами. Сьогоднішній список того, що людина може з'їсти і що їй може запропонувати харчова промисловість - лякаюче величезний. Напевно, цілого життя не вистачить на те, щоб все перепробувати.

Прагнення людини до пізнання багато в чому спирається на органи почуттів, а тяга до розмаїтості відчуттів приводить до безлічі експериментів. Аналіз смакових якостей того або іншого продукту - явище надзвичайно цікаве. З одного боку, це джерело чималого задоволення. З іншого - джерело самоствердження. Погодьтеся, повідомити приятелеві про те, що вчора вами були з'їдені парочка омарів і суп з трюфелями, дуже приємно. При цьому сама можливість повідомити найчастіше виявляється набагато більш приємною, чим і омар, і трюфеля ...

Стосовно годування дітей поширювана серед друзів і знайомих інформація про різноманітність продуктів набуває особливого змісту, вона ніби характеризує батьківську повноцінність в очах оточуючих. Повідомлення сусідки про те, що її Машенька ну просто обожнює авокадо, здатне викликати підколінне тремтіння і прагнення негайно бігти до найближчого супермаркету, щоб наш Петрик теж негайно покуштував той фрукт.

До чого, власне, всі ці міркування? До того, що необхідно чітко визначитися: тема (проблема) різноманітного харчування має два принципові аспекти.

Медичний аспект. Мета різноманітного харчування - забезпечити організм людини повним комплексом речовин, необхідних для підтримки здоров'я: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мікро-та макроелементами.

Психологічний аспект. Різноманітне харчування, що реалізовується по відношенню до власних дітей або до себе коханого, приносить людині задоволення, підвищує його (людини) самооцінку і його значущість в очах оточуючих.

Розглянемо ближче медичний аспект.

Їсть наша дитина якийсь фрукт. Простий і звичний фрукт - яблуко. З жирами і білками явні проблеми, але вуглеводів, макро-і мікроелементів, деяких вітамінів - цілком достатньо. Є натрій, калій, фосфор, залізо, магній, вітаміни В1 і В2, РР, С, бета-каротин. Склад інших фруктів відрізняється, але немає у складі, скажімо, груші або персика нічого такого, що в яблуці в принципі відсутне.

Їсть наша дитина куряче м'ясо. Порівняння з м'ясом інших тварин - з яловичиною, свининою чи кролятиною - продемонструє за деякими показниками серйозні відмінності. Але чи є в кролика щось таке - особливо рідкісне і особливо цінне, чого в курці немає? Відповідь негативна.

Візьмемо якусь крупу. Вівсянку, наприклад. Порівняємо її склад з гречкою, рисом або перловкою. Різницю виявимо. Але немає у вівсянці нічого настільки унікального, щоб у рисі цього не виявилося.

Суть наведених вище міркувань зводиться до наступного. Всі продукти харчування можна умовно розділити на п'ять основних груп: м'ясне, молочне, овочі, фрукти, крупи.

Якщо в раціоні людини присутні продукти, що представляють усі вищезгадані групи, - таке харчування цілком можна назвати різноманітним. Більше того: кулінарні шедеври дорослих дозволяють стверджувати, що навіть перераховані нами п'ять продуктових груп зовсім не є обов'язковими. Вегетаріанці, повністю виключивши з раціону м'ясне і молочне, роками не мають жодних проблем зі здоров'ям.

І це зайвий раз доводить: меню, що складається з кефіру (молочне), курочки (м'ясне), хліба (крупи), яблука (фрукти) і картоплі (овочі), - більш ніж здатне забезпечити людський організм усім необхідним для нормальної життєдіяльності. Але це забезпечення коректно і природно лише в медичному аспекті. Психологічний дискомфорт має місце, а бажання з'їсти що-небудь ще - обов'язково дасть про себе знати. І чим більше можливостей до розширення раціону, тим активніше бажання.

Будь-які міркування про різноманітне харчування неминуче породжують реальну проблему - проблему постійного конфлікту біологічних і психологічних потреб. І в цьому немає нічого поганого і протиприродного. Зрештою, список задоволень, доступних людині в процесі його короткочасного перебування на цьому світі, не такий уже й великий. Смачна їжа - одне з таких задоволень і обмежувати себе - більш ніж нерозумно. Але! Дуже важливо при цьому розставити крапки над "і" і не намагатися морочити голову собі та оточуючим, доводячи, що якщо протягом тижня ви, харчуючись тричі на день, з'їли двадцять одне різне блюдо, так це надзвичайно корисно і гарантує вам здоров'я і довголіття.

Парадоксально, але факт: тонкощі медичного аспекту проблеми різноманітного харчування відомі дуже вузькому колу фахівців. З психологічним аспектом все відбувається з точністю до навпаки - фахівців мільйони, всі співають гімни про корисність різноманітності, але до пуття пояснити його доцільність мало хто може.

На ментальному, побутовому, підсвідомому рівнях різноманітне харчування - завжди і за будь-яких обставин - розглядається однозначно (якщо не сказати однобоко) - як явище зі знаком плюс. Сперечатися з тим, що різноманітність корисно, і складно, і безглуздо. Але ж і мінуси присутні! Може бути, не настільки значущі, в порівнянні з плюсами, але присутні! Залишається лише подолати підсвідоме, озброїтися здоровим глуздом і спробувати ці мінуси проаналізувати.

Почнемо, мабуть, з харчування дітей до року. Головна особливість цього періоду - небезпека різноманітності, і це положення тим актуальніше, чим молодша дитина. Для дітей перших шести місяців життя реальна небезпека, реальний ризик збитку здоров'ю і виникнення медичних проблем настільки перевищують теоретичну користь, що педіатри всього світу, практично одностайно, виступають під девізом: "Ні різноманітності!".

А саме друге півріччя характеризується принциповими змінами в роботі внутрішніх органів і кардинальною зміною способу життя дитини. Зростає активність кишкових ферментів, з'являються зуби, малюк починає самостійно пересуватися, повзання та ходіння призводять до зростання енерговитрат. Головна стратегічна мета різноманіття на цьому етапі пов'язана саме із зростанням енерговитрат. Простіше кажучи, енергетична цінність 200 мл молока менше, ніж енергетична цінність 200 мл каші. Тільки молоко або тільки суміш не може забезпечити потребу дитини - вона просто не в змозі з'їсти таку кількість рідкої їжі, щоб її (кількості) вистачило і на зростання, і на розвиток, і на активні рухи. Зрозуміло, що більш концентрована і більш густа їжа - енергоємна в значно більшому ступені.

Ну а головна тактична мета розмаїття - домогтися того, щоб перехід до дорослої їжі був плавним, щоб вся система травлення отримала можливість м'яко адаптуватися до змін в якісному і кількісному складі їжі.

І які б продукти ми не використовували на цьому етапі, слід чітко дотримуватися трьох головних правил:

\* Конкретна дитина повинна хотіти цю їжу - їсти її із задоволенням і апетитом.
\* Вживання даного продукту не повинно призводити до виникнення проблем зі здоров'ям.
\* Кожен новий харчовий елемент може використовуватися тільки тоді, коли є чітка впевненість у тому, що безболісно "пройшов" попередній.

В якості ілюстрації до перерахованим вище правилам наведемо кілька практичних порад.

Пам'ятайте: якщо у малюка немає проблем зі здоров'ям, якщо він активний, веселий і їсть з апетитом - значить, якісний і кількісний склад їжі дитину влаштовує. І якщо дитя відмовляється від овочів, але з задоволенням п'є кефір - значить, не треба засмучуватися з цього приводу. Просто для овочів ще час не прийшов.

Якщо яблучний сік поглинається без проблем, апельсиновий викликає висип, а сливовий - пронос, то пропонуйте лише яблучний і не переживайте з приводу відсутності різноманітності.

Якщо дитина із задоволенням їсть вівсяну кашку, але відмовляється від рисової або манної - годуйте вівсянкою і не насилуйте дитя.

Якщо з матеріальних міркувань ви не можете дозволити собі кролика або телятину, але заробляєте на курочку - використовуйте лише курятину: це зовсім не означатиме, що ви любите свою дитину менше, і це ніяк не позначиться на здоров'ї вашої дитини.

Пам'ятайте: міркування про корисність того чи іншого продукту завжди носять вельми умовний характер, бо саме поняття "корисність" - неточне і розпливчасте. Апельсин корисніше яблука, тому що в апельсині в 4 рази більше вітамінів! Ні, яблуко корисніше апельсина, адже в яблуці в 70 разів більше заліза ... Перепелине яйце краще курячого, тому що краще засвоюється. Хвилиночку! А що, у вас куряче засвоюється погано? Тоді звичайно. Нормально засвоюється - так годуйте, яким хочете.

Хотілося б звернути увагу: наведені вище правила та поради зовсім не відносяться виключно до малят. Актуальні вони для будь-якого віку, просто на етапі введення прикорму і переходу до дорослої їжі відхилення від цих правил більш ризиковано.

Головне - все-таки усвідомити, що бажана і корисна різноманітність не повинна ні за яких обставин зводитися в культ.

Не хоче м'яса? Ну що ж, тоді супчик на м'ясному бульйоні, так і в молочних продуктах досить такого необхідного білка тваринного походження.

Неможливо "запхати" нічого молочного? А морозиво? Адже непоганий замінник! І в омлет можна (потрібно) молока додати ...

Морквину випльовує, а цвітну капусту готовий їсти кілограмами? Так проживе він розкошуючи без моркви! Тільки не треба нервувати з цього приводу. При тій очевидній умові, що тато заробляє на цю капусту.

Останній момент у всій темі різноманітності відіграє головну роль. Ми ж і почали з цього - констатували, що різноманітність найчастіше обходиться занадто дорого. Якщо уявлення конкретних батьків про різноманітне харчування не відбиваються на матеріальному достатку родини і не викликає у дитини проблем - експериментуйте на здоров'я.

Тільки усвідомлюйте, що, по-перше, це треба саме вам, а не дитині, а по-друге, що саме на цих ваших підсвідомих бажаннях заробляються мільйони. Яким чином? Елементарним!

Заходите ви в супермаркет і стоїте перед вітриною з дитячими кашками. А кашок цих п'ять десятків. І всі п'ять десятків однієї фірми. "Вівсянка з яблуком", "Вівсянка зі сливою і персиком", "Вівсянка з яблуком, сливою і персиком", "5 злаків", "6 злаків", "7 злаків" і т. д. А в іншої фірми ще 30 різних каш. Переводимо погляд на поличку з соками. Ситуація аналогічна. Овочеві пюре - те ж саме. А головний принцип вибору часто-густо заснований на класичному для нашої ментальності аргументі - "це ми ще не пробували". І як приємно розповісти подружці про те, що ми вже 33 різних каші спробували, 25 соків і 30 пюре. А який це жах - дізнатися, що сусідська дитина перепробував всі 50 каш фірми "ААА" і вже освоює "ВВВ" ...

Описане може бути перебільшенням, але ситуація саме так і виглядає. Крайній варіант цієї тенденції - скарга на те, що "ми пробували 20 різних каш, і від усіх діатез". При цьому питання "а не пробували ви давати одну кашу, тільки в меншій кількості?" або "а чи не простіше цих каш не давати?" - зустрічають щире нерозуміння - пропаде, бідолаха, без різноманітного харчування ...
Підіб'ємо підсумки

Різноманітне харчування - зовсім не складно. І зовсім не вимагає істотних матеріальних витрат. Крім звичних всім круп, овочів, фруктів, м'яса і молока, є ж ще риба і морепродукти, яйця, мед, горіхи, олія, гриби, ягоди, чай і т. д. У наведеному переліку завжди знайдеться 5-10 позицій, здатних задовольнити не тільки індивідуальні пристрасті конкретної дитини, а й забезпечити її організм усім необхідним.

Згадані нами "індивідуальні пристрасті" не можна недооцінювати. Організм людини інстинктивно здійснює вибір найбільш раціональних продуктів (раціональних і доцільних саме для цього організму в даний період часу). Тому не слід викорінювати потяг дитини до конкретної каші або конкретного овочу.

Важливо при цьому підкреслити: треба все-таки диференціювати інстинктивні бажання і потяг до продукту, сам процес споживання якого не потреба, а всього лише спосіб отримати задоволення. Коли малюк двох місяців від народження посміхається, спробувавши солоденький сік, так це не демонстрація потреби в соку, а всього лише вираз задоволення. Коли дитя готове кілограмами їсти шоколад - так це вже точно не інстинкт.

Ще раз підкреслимо: справжня поживна різноманітність - це не поїдання десяти сортів м'яса чи двадцяти видів фруктів, а різноманітність продуктових груп. Тільки такий варіант корисний дитині в медичному аспекті. Корисний, перш за все, тому, що практично зводить нанівець ймовірність недоотримання будь-якого мікроелемента або якого-небудь вітаміну. І якщо батьки в змозі забезпечити потомству саме таке харчування - їх (батьків) совість може бути спокійна.

Звичайно, все не так просто. Можливі хвороби, при яких порушений обмін речовин, утруднено всмоктування або засвоєння певних вітамінів. Але корекція харчування в таких випадках - це вже завдання і обов'язок лікаря. Це ж лікарів, а не батьків навчали тому, наприклад, що при грипі зростає потреба в аскорбіновій кислоті, а при корі - в вітаміні А.

Вітаміни - це взагалі окрема розмова. Недарма ж ВООЗ декларує принцип: "Віддати перевагу різноманітному харчуванню використанню комплексних вітамінів". Зрозуміло, що виробники вітамінів з цим гаслом можуть не погоджуватися, але батьки, принаймні, повинні знати: будь-який вітамінний комплекс є лікувально-профілактичний медичний [препарат](http://apteka-ifk.ru/). І підбір препарату треба здійснювати не на підставі телевізійної реклами, а на підставі реальних потреб конкретної дитини. Виявлення цих потреб - з урахуванням способу життя, характеру харчування і стану здоров'я - це, знову-таки, завдання лікаря.

Резюме

Що таке різноманітне харчування і кому воно потрібне?

У медичному аспекті - харчування, здатне забезпечити фізіологічні потреби людини, і воно необхідне всім, хто живе на Землі, щоб бути здоровими тілесно і психологічно.

Психологічний аспект різноманітності не відображає необхідності останнього!

Різноманітне харчування в цьому аспекті - "всього лише" дозволяє людині відчути себе людиною. А стосовно до дітей - повноцінними батьками.