Written by Administrator
Wednesday, 24 August 2016 21:44 -

Copiii americani mănâncă de trei ori mai multe zaharuri adăugate decât ar trebui, conform unui grup de experţi din SUA, care a făcut luni apel la limite mai stricte în acest domeniu din partea producătorilor, informează agenţia France Presse (AFP).

Sugarii și copiii mai mici de doi ani nu ar trebui să mănânce alimente care conțin zaharuri adăugate, iar copiii mai mari ar trebui să limiteze aportul lor zilnic la 100 de calorii, potrivit unui comunicat al American Heart Association (AHA).

Acest lucru înseamnă mai puțin de șase linguriţe pe zi pentru cei cu vârste între doi și 18 ani.

În mod ideal, copiii americani ar trebui să reducă cu două treimi cantitatea de alimente cu adaos de zahăr, în special sucurile și cerealele care conțin zahăr, conform recomandărilor experţilor publicate în revista "Circulation".

Copiii și adolescenţii americani mănâncă zilnic în medie echivalentul a 19 linguriţe de zaharuri adăugate.

"Consumul în copilărie de alimente bogate în zaharuri adăugate crește riscul de a dezvolta boli de inimă, obezitate sau suferinţe legate de hipertensiune arteriala", a subliniat studiul.

Noile recomandări sunt menite să le clarifice pe cele precedente, din anul 2009, care instituiseră limite diferite pentru fiecare grupă de vârstă și erau mai neclare.

Începând cu luna iulie 2018, cantitatea de zaharuri adăugate în felurile de mâncare preparate vor fi specificate pe etichetele produselor alimentare din Statele Unite ale Americii, menţionează AFP.

"Până atunci, cel mai bun mod de a evita zaharuri adăugate în dieta copilului este de a-i servi mai întâi alimente bogate în substanţe nutritive, cum ar fi fructe, legume, produse lactate cu conţinut scăzut de grăsimi, carne slabă, pui, pește, și limitând alimentele cu valoare nutritivă scăzută", a afirmat Miriam Vos, nutriţionist și profesor asociat de pediatrie Emory University School of Atlanta.

AHA nu a făcut recomandări cu privire la efectele consumului de zaharuri cu calorii scăzute, cum ar fi aspartamul, în dieta copiilor, din cauza lipsei de date ştiinţifice cu privire la beneficiile potenţiale și la pericolele utilizării acestora, mai notează AFP.

AGERPRES