ДАРЫ ЛЕСОВ И САДОВ – МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ. НЕ РАНОВАТО ЛИ?

Многие совершенно безосновательно убеждены, что натуральные продукты, особенно дары леса, идеально подходят для оздоровительной диеты, в первую очередь для детей. И съесть их можно в неограниченных количествах. Между тем, ягоды, фрукты и грибы – вовсе не диетическое питание. А что касается детей, то они протестуют против необдуманных экспериментов взрослых громким плачем от резей в животе. То, что у взрослых без проблем переваривается, у маленьких не расщепляется ферментами, а накапливается и забивает кишечник. Вот вам и слезы перед сном.

СЪЕШЬ, ДЕТКА, ЯГОДКУ...

Ягоды для ребенка до года обязательно нужно превращать в пюре, иначе обнаружите в памперсе весь продукт целиком. В ягодах самое трудное для переваривания – оболочка и косточки, не забудьте их удалить. Мелкие ягодные косточки, в случае слабого кишечника, только навредят ребенку. Именно из-за них ягодный прикорм для малышей начинают не ранее чем с полугода. Лучшие ягоды для начала – черная смородина, черника (если ребенок не страдает запорами) и малина. Начинают с капельки ягодного пюре на кончике чайной ложки. Если вы обильно накормили ребенка ягодами, то фрукты и овощи в этот день лучше не давать. За две недели с начала прикорма норма ягод доводится до 30-40 г. Норма ягод в годик – не более 80-100 гр. Норма для трехлетнего ребенка – 150 г.

После этого следите за поведением ребенка и его лицом, особенно за щечками. Не судите по собственному вкусу, лучше поосторожничать с клубникой, вишней и черешней. За один прием ребенок до двух лет не должен съесть более трех-пяти ягод. Черешня слишком напористо ведет себя в организме – вызывает вздутие живота. Во многих ягодах, особенно в клубнике, много вещества, вызывающего аллергию. Ребенку-аллергику можно предложить компот или сок из ягод, разведенные водой. Таким детям предпочтительно давать ягоды без косточек, а также после термической обработки. Самые гипоаллергенные ягоды - крыжовник, красная и белая смородина.

Детям с аллергией противопоказаны любые красные ягоды, а детям с проблемами в пищеварительном тракте – ягоды вообще. В ягодах содержится очень много кислот и сахаров, сахара вызывают брожение в кишечнике, поэтому при переедании любыми ягодами могут проявиться даже синдромы отравления. Если ребенок бесконтрольно срывает ягодки с куста, он может набрать в рот много незрелых. Отравление зелеными ягодами приводит, к сожалению, иногда даже к летальному исходу. Ягоды могут стать причиной кишечных инфекций, если употреблять их недостаточно промытыми. Лучше их обдавать кипятком.

Все ягоды прекрасно сочетаются с кисломолочными продуктами, но добавлять их нужно сразу перед подачей, кислоты губительны для кисломолочных бактерий. Никогда не добавляйте сахар! В ягодах и так содержится огромное количество глюкозы и фруктозы, добавляя сахар, вы провоцируете лишнюю нагрузку на организм.

Есть еще один аспект проблемы: ягоды – биологически активный продукт. Они не так уж безобидны, особенно если усиленно пичкать ваше чадо этими дарами леса, ведь ягоды – природные лекарства. Например, смородина содержит более 700 необходимых человеку биологически активных веществ. В бруснике – более 80-ти подобных соединений. Пичкать ребенка ягодами, все равно, что взрослому горстями глотать лекарственные таблетки.

ГРИБОЧКИ ОТ БАБУШКИ

Вопреки народной мудрости: «Бедного и гриб прокормит», грибы все же остаются пикантным лакомством на закуску и не более того. Хотя их и называют растительным мясом из-за высокого содержания в белка, но белок в них прячется за хитином – веществом, из которого сделан, например, панцирь раков и жуков. У грибов, в отличие от растений, хитин заменяет целлюлозу, с которой он сходен по химическим и физическим свойствам и биологической роли. Попробуйте-ка переварить промокашку или туалетную бумагу, состоящие из целлюлозы.

До 12-14 лет ребенок не в состоянии переварить грибной хитин, с этой задачей не всякий взрослый-то справиться. Пищеварительный сок не в состоянии расщепить его, поэтому для детей грибы следует как можно мельче резать, а то и превращать в порошок или пасту. Лесные грибы нужно обязательно вымачивать или варить не меньше часа, желательнее – в двух водах (воду после закипания слить, залить свежую).

Существует и другая сторона вопроса. Строго говоря, грибы – условно съедобный продукт из-за содержащихся токсинов, которые почти все разрушается при варке. Детский организм не может справиться с остатками токсинами, содержащимися в грибах, а также не имеет достаточного количества пищевых ферментов, чтобы полноценно переработать даже полезные белки. Каждое лето и осень в детские реанимационные отделения токсикологии привозят детей с тяжелейшими отравлениями – причем «безопасными» съедобными грибами, собранными и приготовленными по всем правилам. Взрослые съели – и им ничего, а дети корчатся от боли на больничной койке. Предлагая ребенку грибочки из банки, задумайтесь – а чем это кончится? По статистике, из 100 отравившихся грибами детей 5-6 гибнут, а 25-30 становятся инвалидами на всю жизнь. Никогда не давайте ребенку консервированных домашним способом грибов, даже если вы собирали их сами и абсолютно уверены в их безопасности.

После трех лет можно изредка давать малое количество грибов, выращенных культивируемым способом (вешенка, шампиньоны, китайские сушеные грибы), но исключительно в виде пасты и в сочетании с овощами, это облегчит их усвоение. Детям, имеющим какие-то проблемы с желудочно-кишечным трактом или склонность к аллергиям, грибы вообще не вводятся в рацион.

Юрий ГУЗИК, зав. отделением гигиены питания отдела гигиены