

## Овощи и фрукты: польза или вред для маленьких детей?

Питание ребенка вряд ли можно считать полноценным, если в рацион не входят растительные продукты. Однако, если неправильно вводить фрукты и овощи в меню малыша или давать их ребенку без меры, то эти продукты вполне могут и навредить.



Фрукты и овощи отличаются от других продуктов своим составом. Они относительно бедны белками и жирами, но при этом насыщены комплексом минеральных веществ и витаминов. В овощах и фруктах содержится большое количество углеводов и целый ряд других соединений, без которых невозможно нормальное развития организма ребенка.

Фрукты содержат большое количество минералов, витаминов и клетчатки, кроме того, они способны полностью удовлетворить потребность человеческого организма в воде, так как каждый фрукт почти на 80% состоит из воды.

Пищевые волокна, входящие в состав фруктов, очищают организм от вредных веществ, т.к. они не перевариваются пищеварительной системой и выводятся наружу в исходном виде. При этом растительные волокна вместе с собой «забирают» накопившиеся в организме вредные вещества. Из всего многообразия пищевых волокон особенно важны пектиновые вещества, которые содержатся во фруктах и овощах, а в наибольшем количестве - в сливах, яблоках, чёрной смородине и свекле; целлюлоза (клетчатка), которая присутствует во всех овощах и фруктах.

Пищевые волокна играют крайне важную роль в оздоровлении микрофлоры кишечника. Благодаря растительным волокнам, количество здоровой микрофлоры растёт, а рост опасных микроорганизмов прекращается. Кроме того, пищевые волокна усиливают выход желчи и улучшают работу кишечника, а, значит, помогают предотвратить появление запоров, выводят из организма радионуклеиды и ионы тяжёлых металлов, не дают задержаться в организме лишнему жиру, контролируя скорость всасывания углеводов в

кишечнике. Также важно знать, что полезные бактерии принимают участие в образовании некоторых витаминов группы В, фолиевой кислоты, РР.

Недостаточное количество пищевых волокон в питании ребёнка может привести не только к сиюминутным неприятностям, например, таким, как запоры, но и сыграть негативную роль в будущем. В более взрослом возрасте ребенок, в питании которого ощущался недостаток овощей и фруктов, может столкнуться с заболеваниями желчевыводящих путей и желчнокаменной болезнью, хроническими воспалениями кишечника и т.д.

Однако родителям крайне важно помнить о том, что избыток пищевых волокон и клетчатки в организме может иметь не менее негативные последствия, чем их недостаток. Во всем важен баланс и чувство меры. Слишком большое количество пищевых волокон ускоряет прохождение пищи через кишечник, в результате чего у малыша может развиваться диарея.

Содержащийся в растительной пище пектин, благодаря способности к набуханию и образованию в кишечнике рыхлой массы, обладает обволакивающим действием, адсорбирует токсические вещества и выводит их из кишечника. Фитонциды, содержащиеся в ряде овощей, оказывают бактерицидное действие. Вода, которая входит в состав овощей, плодов и ягод, не задерживается в тканях, а быстро покидает организм, способствуя выведению продуктов обмена веществ. Мочегонному эффекту способствуют также соли калия.

Что касается вопроса о том, какие фрукты наиболее полезны: в первую очередь те, которые выращены в том регионе, где проживает ребенок. Чем меньше химических стимуляторов использовалось в процессе выращивания, тем лучше.

Практически все без исключения фрукты легко усваиваются организмом. При этом стоит помнить, что фрукты нужно употреблять не позднее, чем за 30 минут до еды. В таком случае они лучше усвоятся организмом и принесут максимум пользы.

Отвечая на вопрос о возможном вреде фруктов, следует учитывать состояние здоровья ребенка. Если малыш здоров, у него нет сопутствующих аллергических заболеваний, то рекомендуется использовать в его рационе питания те овощи и фрукты, которые выращены в местных условиях, не обработаны консервантами и красителями.

Если же аллергические проявления у ребенка уже были отмечены, фрукты нужно подбирать с учетом рекомендаций неспецифической гипоаллергенной диеты, отдавая предпочтение фруктам белых и зеленых оттенков (за исключением экзотических).

Фрукты в рационе питания малыша появляются изначально в виде фруктовых пюре и соков, которые вводятся, как правило, с 4 месяцев после консультации с педиатром. Фруктовое пюре начинают давать с ¼-1/2 чайной ложки, увеличивая в течение 5-7 дней до 40 мл, к 5 мес. - до 5 мл и к 1 году – до 100 мл. Начинать прикорм необходимо с однокомпонентных соков и пюре, лучше, если это будут яблоко или груша.

При введении соков и фруктовых пюре в рацион ребенка важно внимательно следить за состоянием малыша. При появлении аллергической сыпи, изменения характера стула прикорм стоит отменить и проконсультироваться с врачом.



**Яблоки** содержат большое количество пектина, витамина С, сахаров, железа, яблочной кислоты. Наибольшее количество железа и витамина С содержится в яблоках кислых сортов. Яблочная кислота способствует усилению выделения пищеварительного сока и улучшению двигательной функции кишечника, что ускоряет процессы пищеварения.



В **сливах** содержится много калия, сахаров, железа, каротина, растительных волокон, органических кислот, пектиновых веществ, витаминов и минералов. Сливы обладают слабительным действием, поэтому рекомендуется давать их малышу, страдающему от запоров. Сливы легко перевариваются.



**Груши** содержат лимонную, яблочную, аскорбиновую кислоты, каротин, пектины, дубильные вещества, фруктозу, эфирные масла, углеводы, витамины, калий, йод, цинк, кремний, магний, железо, фолиевую кислоту. Этот фрукт способствует укреплению иммунитета и помогает работе желудка.



**Бананы.** Среди всех «заморских» фруктов только бананы считаются безопасными для малышей. Они не только насыщают желудок, но и содержат множество полезных веществ, витамины, микроэлементы, каротин. Лучше всего делать пюре из банана своими руками, а не покупать баночное.