



Овощи и фрукты на столе – залог детского здоровья

Здоровое питание - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Неотъемлемым компонентом здорового питания являются овощи и фрукты, которые зачастую отходят в рационе на второй план, а порой совсем забываются. Польза этих плодов для детей и подростков очевидна - фрукты и овощи являются основными источниками крайне необходимых растущему организму ребенка минеральных солей, витаминов и других полезных веществ.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, но оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека, а питание ребенка вряд ли можно считать полноценным, если в рацион не входят растительные продукты.

В чем же польза?

Помимо большого количества минералов, витаминов и клетчатки, фрукты и овощи имеют в своем составе пищевые волокна, которые 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 в наибольшем количестве содержатся в сливах, яблоках, чёрной смородине и свекле, а также целлюлоза (клетчатка), которая присутствует во всех овощах и фруктах.

Пищевые волокна:

- способствуют увеличению здоровой микрофлоры и прекращению роста опасных микроорганизмов;
- усиливают выход желчи и улучшают работу кишечника, а, значит, помогают предотвратить появление запоров, выводят из организма радионуклиды и ионы тяжёлых металлов;
- не дают задержаться в организме лишнему жиру, контролируя скорость всасывания углеводов в кишечнике;

- принимают участие в образовании некоторых витаминов группы В и фолиевой кислоты.

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.

Немаловажными являются и следующие вещества:

- Пектин 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.

А где искать?

***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. Яблоки способствуют снижению «плохого» холестерина.*

*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.*

***Апельсин** - фрукт, богатый на содержание витаминов, минералов, антиоксидантов. Апельсин считается лидером по эффективности в борьбе с простудой и гриппом. Он станет надежным помощником ребенку в период эпидемий и авитаминоза. Салициловая кислота поможет снять жар, если все-таки заболели, улучшает иммунитет.*

***Ананас** славится тем, что содержит натуральный магний, а также ценные пищеварительные элементы.*

***Виноград красных сортов**, как и черная смородина, содержит антоциан, который способствует профилактике раковых заболеваний.*

***Грейпфрут** - прекрасный источник витамина С и клетчатки.*

Лимон, всем известно, богат витамином С. Но просто так дети не едят этот фрукт. Можно просто поливать некоторые блюда или овощи соком лимона. Получится и вкусно, и полезно.

Мандарин содержит меньше витамина С, фолиевой кислоты и клетчатки, чем апельсин, но зато в нем больше витамина А и каротиноидов.

Хурма содержит клетчатку, каротиноиды, а также витамин А, некоторые сорта этого фрукта содержат и витамин С.

Сухофрукты. В питании ребенка зимой можно использовать сухофрукты. Отличаются они от свежих продуктов более высоким содержанием минеральных веществ (калия, железа, магния) и пищевых волокон. Использовать их следует в ограниченном количестве, не чаще 2-3 раз в неделю, т.к. большие объемы могут привести к неблагоприятному действию на пищеварительный тракт ребенка.

Цветная капуста - источник таких витаминов, как В1, В2, РР и минералов - железа, кальция, калия, фосфора. Она особенно богата витамином С, который повышает сопротивляемость организма инфекциям и обладает антиоксидантным действием, т.е. защищает клетки организма от неблагоприятного действия окружающей среды. Цветная капуста является источником пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника.

Брокколи - прекрасный поставщик в организм витаминов РР, К, U. Следует отметить, что в брокколи достаточно высокое содержание кальция, который необходим для формирования опорно-двигательного аппарата ребенка. Брокколи богата витамином С, который повышает сопротивляемость организма инфекции.

Кабачок легко переваривается в пищеварительном тракте ребенка и обладает гипоаллергенными свойствами. Поэтому он является одним из самых первых овощей, которые используются в рационе питания ребенка первого года жизни. Богат кабачок таким минералом, как калий, который нужен для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Морковь - самый явный источник бета-каротина, он является предшественником витамина А, необходимого для нормального роста ребенка. Бета-каротин оказывает благоприятное действие на зрение. Богата морковь и ценными для организма пектинами, которые выводят из организма токсичные вещества.

Тыква содержит в 5 раз больше бета-каротина, чем морковь. Пектиновые вещества, обнаруженные в тыкве в большом количестве, способствуют выведению из организма токсических веществ.

А что говорят специалисты?

Среди большого потока информации о пользе овощей и фруктов, невольно возникает вопрос: «А действительно ли дары природы так полезны и необходимы?» На него нам ответит врач-педиатр ОБ №19 Ирина Назарова:

«Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень)».

Много – значит хорошо?

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).

Роспотребнадзор советует

Чтобы употребляемая плодоовощная продукция приносила только пользу, необходимо соблюдать некоторые рекомендации:

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья дать воде стечь. Если гроздь тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

При приготовлении салатов из свежих овощей, нарезке фруктов руки должны быть чисто вымытыми, без нагноившихся порезов и ссадин.

Соблюдая эти правила, фрукты и овощи принесут существенную пользу здоровью вашего ребенка!

Валерия Глухих, пресс-секретарь Областной больницы №19