



Мифы о летней еде

Детки по сути своей – гедонисты, они большую часть времени летом проводят на свежем воздухе, питаясь тем, что «само приползло». Некоторые крохи, только вчера, казалось, научившись ходить, начинают осваивать бег и прыжки, детки постарше могут часами сидеть в водоеме и даже совершать длительные пешие прогулки. Все это требует дополнительной энергии, восстановить которую нужно за счет питательной и калорийной пищи. В летний период более интенсивно протекают процессы роста, а это значит, что для строения клеток и тканей организму ребенка как никогда необходим белок.

Летом дети часто отказываются есть; причин для этого несколько – возможно, жара, или «куча дел», которые не терпят отлагательства. Мы же готовы целое лето, не разгибая спины, полоть грядки на даче, или обрывая руки, таскать с рынка огромные сумки с овощами и фруктами, а потом часами заниматься их обработкой и приготовлением. Иногда, читая рецептуру блюд, предназначенных для детского питания, диву даёшься, сколько ограничений и табу регламентирует состав и качество блюд на детском столе, и даже сам процесс принятия ребёнком пищи часто преподносится как особенный ритуал. Написание альманахов по детскому питанию зачастую равнозначно современному мифотворчеству.

«Максималистический» миф: В любого среднестатистического ребятёнка каждая мало-мальски уважающая себя мать просто-таки обязана впихнуть максимально возможное количество овощей и фруктов, чтобы обеспечить детский организм витаминами на целый год!

Реальность: Витамины, в отличие от ферментов, практически не синтезируются в организме человека: он получает их только извне, с пищей. Но человеческий организм (детский также не является исключением) может накапливать только жирорастворимые витамины: А, Е, D и К. А вот в овощах и фруктах, которыми заботливые родители, бабушки и дедушки, стараются закормить детишек летом, содержатся преимущественно водорастворимые витамины (С, РР, фолиевую кислоту), которые достаточно быстро выводятся из организма, и способности депонироваться (накапливаться) не имеют.



«Единственно-достаточный» миф: Дары садов и огородов (овощи, фрукты и зелень) – единственный и самый надежный источник витаминов и минеральных веществ, поэтому вполне достаточно съесть пару морковок и пару яблок, и ребёнок будет полностью обеспечен витаминами на целый день.

Реальность: Фрукты и овощи, могут служить надежным источником лишь двух витаминов: витамина С и фолиевой кислоты, а также, провитамина А – каротина, при условии, что набор овощей и фруктов в ежедневном рационе будет достаточно разнообразен. К тому же, к сожалению, в процессе хранения содержание аскорбиновой кислоты (витамина С) уменьшается. Что же касается витаминов группы В, а также жирорастворимых витаминов А, Е и D, то их основной источник - отнюдь не овощи: эти витамины содержатся в таких продуктах, как мясо, печень, почки, молоко, кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, цельные крупы, яйца.

Nota bene! При термической обработке продуктов теряется от 25% до 90–100% витаминов, некоторые витамины разрушаются на свету, как, например, витамин А (который, по сути своей, является антиоксидантом, укрепляет иммунную систему, важен для зрения, поддерживает нормальное состояние слизистых оболочек внутренних органов), В2 (необходим для нормального функционирования нервной системы, участвует в белковом обмене, в процессах роста, способствует заживлению ран).

«Десертный» миф: Ребенок фрукты должен есть после еды, на десерт.

Реальность: На самом деле, дать ребенку на десерт фрукты – не самый лучший способ насытить организм необходимыми ему веществами. Лакомство надолго задержится в переполненном желудке, при этом затруднит процесс пищеварения, а главное, потеряет многие полезные свойства. Наибольшую пользу фрукты принесут, если кушать их между приёмами пищи.

«Перебивчатый» миф: Чтобы ребенок ел нормально, нельзя давать ему перед основным приемом пищи яблочко или грушу – перебьется аппетит.

Реальность: Ребенку, у которого соблюдается пищевой режим и культура питания, аппетит «перебить» весьма непросто. На самом деле, яблоки, груши и другие фрукты аппетит не перебивают, а наоборот, разжигают. В них очень мало калорий, но они сладкие и быстро повышают уровень сахара в крови. И, чтобы этот сахар переработать, организм выделяет инсулин, который утилизирует фруктозу, но высокое содержание инсулина в крови ещё какое-то время будет поддерживать сильный аппетит.



Nota bene! Желательно как можно реже покупать детям экзотические фрукты и овощи, которыми в осенне-весенний период изобилуют прилавки рынков и супермаркетов. Ведь пищеварительные ферменты человека направлены большей частью на переваривание фруктов и овощей, которые выращиваются в его родной местности. Соответственно организму, а особенно детскому, очень сложно справиться с чуждой ему пищей. Результатом могут быть различные «неприятности»: от расстройства желудка до пищевой аллергии.

«Мёрзлый» миф: Свежие овощи и фрукты гораздо полезнее, чем замороженные.

Реальность: Это утверждение верно лишь отчасти. Если речь идет о сорванных и съеденных в сезон овощах и фруктах, то спорить здесь даже не о чем: их польза очевидна, и не идет ни в какое сравнение с пользой от замороженных аналогов. А вот как быть зимой и ранней весной? Свежие овощи и фрукты в этот период в большинстве случаев срывают ещё незрелыми, для того чтобы увеличить срок их хранения и облегчить транспортировку. Поэтому зреют «бесценные источники витаминов» уже на пути к прилавкам, и стоит ли говорить о том, что к тому моменту, когда они попадают к нам на стол, все имевшиеся в них витамины и минералы потеряны практически полностью. А вот в замороженных овощах, фруктах и зелени, которые подвергаются термообработке спустя всего лишь несколько часов после того, как были собраны, большую часть витаминов и других полезных веществ удается сохранить.

«Консервативный» миф: Закручивая в поту летом банки, мы утешаем себя мыслью - зимой ребёнок сможет получить необходимые витамины из домашних консервов.

Реальность: На самом деле, это очередное заблуждение. Выше уже говорилось о том, что при термообработке теряется значительная часть и витаминов и других полезных веществ. А при консервации и длительном хранении их практически не остается. Зато соли и сахара из домашних солений-варений малыш получит сверх всех всяких допустимых норм.



«Деревенский» миф: Продукты, привезенные из деревни, полезнее тех, что продают в магазинах города.

Реальность: Жирный творожок, парное молоко, больше напоминающее густые сливки, домашнее сливочное маслице: такие продукты - мечта многих городских мамочек. Однако жирная пища - это очень большая нагрузка на весь желудочно-кишечный тракт любого, особенно подрастающего человека, и если до этого времени в рационе ребёнка присутствовали только обезжиренные или маложирные молочные продукты из близлежащего магазинчика, деревенские «лакомства» нужно начинать давать буквально с чайной ложечки, постепенно увеличивая порции.

«Обязательный» миф: Ребёнок обязан съесть всё, что лежит на тарелке!

Реальность: Вот это утверждение в корне неверно. Если малыш наелся, зачем ему переедать? Перегрузив желудок, вы тем самым только затрудните пищеварительные процессы, что нанесет здоровью ребёнка только вред. Во всём нужно знать меру – это золотое правило, которое, наверное, не потеряет своей актуальности никогда.