Мифы и реальность о пользе продуктов для ребенка.

Как же хочется нам, родителям, чтобы блюда на столе детишек, были не только вкусными и питательными, но и полезными.

Мы 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. А сколько ограничений и табу, регламентирует состав и качество блюд на детском столе и даже сам процесс принятия ребёнком пищи.

Но когда силы, время и средства, оказываются потраченными впустую, а запреты, которым были вынуждены подчиняться дети – абсолютно безосновательными, становится очень обидно и досадно. Виной же всему — бытующие заблуждения, о полезности различных продуктов, способах их хранения, обработки и т.п.

Вот несколько очень популярных мифов.

Миф 1:

Летом, ребёнок должен съесть максимально возможное количество овощей и фруктов, чтобы обеспечить свой 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 наш организм, 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, фолиевая кислота. Эти вещества очень быстро выводятся из организма, и накапливаться не могут. Поэтому, овощи и фрукты должны присутствовать в детском рационе круглый год.

Миф 2:

Овощи и фрукты – надежный и единственный источник витаминов и минеральных веществ. Достаточно съесть пару морковок и пару яблок, и ребёнок будет 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.

Да и то, это 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, и весной, в картофеле, например, её уже будет вдвое меньше, чем осенью.

Что же касается витаминов группы В, а также жирорастворимых витаминов А, Е и D, то их основной источник, как уже говорилось ранее, отнюдь не овощи. Эти витамины содержатся в таких продуктах, как мясо, печень, почки, молоко, кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, цельные крупы, яйца…

Важно!

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

Миф 3:

Перед обедом детям нельзя скушать яблочко, или грушу, потому что перебьется аппетит.

Реальность. 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. Чтобы сахар утилизировать, организм выделяет инсулин, который быстро утилизирует фруктозу, но его высокое содержание в крови, ещё какое-то время будет вызывать сильный аппетит.

Важно!

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. В результате, могут быть неприятности: от расстройства желудка до пищевой аллергии.

Миф 4:

Фрукты и сладкое нужно кушать на десерт.

Реальность. Дать малышу 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.

Миф 5:

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 ни в какое сравнение, с пользой от замороженных аналогов, даже не идет. А вот как быть зимой и ранней весной? Свежие овощи и фрукты, которые предлагают нам в этот период магазины и рынки, в большинстве случаев, были сорваны ещё недозревшими. Это делается для того, чтобы увеличить срок их хранения, и облегчить транспортировку. Поэтому зреют «бесценные источники витаминов» уже на пути к прилавкам. Стоит ли говорить о том, что когда они попадают к нам на стол, все имевшиеся в них витамины и минералы давно потеряны.

А вот замороженные овощи, подвергаются термообработке спустя всего лишь несколько часов, после того, как были собраны. Именно поэтому, большую часть витаминов и других полезностей, удается сохранить.

Миф 6:

Зимой, ребёнок может получать необходимые витамины из домашней консервации.

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 сахаре, из домашних солений-варений, малыш получит сверх всех допустимых норм.

Миф 7:

Продукты, привезенные из деревни, гораздо 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. Но так ли много пользы от этих натуральных продуктов? Жирная пища, это очень большая нагрузка на весь желудочно-кишечный тракт и эндокринную систему организма человека. И если до этого времени, в рационе ребёнка присутствовали только обезжиренные, или маложирные молочные продукты из супермаркета, деревенские «лакомства», нужно начинать давать буквально с чайной ложечки, постепенно увеличивая порции. Но увлекаться ими, все же, не следует. Во всем нужно знать меру.

Миф 8:

Ребёнок должен съесть всё, что лежит на тарелке!

Реальность. Вот это выражение в корне не верно. 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. Приятного аппетита и будьте здоровы!