

Харчування в житті людини



Поради щодо правильного споживання їжі

1. Не плутайте апетит і голод. Їжте тільки при відчутті голоду.



Голод - це голос, що йде з Вас, який говорить, що потрібна їжа для підтримки нормального функціонування діяльності організму. Апетит - це Ваша звичка. Він може визначатися різними обставинами - настанням певного часу доби («обід о 13:00»), запахом або видом їжі («тортик ...») і т.д. Апетит часто може супроводжуватися почуттям порожнечі в шлунку, пригніченістю, загальною слабкістю.

Але глибинна причина тут - психологічна. І якщо Ви відчуваєте слабкість, це не означає, що Ваш організм на межі виснаження. Таким чином, голод - реальна потреба в їжі, заснована на фізіології людського організму. Апетит - це лише прагнення до їжі, яке є наслідком взаємодії різних зовнішніх факторів. **Приклад:** на обід ви з'їли суп, друге і фрукт. Залишився смачний солодкий рулетик, і з'їсти його Вас підштовхує апетит, а не почуття голоду. І пам'ятайте - найкращий час для перетравлення з 11 до 14 і з 16 до 20 години.

2. **Пийте воду замість їжі.** Вранці, перед першим прийомом їжі не пізніше, ніж за півгодини, необхідно випити як мінімум склянку теплої води. Можна додати у воду сік свіжого лимона. Також протягом дня намагайтеся випивати літр води (не чаю та кави, а води), це буде сприяти травленню, очищенню організму і зменшить відчуття голоду.

3. **Не пийте під час їжі!** Дослідження показали, що рідина, знаходячись в шлунку в середньому 10 хвилин, і йдучи далі по травному тракту, забирає з собою шлункові соки, потрібні для травлення. Наслідок - порушення травлення. Тому лікарі рекомендують не пити воду/чай/каву після їжі! **Вихід:** воду краще пити за 15 хвилин до їжі, через 30 хвилин після прийому фруктів і овочів, через 120 хвилин після прийому крохмалів, через 240 хвилин - після прийому м'ясного. Тут же слід зазначити, що і холодні, і гарячі напої гальмують і ускладнюють травлення. Тому воду пити краще ледь теплою (30 - 40 градусів).

4. **Не їжте при нездужанні.** У Вас коли-небудь була висока (38-39 градусів) температура? Згадайте, чи хотіли Ви їсти в цей час? Найменше тоді Ви думали про їжу. Тому, якщо Ви відчуваєте нездужання, якщо у Вас щось болить - не напихайте себе їжею. Організм не даремно відмовляється від неї в ці моменти - він мобілізує всі свої сили на боротьбу з недугою. А прийом їжі буде віднімати у нього можливість це зробити. У цьому плані собаки і кішки набагато

розумніші людей - коли їм погано, вони просто лежать і чекають, коли їх організм впорається з недугою.

5. Не їжте до, під час і після важкої розумової чи фізичної роботи. Будь-який спортсмен знає, що їсти можна тільки за 2 години (а краще - більше) до тренування. Причина проста - якщо він поїсть за годину до нього або під час - то організм буде витратити грандіозні обсяги сил на травлення. Це вплине на Вашу віддачу під час тренування - вона буде істотно нижчою. До того ж, все одно процеси травлення будуть порушені - нетравлення, нездужання - все це буде чекати на Вас. Аналогічна ситуація - з розумовою роботою. Ви знаєте, що діяльність мозку споживає більше енергії, ніж діяльність самого тіла? І пропорція ця - приблизно 70/30. Тобто 70% споживає мозок, 30% - тіло. Тому для розумової роботи порада № 3 ще більш актуальна.

6. Перекушуйте фруктами або сухофруктами. Якщо має бути важкий день, або ж у Вас не буде можливості перекусити вдома, візьміть з собою фрукти або волоські горіхи. Коли виникне почуття голоду, то замість того, щоб з'їсти шоколадний батончик, куплений в найближчому магазині, фрукти стануть чудовою альтернативою в їжі. Найкраще підійдуть банан або груша, так як вони швидко вгамовують голод і примушують відчувати себе ситим.

7. Не переїдайте. Скільки можна з'їсти за один прийом? Йоги кажуть - стільки, скільки вміщується у двох долонях, складених разом. Можна піти на хитрість і замінити в будинку звичайні тарілки на маленькі - оптично їжі багато, а фактично як раз стільки, щоб не переїдати.

8. «Коли я їм - я глухий і німий». Приказка з дитинства актуальна для всіх. Під час їжі не можна розмовляти і відволікатися, не тільки на бесіду, але і на телевізор, книгу, журнали і т.д. Розмови розпилюють енергію і погіршують циркуляцію повітря.

9. Жуємо, жуємо і ще раз жуємо. Зуби дані нам не для прикраси, а для ретельного пережовування їжі, тому їжу потрібно ретельно пережовувати, а не ковтати швидко. Їжу треба приймати спокійно. Якщо ви поспішаєте, то краще буде для вас, якщо ви пропустите їжу, ніж чим ви її з'їсте. Багато людей мають звичку швидко їсти, погано пережовувати їжу і ковтати її шматками. Це веде до порушення травлення, переїдання та відкладення жиру. Не помічали, що люди, які ретельно пережовують їжу, більшою мірою - підтягнуті і стрункі?

10. Відразу після їжі не можна спати.

Якщо відразу після їжі лягти спати, це призведе до ослаблення всіх процесів, що протікають в тілі. Сон не сприяє засвоєнню їжі. Спати можна після їжі через годину або півтори.

Правильний шоколад для малюків



Ну який малюк відмовився б від шоколадної дієти? Навіть у дорослого течуть слинки, коли він собі уявляє, як квадратик тоне в роті. Що вже казати про дітей? Ніхто не любить шоколад так сильно і ніхто так не пов'язаний заборонами на улюблений продукт.

Коли ж можна давати малюкові шоколад і як це робити без шкоди для здоров'я?

Шоколад – доволі сильний алерген. Не варто знайомити з ним дітей до двох-трьох років. Звісна річ, не буде нічого страшного, якщо приємну зустріч відкласти і до п'яти. Але навряд чи це вдасться повернути безболісно для малюка. І, головне, для чого? Адже, крім неймовірного смаку, шоколад має безліч цінних якостей.

Лічимо плюси!

Завдяки високому вмісту вуглеводів шоколад швидко відновлює енергію. При цьому він легко та швидко засвоюється організмом. Антиоксиданти, що містяться в какао-бобах, зміцнюють імунну та серцево-судинну системи, покращують обмін речовин. Шоколад – джерело магнію, калію, заліза. Попри те, що ці ласощі багаті на жирні кислоти, утворенню холестерину вони не сприяють. Шоколад піднімає настрій, а деякі навіть приписують йому знеболювальний ефект!

Найцінніший темний шоколад. Але якщо малюкові більше подобається молочний (а здебільшого так і буває) або білий, що ж, це його вибір! Насамперед важливий не колір, а якість.

Вивчаємо зовнішній вигляд шоколаду

У хорошого шоколаду – однорідна, гладка, блискуча поверхня, на зламі – матова. Ламається він із тріском. Білі плями на шоколаді з холодильнику свідчать, швидше за все, про натуральність продукту – це сліди какао-масла, що піднімається на поверхню.

Пробуємо на смак

У роті шоколад повинен танути. Саме танути, а не тягтися і не застрягати на зубах! Адже головний інгредієнт – какао-масло - тоне при температурі 32°C. Якщо його замінити хоч би частково іншим жиром, цього ефекту не буде.

Як вибрати шоколад для дитини

До складу натурального чорного шоколаду входять: какао-масло, цукор і терте какао. Допускається лецитин. У молочному шоколаді також є сухе молоко й (або) сухі вершки.

Білий шоколад – також повноцінний продукт, просто в ньому немає тертого какао. Тому шоколад виходить білим – за кольором масла.

Якщо на упаковці, крім перерахованих інгредієнтів, зазначені какао-порошок і додаткові жири, йдеться вже про солодку плитку, а не про справжній шоколад. І вже, звісно, зовсім недоречні консерванти, стабілізатори та інші неприємні добавки.

Як і коли пропонувати шоколад дитині

Попри всі плюси шоколаду, давати його дитині треба розумно.

Шоколад не варто пропонувати дітям перед сном. Він містить теобромін, який збуджує нервову систему.

Не можна їсти шоколад малюкам із проявами алергії, невротами, серцево-судинними захворюваннями.

І, звісно ж, без фанатизму! Норма для маленьких дітей – не більше 100 грамів шоколаду на тиждень.



Харчове отруєння дитини

Батьки часто впадають в паніку, якщо їхню дитину нудить, у неї діарея або блювота, маючи на увазі, що це ознаки отруєння. На щастя, харчове отруєння трапляється не так часто, тому що причиною діареї або блювоти може бути проста вірусна інфекція, яку діти можуть підхопити в дитячому садку або в школі. Якщо дитина перебуватиме у групі ризику сильних отруєнь, батькам слід навчитися розпізнавати ознаки отруєння і запобігати їх.

Симптоми харчового отруєння у дітей

Симптоми харчового отруєння можуть змінюватись в залежності від того, що було його причиною. Часто ознаками отруєння може бути блювота, діарея, нудота та біль у животі. Іншими ознаками при наявності кишкової палички може бути пронос з кров'ю або лихоманка при сальмонельозній інфекції. Токсини, такі як при ботулізмі, можуть стати причиною серйозної нейротоксичних симптомів таких як двоїння в очах, ускладнення при ковтанні, порушення функцій мови і дихальних функцій. Залежно від джерела отруєння симптоми можуть проявитися через кілька годин або днів після вживання зараженої їжі.

Попередження харчового отруєння у дітей

- * Ретельно мийте руки перед тим як приготувати їжу або подати її на стіл;
- * Уважно і відповідально ставитесь до процесу приготування їжі перед тим як нагодувати дитину, особливо при приготуванні м'яса, риби та яєць;
- * Відокремте продукти та посуд, коли ви готуєте, сервіруєте і забираєте зі столу, щоб вони не заразилися мікробами один від одного, мийте посуд у гарячій воді з миючим засобом;
- * Поставте в холодильник продукти, що залишилися або їжу якомога швидше в перебігу декількох годин після приготування або подачі на стіл,
- * Ретельно промивайте овочі та фрукти перед тим як дати її дитині;
- * Використовуйте тільки пастеризоване молоко і соки;
- * Викиньте їжу, яка на вашу думку може бути заражена або у якої закінчився термін придатності, навіть якщо вона не пліснявіє і не має запаху, оскільки Ви не завжди можете визначити, заражений такий продукт чи ні.



Що необхідно знати про харчове отруєння у дітей:

- * Практично кожен продукт може бути заражений і може викликати харчове отруєння, але є деякі продукти, які вважаються потенційно небезпечними для дітей, включаючи непастеризоване молоко та інші молочні продукти, погано приготоване м'ясо і птиця, сирі морепродукти і салати, приготовані в магазинах та супермаркетах;
- * Їжа може стати зараженою і викликати отруєння в декількох випадках, наприклад, якщо продукт вирощений або приготовлений на зараженій воді, неправильно оброблений або законсервовано, недостатньо добре приготований, заразився під час приготування від «сусідніх» заражених продуктів або якщо їжа приготовлена хворою людиною, яка не вимила добре руки.
- * Мед може бути причиною ботулізму, тому утримайтеся давати мед дітям у віці до року;
- * Звичайно ми не можемо однозначно визначити, яка їжа погана чи може викликати отруєння у дитини своїм запахом або кольором. Багато заражених продуктів виглядають і пахнуть нормально. До того ж сьогодні, на превеликий жаль, до складу дуже багатьох продуктів входять шкідливі речовини. Але краще не купувати «сумнівних» продуктів в магазинах і на ринку, уважно дивитися на дату виготовлення і термін придатності продукту. Дуже добре, якщо Ви використовуєте овочі та фрукти з домашнього городу і знаєте де, як і ким вони вирощені. І звичайно не забувайте про гігієну.



Лікування харчового отруєння у дітей

Так само як і при діареї або блювоті викликаних інфекцією шлунку, лікування харчового отруєння спрямоване на запобігання зневодненню організму. Антибіотики не завжди допомагають у випадках з харчовим травленням, хоча при отруєннях викликаних складними інфекціями і паразитами лікування необхідно. Радимо звернутися до Вашого педіатра, якщо Ви запідозрили симптоми харчового отруєння у дитини, особливо якщо у нього діарея з кров'ю, висока температура та ознаки зневоднення або якщо він не видужує довгий час.

Поради батькам дошкільнят!

Харчування дошкільнят

Харчування дітей дошкільного віку має відповідати основним вимогам раціонального харчування; його хімічний склад, калорійність, обсяг раціону й режим повинні повністю відповідати віковим потребам організму дошкільника.



Діти повинні одержувати харчування 4 рази на добу з інтервалами між окремими прийомами їжі не більше 4 годин.

- На сніданок варто давати каші, овочеві пюре або інші щільні страви, а також гарячі напої - чай з молоком, кава, какао.
- Обід повинен містити першу рідку страву, другу переважно м'ясну або рибну й третю солодку страву.
- На вечерю краще готувати молочно-овочеву їжу при обмеженій кількості рідини. Важливо, щоб обсяг їжі строго відповідав віку дитини. їжа має не тільки задовольняти потреби зростаючого організму й викликати почуття насичення, але й відповідати віковій ємності шлунка.
- Якщо занадто малі порції не викликають почуття насичення, то надлишковий їхній обсяг може послужити причиною порушення нормальної функції травних органів, сприяти зміні апетиту, а в деяких дітей навіть викликати негативне відношення до їжі

Раціональне харчування

Раціональне харчування - найважливіша умова збереження життя й здоров'я людини. Особливо велику роль відіграє харчування в дитячому віці, коли інтенсивно протікають процеси росту й розвитку. Правильно організоване харчування впливає на фізичний і нервово-психічний розвиток дитини, підвищує опірність організму до захворювань. Для того щоб забезпечити правильний розвиток дитини в різні вікові періоди, їжа не тільки в кількісному, але й у якісному відношенні має строго відповідати фізіологічним потребам і можливостям дитячого організму.

Організовуючи харчування дитини, важливо:

- дотримуватися режиму харчування;
- використовувати різноманітні продукти;
- дотримуватися гігієни харчування;
- створювати сприятливу атмосферу, щоб дитина одержувала задоволення від їжі.

Збалансованість харчування



Дитина постійно витрачає енергію. Добова витрата енергії дитини 1-3 років становить 1540 ккал, у віці 4-6 років - 1970 ккал, 7-річних дітей - до 2000 ккал.

Витрати залежать від віку дитини, виду діяльності, кліматично-географічної зони проживання, навіть від пір року. Основним джерелом надходження енергії є їжа. Одержуване дитиною харчування повинне не тільки покривати енерговитрати, але й забезпечувати процеси росту й розвитку, які безупинно протікають.

Повноцінне збалансоване харчування передбачає вміст у раціоні всіх основних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, води - в оптимальних співвідношеннях.

До основних джерел білка тваринного походження відносяться такі продукти, як молоко, сир, м'ясо, риба, яйця. Рослинний білок міститься в борошні, крупах, овочах.

Найкраще засвоюються організмом молочні жири, які містяться у вершковому маслі, вершках, сметані. Високу цінність має рослинне масло (соняшникове, кукурудзяне, бавовняне). Гірше засвоюються свинячий, баранячий, яловичий жири, тому їх не рекомендується використовувати в харчуванні дітей дошкільного віку. Варто уникати надлишкового споживання жирів, тому що це може призвести до ожиріння.

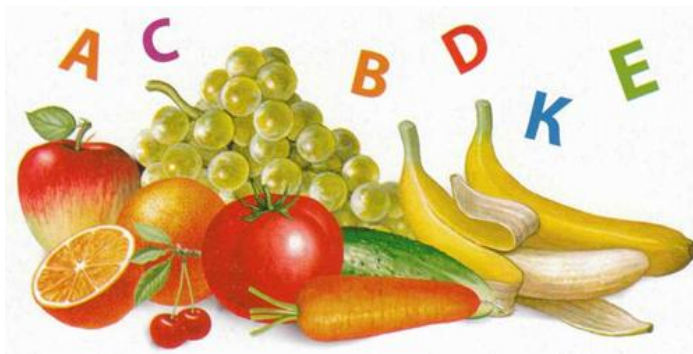
Вуглеводи містяться в продуктах рослинного походження - крупах, картоплі, овочах, фруктах. Багаті на вуглеводи цукор, хліб, мед, цукерки. Надлишкова кількість вуглеводів легко перетворюється на жир і нерідко є однією з причин ожиріння, сприяє розвитку карієсу зубів.

До основних мінеральних речовин, необхідних дітям, відносяться кальцій, фосфор, магній, залізо, калій, натрій. На солі кальцію багаті молоко, молочні продукти, сир. Велика кількість фосфору міститься в м'ясі, рибі, крупах.

Вода - необхідна складова раціону. Вона надходить в організм із продуктами (особливо багато її у свіжих фруктах і овочах), а також у вільному стані (чай, компот, суп). Кількість рідини, що потрапляє в організм дитини за добу, має бути в межах 1,5-2 л.

Вітаміни

Для нормальної життєдіяльності організму необхідно, щоб до раціону харчування дитини **входили вітаміни.**



Значення їх неоціненне,

вони регулюють процеси обміну речовин, відіграють велику роль у підвищенні опірності дитячого організму, тісно пов'язані із процесами росту й розвитку, входять до складу ферментів, беруть участь у процесах кровотворення.

Вітамін А у великій кількості міститься у вершковому маслі, яєчному жовтку, печінці. У деяких рослинних продуктах: моркві, салаті, помідорах, зеленому горошку, абрикосах, апельсинах - міститься каротин - провітамін А, що перетворюється в організмі на вітамін А.

Вітамін Р міститься в яєчному жовтку, печінці, ікрі риб, у невеликій кількості - у молоці й вершковому маслі.

Вітамін К міститься в основному в помідорах, у зелених частинах рослин, шпинаті, капусті.

Вітамін С, або аскорбінова кислота, міститься в багатьох овочах і фруктах. Найбільше його в плодах шипшини, чорноплідної горобини, обліпихи, агрусу, цитрусових, капусті, картоплі.

Вітаміни групи В містяться в пекарських дріжджах, гречаній і вівсяній крупах, житньому хлібі, молоці, м'ясі, печінці, яєчному жовтку.

Вітамін Е міститься в зернах кукурудзи, моркві, капусті, зеленому горосі, яйцях, м'ясних і рибних продуктах, вершковому й оливковому маслі.

При повноцінному й різноманітному харчуванні, що включає овочі й фрукти, організм одержує необхідну кількість вітамінів. Навесні в їжу дитини обов'язково варто додатково вводити вітамін С.

Апетит

Апетит - це складний рефлекторний акт, у регуляції якого беруть участь нервова й ендокринна системи, обмінні процеси, що протікають у клітинах організму.



Апетит залежить від ряду чинників:

- від того, що дитина їла напередодні;
- від індивідуальних особливостей засвоєння їжі;
- емоційного стану.

Причиною тимчасового зниження апетиту можуть бути:

- перезбудження або перевтоми дитини, мала рухливість на прогулянці, а нерідко - початок захворювання
- наявність різних хронічних захворювань,
- підвищена збудливість,
- недостатня діяльність слинних залоз,
- глисти,
- збільшені мигдалини.

Поганий апетит і навіть розлад травлення може спостерігатися в дитини в період адаптації до нового режиму харчування. Його тривалість тим довша, чим різкіше відрізняється харчування в дошкільному закладі від домашнього. Труднощі можуть виникнути, якщо в однієї дитини виражена звичка споживати одноманітну їжу, в іншій - є тільки улюблені страви, а деякі не привчені їсти самостійно.

Коли дитина приходить в дошкільний заклад, дуже важливо, щоб у неї було виховане правильне відношення до їжі.

Пам'ятка для батьків

- Дитину потрібно годувати в строго встановлений час - за режимом; спокійно; терпляче, даючи можливість добре пережовувати їжу.
- У жодному разі не можна годувати дитину насильно.
- Не застосовувати заохочень за з'їдене, погроз і покарань за нез'їдене.
- Під час їжі не можна відволікати дитину ні читанням, ні грою.
- Потрібно заохочувати бажання дитини їсти самостійно.
- Дитину потрібно прилучати до участі в сервіровці й прибиранні столу.

Привчайте дитину:

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- розрізняти свіжі й несвіжі продукти;
- з обережністю поводитися з незнайомими продуктами
- При організації харчування дитини важливо пам'ятати, що не всі продукти корисні дітям. Дуже шкідливі напої: кола, солодка газована вода, а також картопляні чіпси, сосиски й дешева ковбаса, маргарин. Уживання цих продуктів несе загрозу для шлунка дитини.
- Молочні продукти потрібно використати строго відповідно до дати, зазначеної на впакуванні. Не слід купувати ковбасу, сир, сметану більш ніж на 2 дні.
- Перш ніж дати що-небудь дитині, батьки повинні самі спробувати продукт.



Міцні зуби - запорука здоров'я



Ріст, розвиток і стан здоров'я дитини тісно пов'язані з формуванням і функцією зубо-щелепної системи. Коли всі зуби здорові й правильно розташовані, дитина спокійно відкушує передніми зубами будь-яку їжу й пережовує її бічними жувальними зубами.

Здорові зуби подрібнюють їжу ретельно, вона просочується слиною, що спричиняє гарне засвоєння поживних речовин, підвищення апетиту.

Якщо в дитини зуби зруйновані, слизова оболонка нездорова або в дитини неправильний прикус, дитина важко відкушує їжу, погано її пережовує. При цьому в шлунок надходить груба, недостатньо подрібнена, погано просочена слиною й дуже забруднена мікробами зі зруйнованих зубів їжа. Вона може стати причиною запалення слизової оболонки шлунка й інших захворювань.



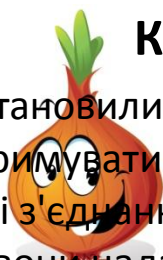
Дуже важливо, щоб зуби в дитини залишалися як можна довше здоровими.

Для цього дитину вчать:

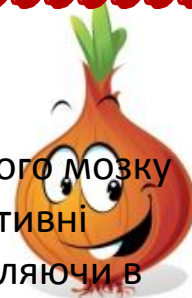
- ✓ полоскати рот після кожного прийому їжі;
- ✓ щодня чистити зуби вранці й увечері (при цьому дитина повинна запам'ятати, що зуби чистять і спереду, і з боків, зсередини, і по жу-вальній поверхні, знизу й зверху, а не тільки уздовж зубних рядів);
- ✓ вживати достатню кількість твердої їжі (яблука, груші, моркву, капусту й ін.);
- ✓ знижувати кількість уживаних вуглеводів, тому що надлишок солодоців сприяє розвитку карієсу зубів.

Харчування в житті людини





Користь ріпчастої цибулі



Учені встановили, що цибуля здатна "очищати" клітини головного мозку та затримувати процес їх старіння. Вона містить виключно активні сірчані з'єднання, які легко засвоюються організмом. Потрапляючи в кров, вони надають найпозитивнішу дію на ряд ключових зон головного мозку.

Речовини, що виділяються з цибулі, активізують і омолоджують клітки, що відповідають за пам'ять і емоції. Споживання цибулі веде до зниження захворюваності раком грудей. Сьогодні на перше місце серед цибульних скарбів виходить кверцетин - могутній протираковий елемент. Тому учені покладають великі надії на профілактику.

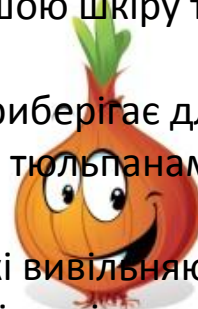
Хоча смак і запах не найсильніша сторона цибульної родини та ріпчаста цибуля не належить до улюблених овочів - її корисні властивості дадуть фору будь-якому екзотичному фрукту. Цибулина багата ефірними маслами, містить вітаміни С і В, мінеральні речовини залізо, калій, кальцій, магній, марганець, фтор, фосфор, сірку. Сік ріпчастої цибулі - це природний антибіотик, який оберігає від простуд.

Все та ж цибуля активує обмін речовин, сприяє кровотворенню та очищенню крові, стимулює процеси травлення, виводить з організму зайву рідину. Ріпчаста цибуля володіє і косметичними властивостями: маска з неї покращує ріст волосся, робить м'якшою шкіру та має очищаючу дію.

Насправді все це вітамінне багатство цибулина приберігає для себе, щоб дати силу новим паросткам навесні, аналогічно тюльпанам і нарцисам, до сімейства яких вона належить.

За цибулинні сльози відповідальні ефірні масла, які вивільнюються тільки при різанні цибулини. Кухарі радять тому, хто ріже ріпчасту цибулю не зачіпати його серцевину, можна також розрізати цибулину під водою. Для підвищення імунітету зимою рекомендується вживати по половинці ріпчастої цибулі в день. При термічній обробці корисні властивості цибулі частково втрачаються, та зате смак м'який.

Застосовується цибуля і в косметології, оскільки укріплює волосся, покращує кровопостачання шкіри, лікує вугрі, а також екзему та фурункули. При алергічних дерматитах, екземі випробувані в народі та широко застосовуються цибульні ванни. Якщо ви вживаєте цибулю, особливо в холодну пору року, вам будуть не страшні ніякі хвороби.



Сокотерапія для дітей: користь і шкода



Щоб правильно приготувати сік і при цьому зберегти всі його корисні якості, фрукти і овочі краще не чистити, тому що саме під шкіркою знаходиться найбільше вітамінів.

Овочеві соки корисні при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, це можуть бути соки: буряку, моркви, капусти, огірка. Вони стимулюють кислотоутворюючу і секреторну функції шлункових залоз.

При цьому огірковий сік є одним з найкращих сечогінних засобів. Морквяний сік корисний ще й тим, що сприяє поліпшенню апетиту, збільшує опір організму інфекційним захворюванням і до всього іншого покращує зір і зміцнює зуби.

Для того, щоб морквяний сік краще засвоївся у дитячому організмі, рекомендується його змішувати з молоком, вершками або кефіром. А виноградний сік добре допомагає при занепаді сил і нервових розладах, що, на жаль, іноді трапляється з малюками. Яблучний сік дуже корисний діткам при недокрив'ї та при захворюваннях серцево-судинної системи.

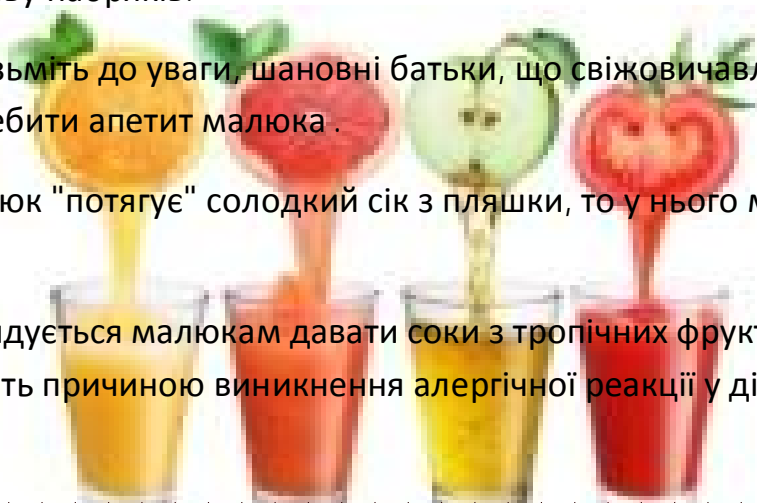
Гарбузовий сік, як дієтичний продукт необхідно включати в раціон малюка з першого прикорму, до того ж він корисний при захворюванні нирок, печінки та при безсонні.

Але матусі повинні не повинні забувати про те, що захоплюватися соками теж не можна! При всій беззастережній корисності свіжих соків для дітей, при надмірному вживанні, вони "перевантажують" нирки, що може спровокувати навіть появу набряків.

Так само візьміть до уваги, шановні батьки, що свіжовичавленим соком можна легко перебити апетит малюка.

А якщо малюк "потягує" солодкий сік з пляшки, то у нього може розвинутися карієс.

Не рекомендується малюкам давати соки з тропічних фруктів - вони досить часто стають причиною виникнення алергічної реакції у дітей.



Час водних процедур.

Як мити овочі та фрукти



Кожна турботлива господиня прагне побалувати домашніх не тільки чимось смачненьким, але і корисним. Виявляється, щоб отримати користь від овочів-фруктів, потрібно не тільки знати, де вони вирощені і як зберігалися, до того, як опинилися на столі, а й уміти їх правильно вимити!

Ретельна мийка - необхідна умова правильної переробки плодів, ягід і овочів. Вона дозволяє видалити з них землю, пісок і частково мікроорганізми, які знаходяться на поверхні плодів і абсолютно чужі людській природі, допоможе очистити продукт від різних отрутохімікатів, часто дуже шкідливих для нашого здоров'я, якими їх могли обприскувати в боротьбі з хворобами та шкідниками рослин.

Щоб випадково не поласувати воском, парафіном, якими покриті імпортовані овочі-фрукти, треба ретельно мити плоди щіточкою, бажано в мильній воді.

Для дітей, особливо алергіків, фахівці радять попередньо замочувати імпортовані фрукти й овочі на годину в холодній воді. Вважається, що вона забере частину шкідливих речовин. І, найголовніше, треба не забувати зчищати верхні шари плода у заморських делікатесів. Глянцева червона шкірка яблука без найменшого вади всього лише грає роль красивої обгортки для подарунка. Щоб зменшити втрати дорогоцінних вітамінів, чистити і мити овочі треба швидко. Відразу після миття плоди значно втрачають здатність зберігатися тривалий час, так як їх шкірка частково пошкоджується. Тому вимиті плоди та овочі треба негайно очистити, подрібнити і пустити в подальшу переробку.

Щоб не втратити корисні речовини, при чищенні потрібно користуватися ножем з неіржавіючої сталі.

Якщо господиня виявить під шкіркою жовті плями у огірків, кабачків або картоплі, краще не вживати їх у їжу - в них занадто багато нітратів. Кількість нітратів можна зменшити, якщо моркву і картоплю після ретельного миття покласти на добу в солону воду. Правда, нітрати прихопить із собою і вітаміни, але тут уже не до вибору!



Яблука - рецепт довголіття



Яблука не є чемпіоном по кількості вітамінів і поживних речовин, що містяться в них. Який би ми не взяли вітамін або мінерал - завжди знайдеться фрукт, в якому його значно більше, ніж в яблуках. Не дивлячись на це, яблука є мало не найкориснішими фруктами. Їх користь полягає в поєднанні різних компонентів, включаючи вітаміни, мінерали, фруктові кислоти, цукор і клітковину.

Дослідження, що проводились вченими в Університеті Cornell, підтвердили що, з'їдаючи яблуко в день можна запобігти раку молочної залози. Яблука містять антиокислювач, який пов'язаний із запобіганням раку. У первинному дослідженні ефекту впливу яблук на рак молочної залози, учені виявили у людей які вживали яблука пухлина була зменшена на 60 відсотків. Вчені Cornell заявили, що люди можуть отримувати більше користі для здоров'я від фруктів, наприклад яблук, ніж від вживання дорогих дієтичних блюд.

Дієтологи радять перевірений загально визнаний спосіб, з'їдаючи 3-4 яблука в день ми подовжуємо активне життя. Яблука здатні захистити організм від багатьох захворювань, у тому числі й від передчасного старіння. Яблука багаті пектином, розчинним волокном, яке потрібно організму для зменшення холестерину. Дослідження, що проводяться, підтвердили, що при вживанні двох яблук в день знижується рівень холестерину.

Яблука також корисні для діабетиків, оскільки розчинне волокно допомагає при регулюванні цукру в крові, запобігаючи раптовому збільшенню рівня цукру в крові. Яблука повні вітамінів і корисних мінералів. Велика частина вітамінів міститься в шкірці яблука. Одне яблуко середнього розміру має 80 калорій. Яблука корисні для правильної роботи печінки, при лікуванні запору і діареї. З'їдаючи, як мінімум два яблука в день, ви забезпечуєте правильну роботу кишечника. Запечені яблука корисні при діареї.

Яблука багаті на залізо, вітамін С і фосфор, тому вони дуже корисні при лікуванні анемії. Особливо вони корисні у вигляді свіжовичавленого соку. Оптимальна кількість вживання соку з 0.5 - 1 кг яблук. Найкращий час – за півгодини до їди. Сік має бути отриманий з відібраних яблук. Яблука також корисні при гострій і хронічній дизентерії серед дітей, які вживають у вигляді пюре кілька разів в день. При розладах шлунку з яблук роблять пюре, додають до нього корицю або мед і приймають кілька разів в день перед їжею.

Корисна морква

Морква вважається еліксиром здоров'я та краси. Якщо ви регулярно питимете вранці, перед обідом і увечері стаканчик свіжоприготованого моркв'яного соку, у вас буде здоровий, квітучий вигляд. Під впливом цього простого засобу зникає втома, людина відчуває себе молодою і повною сил.

Ще за двісті років до нашої ери ця рослина була відома грекам і римлянам. У моркві містяться майже всі відомі людині вітаміни: В1, В2, В6, З, Е, РР, значна кількість солей кальцію, магнію, натрію, фосфору та заліза.

Морква також містить в невеликих кількостях біологічно активні незамінні амінокислоти, пектинові речовини, білок, жири, ефірне масло, що додає специфічний моркв'яний запах.

. При порушеннях мінерального обміну, в перші дні при інфаркті міокарду, а також вагітним жінкам, годуючим матерям, дітям призначають морквяний сік. Моркв'яний сік так само ефективний і при лікуванні нежиті (10-12 закапувань в день).

Тим часом слід пам'ятати, що морква та сік з неї протипоказані при загостренні виразкової хвороби та ентеритах. Морква та продукти її переробки знижують стомлюваність. Вона показана при схильності до шкірних, шлунково-кишкових і очних захворювань, включається в дієту при захворюваннях нирок, серцево-судинної системи. Вона володіє антисептичною, протизапальною дією. Купуючи моркву, вибирайте найяскравіше забарвлену. Така морква містить більше каротину. Характерний смак і велику кількість цукру (до 12% на сиру масу) робить моркву смачним, поживним, діабетичним продуктом. Вживають моркву, як в свіжому, так і вареному вигляді.

Дорослій людині досить в день з'їдати до 80-100гр. свіжої моркви. Слід пам'ятати, що каротин, що міститься в моркві, засвоюватиметься значно краще, якщо заправляти моркву та салати з неї рослинною олією. Морква є рідкісним виключенням з правил – у вареному вигляді вона містить більше корисних речовин, ніж у сирому.



Цілющі властивості буряка



Звичайний буряк використовувався в колишні часи, коли люди не лише вживали його корінь, але й листя, яке має аромат подібний до шпинату. У Франції листя буряка споживається і в даний час. У XIX столітті корінь буряка почали застосовувати не лише в їжу, але й використовували для виробництва цукру або виробництва алкоголю. Існує два кольори забарвлення буряка - червоний та білий. Обидва види дуже багаті цукром, який краще засвоюється, ніж цукор з цукрового очерету.

Буряк також дуже багатий крохмалем. Він містить вітаміни В, фолат, марганець і калій. Він - також добре джерело вітаміну С, магнію, заліза, міді та фосфору. Буряк, як капуста, шпинат, морква та ріпа є джерелом нітратів і шкідливий для немовлят у віці менш ніж 6 місяців. Буряк усуває токсини в організмі. Використання буряка в лікарських цілях було доведене сучасним науковим дослідженням. Листя буряка містять багато вітаміну А, а коріння вітамін С. З дієтичної точки зору, червоний буряк - найцікавіша різноманітність буряка із-за його лікарських властивостей. Прийом в їжу цієї рослини запобігає появі або зростанню злоякісних пухлин.

Окрім того, у людей тих, що мають злоякісну пухлину покращується опірність до хвороби. Дуже корисно вживати цей овоч в комбінації з іншими овочами, які допомагають очищати організм і запобігати цій жахливій хворобі, наприклад: помідори, лук або огірки. Вміст вітаміну В9 в буряці ідеально підходить для запобігання хворобам серця. Прийом в їжу цього мінералу істотний для виробництва гемоглобіну, або запобігання анемії, лейкемії. Буряк має омолоджуючі властивості, вживання якого може підтримувати нас в тонусі протягом більшої кількості часу. Ці властивості набирають чинності завдяки наявності в овочі фолієвої кислоти. Ця кислота сприяє створенню нових кліток.

Споживання буряка робить нашу шкіру молодшою та здоровішою. Інший з важливих елементів омолодження - кварц, дуже важливий для хорошого здоров'я кісток, артерій та шкіри. Щоб повною мірою використовувати цілющі властивості буряка потрібно споживати його сирим, оскільки при приготуванні буряк втрачає свої корисні властивості. Не дивлячись на всі його достоїнства, необхідно знати, що червоний буряк не дуже корисний для тих, у кого слабкий шлунок або для тих, у кого підвищена кислотність. Буряк корисний для людей страждаючих затримкою рідини в організмі, і для людей які страждають від ожиріння.

Буряк очищає не лише нирки, але також і кров, зменшуючи кислотність нашого організму, і сприяє очищенню печінки. Цей овоч стимулює наш мозок і усуває токсини, які можуть накопичитися в нашому організмі.