

Значение овощей и фруктов в питании детей

Автор: Хананаева(Ковтуненко)

Фрукты и овощи составляют значительную часть потребляемой человеком пищи.

Они содержат много питательных, вкусовых и ароматических веществ, имеющих большое значение для правильного питания.



Фрукты и овощи способствуют пищеварению и содействуют более полному усвоению принятой человеком пищи. Выделение слюны и желудочного сока значительно усиливается при потреблении растительной пищи, что способствует перевариванию не только плодов и овощей, но и других видов пищи. Фрукты и овощи являются важным источником, снабжающим организм человека витаминами и минеральными веществами. Витамины С, Р и провитамин А поступают в организм исключительно из плодов и овощей.

Фрукты и овощи способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в крови и тканях, что имеет большое значение для правильного обмена веществ.

Ввиду этого при правильной организации питания человеку необходимо употреблять фрукты и овощи в течение всего года. Источники разнообразных минеральных солей. Во многих овощах содержатся в достаточных количествах минеральные вещества, благоприятно влияющие на процессы кроветворения (железо, медь, кобальт, марганец и др.) и потому они важны для предупреждения часто развивающегося у детей малокровия. Кобальтом наиболее богата среди овощей свекла. Важно и то, что минеральные вещества овощей и плодов хорошо усваиваются организмом человека.

Полезные вещества в овощах и фруктах

Фрукты и ягоды, благодаря наличию в их составе значительных количеств органических кислот, дубильных и пектиновых веществ способствуют нормализации процессов пищеварения и деятельности кишечника, при этом они являются единственным источником подобных веществ. Пектиновые вещества применяют с лечебной целью при лечении поносов у детей и взрослых (применение яблок и т. п.).

Многие овощи и фрукты богаты фитонцидами - особыми летучими бактерицидными веществами, убивающими микроорганизмы, особенно болезнетворные.

Белокочанная капуста богата белком, каротином, витаминами группы В, С, К, РР, сахаром, клетчаткой и минеральными веществами. Капуста также содержит фитонциды, фитогормоны и ферменты.

Капуста белокочанная богата витамином С, причем согласно исследованиям канадских ученых в вареной капусте даже больше витамина С, чем в сырой. Это объясняется тем, что в капусте содержится особая форма аскорбиновой кислоты, которая при кипячении не разрушается, а переходит в витамин С.

В капусте белокочанной мало углеводов, поэтому ее можно употреблять больным сахарным диабетом. Фитонциды, которые содержатся в капусте, убивают бактерии стафилококка и туберкулеза. Белокочанная капуста полезна при подагре, запорах, ожирении, атеросклерозе, при болезнях почек и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Свекла - кладезь углеводов, одна из немногих овощных культур отличающаяся высоким содержанием глюкозы, фруктозы и сахарозы - до 25%. Исследованиями подтверждено, что компоненты, содержащиеся в свекле, способствуют устранению токсинов, выведению холестерина. Также этот овощ обладает защитными свойствами от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов, а наличие пектиновых веществ в нем, сдерживает развитие в кишечнике вредных микроорганизмов.

Употребление свеклы поможет улучшить пищеварение, обмен веществ, предотвратить появление злокачественных опухолей. Полезные свойства свеклы помогут повысить гемоглобин, витамин В9 борется с болезнями сердца, очищает кровь и укрепляет стенки капилляров. Этот овощ стимулирует работу мозга.

Благодаря своему богатому составу, этот овощ очень полезен для нашего организма. Морковь содержит витамины группы Е, С, К, В, РР, а также никотиновую и пантотеновую кислоты. Также она богата необходимыми для человеческого организма минеральными веществами: фосфором, магнием, железом, кобальтом, медью, калием и т. п. Морковь имеет неповторимый запах, который обусловлен присутствием в ней различных эфирных масел.

Польза моркови в том, что содержащийся в ней каротин в нашем организме превращается в витамин А. Этот витамин просто необходим детям, так как он способствует росту. Кроме того, витамин А улучшает состояние зрения, а также слизистых оболочек и кожи. Организм испытывает в нем особенную потребность после долгой зимы.

Обратите внимание, что морковь необходимо употреблять с маслом, так как в организме с его помощью каротин превращается в витамин.

Овощи и фрукты в питании детей

В практике питания детей это важно учитывать при заболеваниях, связанных с частым нарушением деятельности пищеварительных желез: острая и особенно хроническая дизентерия, гипотрофия, лихорадочные состояния, инфекция и т. п.

Большое практическое значение имеет способность овощей и плодов усиливать секрецию пищеварительных желез при совместном введении их с другими пищевыми средствами - молочными продуктами, блюдами из мучных и крупяных изделий, яйцами, мясом и рыбой.

Овощи и фрукты полезно вводить вместе с продуктами, содержащими повышенное количество жира (масло, молоко, сливки, сметана, творог и др.). Известно, что жир, особенно введенный в пищу в больших концентрациях, в течение первых 2, иногда 2,5 часов угнетает секрецию желудочных желез и только позднее, при накоплении продуктов его распада секреция начинает усиливаться. Если же с пищей, содержащей повышенную концентрацию жира, ввести одновременно те или иные овощи, особенно обладающие выраженным сокогонным действием, пищеварительные железы начинают выделять соки значительно раньше, что благотворно отражается на всем процессе пищеварения.

Сокогонное действие овощей и плодов подтвердили целесообразность введения перед обедом и другими приемами пищи плодовоовощных салатов, соков и других видов так называемых «закусок». Введение в пищевой рацион салатов очень полезно для детей.

Из овощей и фруктов можно приготовить самые разнообразные, полезные и вкусные блюда как из сырых, так и из подвергнутых различной обработке: вареных, тушеных, запеченных; различные салаты, соки, свежие фрукты, пюре, пудинги, муссы, компоты, кисели и т. д.

Ссылка на Интернет-источник:
[Значение овощей и фруктов в питании детей - Pandia.ru](https://pandia.ru)

<https://pandia.ru> > text