

Значение овощей и фруктов в питании детей



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 - кладовая 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 и пищеварение

Овощи и фрукты, кроме того, оказывают благоприятное влияние на процессы пищеварения и деятельность кишечника, вследствие наличия в их составе грубых оболочек (клетчатки), способствующей правильному опорожнению кишечника. Кроме того, в сыром виде овощи поставляют многие ферменты, способствующие лучшему перевариванию других продуктов. Особенно много пищеварительных ферментов обнаружено в капусте. Большое влияние оказывают овощи и плоды на деятельность пищеварительных желез - слюнных, желудочных, кишечных и поджелудочной железы.

Способность овощей возбуждать деятельность указанных желез приводит к выделению последними в достаточном количестве пищеварительных соков, усиливающих аппетит и способствующих лучшему перевариванию и всасыванию продуктов распада пищи.

Овощи и фрукты - аппетит и усвоение пищи

Огромное значение аппетита для полноты процессов пищеварения, а следовательно и для усвоения пищи, было доказано в лаборатории нашего великого физиолога И. П. Павлова еще в XIX столетии.

Детям самого раннего возраста, в том числе и грудным, при плохом аппетите следует вводить не только фруктовые, но и овощные соки: капустный, Свекольный, из свежих огурцов, томатный и другие.

Рядом исследований установлено, что овощи и фрукты оказывают влияние не только на количество выделяемых пищеварительных соков, но и на содержание в них ферментов, что усиливает переваривающую силу желудочного сока. Способность усиливать переваривающую силу сока относится в наибольшей степени к капусте и свежим огурцам.

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.

Правила гигиены при употреблении овощей и фруктов

Так как сырые овощи и фрукты могут легко загрязняться от земли различными бактериями и яйцами глистов, то они могут служить источниками глистных и кишечных заболеваний.

Поэтому особенно важно при их приготовлении тщательно соблюдать все правила гигиены, тщательно промывать их, очищать и прочее.

Овощи и плоды в свежем виде должны быть доброкачественными без гнили, не проросшие, без изъяна, с яркой и приятной окраской, свежие, не увядшие, спелые. Частично поврежденные, перезрелые, помятые могут быть использованы только после соответствующей сортировки, мойки, чистки после тепловой обработки для приготовления пюре и т. п.

К бобовым овощам относятся горох, фасоль, бобы в стадии неполной зрелости, когда они отличаются особой нежностью и сочностью и содержат повышенное количество клетчатки.

