

О пользе капусты

Видов капусты так много! Цветная, савойская, пекинская, брюссельская, красно- и белокочанная, кольраби... Но все ли они подходят для детского питания?



Капуста на 90% состоит из воды, остальное в ней — 7% углеводов, в том числе клетчатки, и 3% белков. В этом овоще очень большое содержание витамина С (аскорбиновой кислоты), а также витаминов В1, В2, РР, А, Е и К. Кроме того, много калия, кальция, магния и других минералов.

Для питания детей не подходит капуста в сыром виде — продукты для детей требуют тепловой обработки. Все виды капусты можно отваривать, готовить на пару, тушить.

В брокколи очень большое содержание витамина С — около 90 мг в 100 г продукта, причём не в виде аскорбиновой кислоты, а в виде аскорбигена, который при хранении не разрушается. Так что, кормить малыша полезным овощем можно в течение всего года. Кроме того, брокколи богата незаменимыми аминокислотами, именно поэтому по питательным свойствам её можно поставить в один ряд с белками куриного яйца и говядиной.

У цветной капусты также совершенно другое строение, вкус и витаминно-минеральный состав, нежели у белокочанной сестры. Аскорбиновой кислоты в цветной капусте почти в 1,5 раза больше, чем в кочанной или кольраби — 70 мг на 100г. Превосходит она своих родственников и по содержанию витамина РР, а витаминов В1 и В2 в ней ровно вдвое больше. Белка в цветной капусте тоже в два раза больше, чем в белокочанной. Она также богата калием, магнием и железом. Готовить ее нужно бережно, чтобы сохранить все полезные вещества — если отваривать, то под крышкой и совсем недолго.

Ну, а как же наша обычная **белокочанная капуста**? Она тоже несет в себе массу полезных веществ, только включать в рацион ребенка ее нужно

после трех лет. Из нее готовят массу блюд: борщи, супы, бигус, пирожки и вареники с капустой...

Отдельно надо сказать о пользе **квашеной капусты**. Её получают в результате молочнокислого брожения порезанных листьев. Соль и молочная кислота являются для капусты консервирующими веществами. Горчичные масла, образующиеся при брожении, превращают овощ в полезный и вкусный продукт со специфическим ароматом и вкусом.

Полезные свойства квашеной капусты переоценить трудно:

Она помогает восполнить потребности растущего детского организма в витаминах и минералах. В процессе сквашивания количество содержащихся в капусте витаминов даже увеличивается.

Аскорбиновая кислота, которую называют витамином жизни, содержится в квашеной капусте в значительном количестве: 30 мг на 100 г. Она способствует повышению иммунитета, снижает вероятность возникновения простудных заболеваний у детей, препятствует развитию гиповитаминоза.

Витамин А (ретинол) способствует улучшению зрения, обеспечивает защиту глаз при повышенной нагрузке на них. Витамины группы В участвуют в обеспечении функций нервной системы. У детей, имеющих в рационе квашеную капусту, реже возникают неврозы и депрессивные состояния, улучшается сон, реже отмечаются перепады настроения. Доказано, что активные вещества из капусты обеспечивают защиту клеток головного мозга от ферментов, приводящих к ухудшению памяти.

Минералы, содержащиеся в квашеной капусте, помогают повысить плотность и крепость костного скелета развивающегося организма. Железо, фолаты улучшают кроветворение, состав крови и ее свертываемость, поэтому продукт следует включать в рацион при анемии и частых носовых кровотечениях у детей для укрепления стенок сосудов. Калий и магний способствуют ритмичной работе сердца.

Научными исследованиями доказано, что квашеная капуста проявляет дезинтоксикационный эффект, то есть нейтрализуют действие радионуклидов и способствуют ускоренному выведению из организма токсинов и солей тяжелых металлов. А также обладает антигистаминными свойствами - при ее регулярном употреблении у детей уменьшается риск возникновения аллергии, приступа бронхиальной астмы.

Квашеная капуста нормализует состав микрофлоры кишечника, благотворно влияя на пищеварение. Уникальность продукта заключается ещё и в том, что в нем содержатся и пробиотики, и пребиотики, за счет чего улучшается состав микрофлоры кишечника. Это очень важно при лечении дисбактериоза. Попадая в кишечник, молочнокислые бактерии способствуют развитию полезных бактерий и подавляют рост патогенных или болезнетворных микробов. Губительное действие на вредные бактерии оказывают также молочная и уксусная кислоты, содержащиеся в квашеной капусте. Также в продукте содержится клетчатка, необходимая для нормальной работы кишечника.

Употребление квашеной капусты улучшает аппетит, что актуально в питании «малоежек», и способствует повышению секреторной активности органов пищеварительного тракта.

В то же время, низкая энергетическая ценность (27 ккал на 100 г) позволяет употреблять ее детям с избыточной массой тела. Если в процессе сквашивания не использовались подсластители, то в продукте образуются вещества, снижающие уровень сахара крови. Это важно для детей, страдающих сахарным диабетом.

Рассол, образующийся в процессе сквашивания капусты, оказывает слабительное действие, что позволяет использовать его при хронических запорах.

Если всё же ребенок ощущает дискомфорт от употребления квашеной капусты, попробуйте давать её в тушеном или отварном виде, так она легче перерабатывается в желудочно-кишечном тракте. И помните, что в рационе ребенка она должна появиться не ранее 3 лет.

Отказаться от включения квашеной капусты в детское меню необходимо при патологиях желудка, печени, кишечника, склонности к метеоризму, диарее, воспалительных заболеваниях почек. Симптомом её непереносимости могут быть резкие колики, вздутие живота, частые нарушения стула.