



А.Л. Караев,

канд. мед. наук, ст. науч. сотрудник
лаборатории токсикологии дезсредств
НИИ дезинфектологии Роспотребнадзора

Зелень в рационе питания детей

О зеленых приправах говорят, как правило, применительно к взрослому столу. Но не стоит забывать, что свежая зелень – важный элемент питания и детей. Она не только придает вкус и аромат первым и вторым блюдам, способствует усвоению пищи, но и обладает лечебными свойствами.

Петрушка

Самая распространенная зелень в мире – петрушка. Она имеет нежный приятный аромат, в ее листьях содержатся витамины РР, К, С, В₁, В₂, каротин, углеводы, белки, флавоноиды, фолиевая кислота, минеральные соли – кальций, железо, фосфор. Особенно много в петрушке калия, который способствует выводу из организма избытка натрия и воды. Петрушка улучшает процессы кроветворения, останавливает кровотечение из десен.

Петрушку рекомендуют принимать при гастрите и язве желудка, малярии, астме и бронхите, заболеваниях сердца. Отвар из этого растения помогает при укусах насекомых, способствует заживлению ран. Семена петрушки обладают ветрогонным, мочегонным и противовоспалительным эффектом. Сок способствует обмену кислорода в мозжечке, надпочечниках и щитовидной железе. Однако количество сока на прием не должно превышать одну столовую ложку.

Свежесорванный лист петрушки, растертый и приложенный на место укуса комара, осы или пчелы, заметно уменьшает болезненность и отечность. При ушибах рекомендуется применять свежий сок петрушки в виде компрессов.

Петрушку не рекомендуется употреблять в пищу при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря и почек.

Зеленый лук

Самый привычный для нас зеленый лук – наземная часть репчатого лука. Полезные свойства зеленого лука не менее многообразны, чем свойства репчатого. В нем со-



держится большое количество цинка, витамина С и кальция. Зеленый лук известен профилактическими свойствами, играющими важную роль в борьбе с простудными заболеваниями. Он способствует повышению иммунитета и общему укреплению организма, помогает противостоять стрессовым ситуациям, укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует работу сердца, поддерживает нормальное артериальное давление. Содержащийся в нем кальций полезен для зубов и десен.

Умеренное употребление в пищу зеленого лука способствует улучшению пищеварения, очищению организма от вредных веществ. Не случайно его добавляют в различные блюда – он повышает аппетит и стимулирует активное выделение желудочного сока. Наряду с этим зеленый лук обладает антисептическим действием, уничтожает большинство известных болезнетворных бактерий.

При всех положительных качествах **зеленый лук – испытание для слизистой оболочки внутренних органов. Детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта следует употреблять его с осторожностью.**

Сельдерей

Богатый витаминами С, В₁, В₂, В₁₂, РР, А, минеральными веществами (магнием, йодом, фосфором, железом, кальцием) сельдерей используют как в салатах, так и в качестве приправы к супам, горячим блюдам, в соусах.

Сельдерей способствует нормализации обмена веществ и выведению солей, применяется при заболеваниях почек, печени, мочевого пузыря. Считается, что он благотворно влияет на нервную систему, нормализует сон, повышает общий тонус организма, улучшает работоспособность. Сок растения полезно принимать при дерматитах, крапивнице, диатезе, малярии, сахарном диабете (по одной чайной ложке три раза в день за 20–30 минут до еды). Сок также рекомендуют детям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью.

С осторожностью следует употреблять сельдерей при почечнокаменной болезни, гастрите и язве желудка.

Укроп

Одна из самых распространенных и внесезонных трав на нашем столе – укроп. Все части этого растения богаты эфирным маслом, которое придает зелени аромат и пряный вкус. Витамин С в укропе в 3–6 раз больше, чем в лимоне, а каротин больше, чем в спелых помидорах. Укроп содержит соли железа, кальций, витамины В₁, В₂, РР, Р, фолиевую кислоту, которая играет важную роль в кроветворении. В зелени укропа много клетчатки.

Укроп регулирует работу желудочно-кишечного тракта, понижает давление и благотворно влияет на сердечную деятельность. Он способен облегчать симптомы цистита и почечных заболеваний, обладает мочегонными и желчегонными свойствами. Зелень укропа помогает при головной боли, бессоннице. Настой травы понижает кровяное давление, расширяет сосуды, расслабляет кишечник и увеличивает диурез. Наряду с листьями и стеблями полезны также семена укропа.

Детям укроп можно употреблять как в свежем виде, так и в качестве настоев, отваров. «Укропную воду» для младенцев готовят из укропного масла из расчета: одна часть укропного масла на 1000 частей воды. Отвар из семян назначают детям при метеоризме и болях в животе.

При запорах и хроническом колите рекомендуется также настой травы укропа: столовую ложку сушеной травы укропа заваривают 0,5 л кипятка, настаивают в течение часа, процеживают и пьют по 0,5 стакана три раза в день до еды. При недержании мочи у детей применяют настой семян укропа: одну столовую ложку семян заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав на два часа, процеживают. Выпивают равными порциями за три приема в день.

Как наружное средство препараты из укропа применяют в виде примочек при глазных болезнях и гнойничковых поражениях кожи.

Лучше использовать свежий укроп. Сухой или полежавший укроп теряет не только внешний вид, но и аромат, а также часть витаминов.

Применение укропа в виде семян, травы не рекомендуется при низком артериальном давлении. Также укроп противопоказан при индивидуальной непереносимости компонентов, содержащихся в растении, аллергии на них.

Щавель

В состав щавеля входят витамины С, В₁, К, каротин, эфирные масла, в большом количестве в нем содержатся органические кислоты, а также минеральные вещества (кальций, магний, железо, фосфор). Для лечения или профилактики тех или иных заболеваний используют все части растения. Щавель применяют при лечении авитаминозов, цинги, анемии. Содержащийся в нем витамин С ускоряет всасывание железа, что способствует повышению уровня гемоглобина.

Щавель улучшает работу печени, деятельность кишечника, способствует образованию желчи. В больших дозах оказывает слабительное действие, в малых, напротив, закрепляющее. При гастрите с пониженной кислотностью это растение стимулирует выработку желудочного сока, улучшает пищеварение. Щавелевый сок в небольших дозах может применяться как желчегонное средство.

Листья и плоды щавеля оказывают вяжущее и обезболивающее действие, листья – ранозаживляющее, противовоспалительное, антитоксическое и противочинготное. Отвар из листьев усиливает образование желчи, его назначают при кровотечениях или склонностях к ним, а также при различных видах сыпи и зуде кожи – как антиаллергическое.

Дубильные вещества, витамин С, К и кальций, содержащиеся в щавеле, оказывают лечебное действие при разрыхленных и кровоточащих деснах. Поэтому настой, приготовленный из листьев щавеля, издавна используют для полосканий рта. Укреплению десен способствует и порошок, приготовленный из корней щавеля.

Для полоскания при ангине свежие листья и мягкие стебли щавеля очищают от примесей, хорошо промывают проточной водой, дают ей стечь, ошпаривают кипятком, измельчают и разминают деревянной ложкой или толкушкой. Затем отжимают через плотную ткань в эмалированную посуду и кипятят 3–5 мин. Полученный отвар, слегка остудив, используют для полоскания горла.



Щавель противопоказан при нарушениях солевого обмена, воспалительных заболеваниях почек, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Щавель затрудняет усвоение кальция.

Ревень

Родина растения семейства гречишных – огородного ревеня – Центральный Китай. В пищу употребляют молодые листья ревеня и толстые, длинные (20–40 см и более) сочные черешки, имеющие приятный кисло-сладкий вкус, обусловленный содержанием яблочной и лимонной кислоты. Черешки также богаты углеводами, витаминами С, В, РР, каротином, пектиновыми веществами и солями калия, фосфора, магния.

Употребление ревеня оказывает благотворное влияние на работу почек и кишечника, способствует усвоению пищи. Его часто используют как слабительное средство (в большом количестве), при малокровии и туберкулезе. Ревень в небольших количествах полезен при пониженной кислотности. Его часто используют и как желчегонное средство. Растение содействует работе сердца и легких.

Применяют ревень в виде настойки, сиропа, экстракта. С лечебной целью используют препараты из корней ревеня, в которых содержатся две группы гликозидов. Этим объясняется двойное действие препарата: в малых дозах как вяжущее, в больших – как слабительное. Ревень в качестве слабительного назначают при запорах, атонии кишечника, метеоризме. Эффект наступает через 8–10 часов после приема порошка, настоя или сока.

Вместе с тем **высокое содержание щавелевой кислоты в ревене представляет серьезную опасность для детей, т. к. 2–4 г этой кислоты вызывают отравление.** Поэтому ревень в питании детей лучше использовать в умеренных количествах для приготовления компотов: и вкусно, и полезно, и безопасно.

Шпинат

Однолетнее овощное травянистое растение из семейства маревых – шпинат – вырастает до 35–40 см. Плоды напоминают овальные орешки. Шпинат относится к скороспелым растениям. Его листья содержат витамины С, А, В₁, В₂, В₆, РР, Р, Е, D₂, К. Шпинат ценится за высокое содержание белка в листьях (больше только в незрелых плодах гороха и фасоли). Наряду с белками в его состав входит большое количество органически связанного и легкоусвояемого организмом железа. В листьях содержится 0,5–1,4% углеводов, 2,1% минеральных веществ, прежде всего калия.

В шпинате много клетчатки, поэтому он способствует работе кишечника, устраняет запоры, нормализует перистальтику. За счет большого количества клетчатки и грубых волокон, которые разбухают, а не перевариваются, растение содействует очищению кишечника.

Шпинат полезен при заболеваниях нервной системы, истощении, малокровии, анемии, гипертонической болезни, сахарном диабете, гастрите, энтероколите. Обладает легким тонизирующим, слабительным, мочегонным и противовоспалительным действием. Полезен для выздоравливающих после тяжелых болезней.

При подаче на стол основное внимание следует уделить свежести шпината. Листья растения должны быть ярко зелеными, без темных пятен. Если они не хрустят при нажатии, а вялые, безжизненные и мягкие на ощупь, лучше такой шпинат не использовать. При длительном хранении растение теряет свои питательные качества.

При отваривании шпината первую воду сливают и снова заливают кипятком. Для нейтрализации содержащейся в шпинате оксалиновой кислоты в процессе варки добавляют немного молока.

Шпинат не рекомендуется детям, страдающим моче-, почечно-, желчнокаменной болезнями.

Салат

Происхождение культурных форм салата до сих пор точно не установлено. Как не подсчитано и многообразие его сортов, огромное количество которых является результатом скрещивания основных разновидностей растения из различных стран.

Салат латук богат фолиевой кислотой, которая регулирует обмен веществ, участвует в работе нервной и кровяной систем. По общему содержанию солей салат уступает только шпинату. Он богат микроэлементами: медью, цинком, кобальтом, марганцем, молибденом, титаном, железом, бором, йодом. В листьях содержатся калий, кальций, магний, фосфор и много серы, которая входит в состав гемоглобина и играет роль окислителя. Листья латука обладают отхаркивающим, противокашлевым, мочегонным и седативным свойствами.

В клеточном соке салата содержатся азотнокислые, сернокислые и солянокислые соли калия, благотворно влияющие на деятельность почек, печени, поджелудочной железы и кровеносно-сосудистой системы. Органические соли магния служат строительным материалом для клеток, главным образом нервной системы и легочных тканей. Они способствуют также поддержанию нормального кровообращения и других функций, без которых невозможен правильный обмен веществ.

Как продукт для детского и диетического питания салат латук полезен при диабете, улучшает пищеварение, успокаивающе действует на нервную систему, обладает легким снотворным действием.

Кресс-салат содержит 15 основных витаминов и минералов, большое количество железа, кальция, фолиевой кислоты, витаминов А, В₁, В₂, В₃, В₆, С, D, Е и К. Кресс-салат, действующий как легкий стимулятор, возбуждает аппетит, служит источником фитохимических веществ и антиоксидантов. Обладает свойствами диуретика, отхаркивающего средства и улучшает пищеварение. Кроме того, он помогает при простудах, насморках, заболеваниях бронхов, стрессе, болях в спине и суставах, артрите, анемии, запорах и эмфиземе.

Кресс-салат – один из источников йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Содержащаяся в нем сера играет важную роль в процессах всасывания белка, кровяной системы и строительства клеток, в поддержании здоровья волос и кожи. Кресс-салат славится своими антицинготными свойствами. Регулярное употребление его в пищу способствует повышению уровня содержания в крови лютеина и бета-каротина, выполняющих функции антиоксидантов. Высокий уровень содержания этих веществ уменьшает вероятность развития глазных болезней.



Однако любой салат не рекомендуется больным мочекаменной болезнью, при острых и хронических колитах и энтероколитах, сопровождающихся диспепсическими расстройствами. Противопоказано растение при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Также нельзя употреблять листья салата при фосфатурии (наличии фосфорнокислых солей в моче) из-за большого количества щелочных веществ. По этой же причине латук противопоказан людям, страдающим оксалурией (избыточным выделением с мочой солей щавелевой кислоты). Злоупотребление листьями салата может привести к повышенному газообразованию.

Черемша

Древние римляне и египтяне называли черемшу «чудо-растением», поскольку считали, что она помогает очистить кровь и желудок, улучшает деятельность пищеварительного тракта, способствует повышению аппетита и активности желудочных соков.

Черемша относится к семейству луковых. Другие ее названия – дикий лук, чензели, левурда. Черемша достигает в высоту 40 см, растет на заливных лугах, вблизи рек, ручьев, болот, образуя заросли. Распространена в Средней и Юго-Западной Европе, средиземноморских странах, Малой Азии, Скандинавии. В России произрастает в основном в Сибири.

В пищу употребляют стебель, листья и луковицу растения. Листья обычно собирают весной, до цветения, на вкус они напоминают зелень чеснока и лука, богаты витамином С. Собранную траву используют в свежем виде как пряность, добавляют в салаты, супы, овощи, как начинку для пирогов. Траву квасят, солят и маринуют. Сушить ее не рекомендуется, поскольку черемша теряет большую часть ценных свойств. Сильный запах чеснока частично удаляется, если перед употреблением черемшу обдать кипятком и залить уксусом.

Растение содержит много витамина С, эфирные масла и другие вещества. Обладает фитонцидными и бактерицидными свойствами, антицинготным и общеукрепляющим действием. Ее используют при различных гнойных заболеваниях, цинге, атеросклерозе, глистных инвазиях и кишечных инфекциях. Черемша полезна для работы сердца, способна понижать кровяное давление и блокировать образование холестерина в бляшках. Растение рекомендуют при авитаминозе и повышенном артериальном давлении.

Черемша – прекрасное средство для профилактики и лечения простудных заболеваний. Достаточно две-три минуты пожевать листок черемши, как вредная микрофлора полости рта погибнет под воздействием выделяющихся из растительных тканей летучих веществ-фитонцидов. В определенных дозах фитонциды оказывают благотворное влияние на нервную систему, усиливают секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют улучшению обмена веществ.

Сырую черемшу едят при заболеваниях щитовидной железы, гипо- и гипертиреозах. Сок и измельченные листья используют наружно при различных кожных заболеваниях, особенно лишаях и бородавках. Сырая, квашеная и соленая черемша служит средством, возбуждающим аппетит.

Черемша противопоказана при панкреатитах, холециститах, гепатитах, воспалениях желудка и кишечника из-за действия, стимулирующего пищеварение.
 Не рекомендуется людям с гастритом, язвой желудка и эпилепсией.

Пищевая ценность зеленых приправ

Итак, мы выяснили, что зелень полезно включать в детский рацион круглогодично. Предпочтение следует отдавать свежей зелени, а если это невозможно, то замороженной в соответствии с современными технологиями. Пищевая ценность зеленых приправ приведена в таблице.

Пищевая ценность молодой зелени (в 100 г)*

Вид зелени	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Петрушка	3,7	0,4	7,6	49
Зеленый лук	1,3	0,1	3,2	20
Сельдерей	0,9	0,1	2,1	13
Укроп	2,5	0,5	6,3	40
Щавель	1,5	0,3	2,9	22
Шпинат	2,9	0,3	2	22
Салат	1,5	0,2	2	16
Черемша	2,4	0,1	6,5	35

Но все хорошо в меру. Не стоит перекармливать или насильно кормить свежей зеленью детей. Ребенок должен сам оценить вкус этих полезных зеленых «друзей».

* По данным Института питания РАН. – Примеч. авт.