

Польза творога в питании детей

Питание очень важно для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Но с развитием цивилизации проблем с потреблением пищи становится все больше. Постоянная занятость не дает уделять этому вопросу должное количество внимания.

К тому же дефицит в организме различных витаминов и микроэлементов в свою очередь приводит ко многим заболеваниям и к общим нарушениям в состоянии – усталости, потере работоспособности. В этой статье мы поговорим о том, как получить дома творог, польза и вред для организма, значение творога в питании человека в чем. Итак, начнем...

Нельзя с уверенностью назвать приблизительное время изобретения этого продукта. Возможно, он появился тогда, когда наши предки оставили скисшее молоко без присмотра, и из него случайно вытекла сыворотка...

Известно одно, что творог вошел в наш рацион тогда, когда были приручены козы и коровы. Есть много способов приготовления этого замечательного продукта. У наших предков он носил название кислого сыра и готовился в остывающей печи, путем помещения в нее простокваши.

Через несколько часов его доставали, складывали в тканевой мешочек и отцеживали излишек сыворотки. Затем продукт перемещался под пресс. Существовал способ приготовления, так называемого «сухого» творога – он мог храниться в погребе, и его можно было брать в дорогу, не опасаясь за сохранность. Для этого творог помещали еще раз в печь, а затем снова под пресс. В ту пору такой продукт ценился куда больше чем свежий, но скоропортящийся продукт.

Сам творог является универсальным продуктом питания. Его едят и сладким, и соленым, смешивают с разными ингредиентами – сметаной, сахаром, ягодами, медом. Он

является основным ингредиентом в приготовлении запеканок, сырников, блинов. Его можно использовать и как питательную пищу, и как диетическое блюдо.

ПИТАНИЕ АЛЛЕРГИКА

Самый распространенный вид аллергии - пищевая, то есть непереносимость каких-либо продуктов. К сожалению, практически любой продукт может спровоцировать аллергическую реакцию.

По способности вызывать аллергию пищевые продукты делятся на три группы: высокой, средней и низкой степени риска. Перечислять все «опасные» продукты нет смысла: у каждого ребенка все индивидуально, включая и возможные причины негативной реакции. Поэтому главный совет родителям, столкнувшимся с пищевой аллергией у своего ребенка, таков: с осторожностью относитесь к любому продукту, который ваш ребенок пробует впервые! Мамам детишек-аллергиков нужно учитывать еще и то, что кроме обычной аллергии существует более неприятная ее разновидность - перекрестная аллергия. Так, непереносимость коровьего молока может привести к аллергии на сметану, творог, сливки, сливочное масло, говядину, колбасы, сардельки. Одним из самых эффективных способов лечения аллергии является диета.

Мама грудничка в случае непереносимости малыша белков коровьего молока должна соблюдать специальную низкоаллергенную диету в течение всего периода кормления грудью. Искусственникам при появлении пищевой аллергии смеси из коровьего молока заменяют адаптированными кисломолочными или соевыми смесями, смесями на основе козьего молока, а также полностью или частично гидролизованными (с расщепленными белками).

Во время грудного вскармливания маме не рекомендуется употреблять продукты с высокой степенью риска развития аллергических реакций. Понемногу и очень осторожно следует есть овощи и фрукты красного цвета (красные яблоки, болгарский перец, помидоры). Полезно увеличить количество в рационе крупяных, мясных и рыбных блюд,

кисломолочных продуктов. Если у малыша появились признаки аллергии, необходимо еще раз проверить свою диету.

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

Есть немало способов кулинарной обработки продуктов, которые позволят вам сделать питание малыша менее аллергенным. Сырой картофель, например можно мелко порезать и вымочить в холодной воде в течение нескольких часов, периодически меняя воду. Таким образом, вы удалите из него значительную часть нитратов и крахмала. Крупу перед приготовлением тоже полезно замачивать на 2-3 часа, дабы очистить от ненужных примесей.

Во время варки мяса первый бульон обязательно сливают, а с остывшего «окончательного варианта» снимают весь жир. Большую часть блюд для малыша старайтесь готовить на пару, варить, тушить или запекать. Обжарка делает продукт более опасным для аллергика. Большая часть фруктовых аллергенов разрушается при отваривании и запекании - в результате, то, что было опасно в сыром виде, становится безвредным.

При всех строгих ограничениях не надо бояться, что ребенок будет обделен «вкусненьким» или вообще останется голодным. На самом деле все не так страшно: большая часть запретов временные, и если вам удастся справиться с аллергией при помощи диеты, гастрономических «табу» с каждым годом будет все меньше и меньше.

Главным в питании малыша-аллергика является устранение продукта, вызывающего негативную реакцию. Понятно, что выяснить реакцию организма на то или иное блюдо можно только опытным путем. Для этого маме неплохо вести диетический дневник с перечнем всех продуктов, получаемых ребенком в течение дня. При введении нового продукта обязательно отмечают время

потребления и объем порции, отслеживается и записывается реакция организма (сыпь, зуд, покраснение кожи).

Лучше давать малышу новое блюдо в количестве 1-2 чайных ложек утром, чтобы в течение дня была возможность наблюдать за реакцией организма. Если никаких проявлений аллергии не возникло, через сутки можно увеличить количество продукта, и в течение недели довести объем порции до возрастной нормы. Все аллергенные продукты должны быть полностью исключены из рациона ребенка на срок, установленный педиатром.

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

У детишек постарше организация лечебного питания несколько сложнее, и требует от мамы более строгого подхода. Запрет на аллергоопасные продукты в данном случае накладывается на длительный срок, а диетотерапия представляет собой поэтапный процесс.

Первый этап диеты приходится на острый период аллергии и продолжается 1-2 недели. Это время строжайшего отказа от всех (даже потенциально опасных) аллергенных продуктов. На данном этапе полностью запрещены бульоны, острые, соленые, маринованные, жареные, копченые блюда, пряности. Допустимы (но в ограниченном количестве!) молочные продукты, соль, сахар, некоторые крупы и мучные изделия.

После того как проявления аллергии стихнут, можно переходить ко второму этапу лечебного питания, продолжительностью 2-3 месяца. В это время из рациона ребенка исключаются продукты-аллергены и все продукты, к которым может возникнуть перекрестная реакция.

Если к концу третьего месяца аллергические проявления полностью исчезли, начинайте постепенный переход к

третьему, восстановительному, этапу. Рацион малыша постепенно расширяется, понемногу вводятся аллергоопасные продукты, за исключением точно установленных аллергенов.

Повторное возвращение в рацион опасных продуктов начинается с малых доз (порой с 5-10 г) в утреннее время, под строгим контролем и с точными записями в диетическом дневнике. Если все прошло хорошо, можно вздохнуть с облегчением и вернуться к нормальной жизни. Аллергия - серьезная проблема, средство избавления от которой заключается в разумном подходе к питанию и образу жизни. Если у вас хватит сил и настойчивости соблюдать простейшие ограничения, к началу подросткового периода ваш ребенок будет абсолютно здоров.