

С какого возраста можно давать березовый сок детям

Можно ли детям березовый сок - вопрос, который часто задают родители педиатрам. Этот продукт, по сравнению с другими овощными и фруктовыми напитками, особенный из-за происхождения. Принесет ли пользу березовый сок детям младшего возраста, или стоит познакомить ребенка с этим природным даром чуть позже?

С какого возраста можно пить березовый сок

Современные педиатры расходятся во мнении о том, когда можно вводить соки в прикорм малышей. Однако все они утверждают, что с одного года соки детям не только разрешены, но и нужны.

Березовый сок - гипоаллергенный продукт, который считается одним из самых полезных напитков для маленьких детей. Его можно вводить в рацион одновременно с осветленным яблочным соком. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, натуральные соки, в том числе и березовый, допускаются раньше - с 6-8 месяцев.

Для первой пробы ребенку достаточно 50 мл. Если кишечных расстройств нет, можно увеличить дозировку до 100 мл. До 3 лет детям можно давать 100 г березового сока 2-3 раза в неделю. С трехлетнего возраста одноразовая доза может составить 200-250 г с той же периодичностью.

Польза для детского организма

В состав природного березового нектара входят следующие элементы:

- органические кислоты, глюкоза, фруктоза, аскорбиновая кислота, железо, витамины В6 и В12, кальций, калий.

Благодаря своему составу березовый сок является отличным средством профилактики простудных и вирусных заболеваний. Издавна он используется для поддержки организма при патологиях легких и бронхов.

В качестве профилактического и общеукрепляющего средства сок особенно полезен в период сбора - весной, когда организм истощен после зимнего недостатка витаминов. Напиток нормализует работу мочеполовой и сердечно-сосудистой системы, очищает кровь, активизирует обмен веществ, устраняет нарушения работы желудка и кишечника.



Сок, собранный с дерева самостоятельно - идеальный вариант. Но чтобы он был полностью безопасным, собирать ценный нектар нужно вдали автомагистралей. Для сбора нужна старая береза. С нее без вреда для дерева можно собрать 6-7 л за сезон.

Максимальная польза сохраняется в течение 4 часов после сбора, затем ценный нектар постепенно теряет свои свойства и может забродить. Выпить его лучше сразу после сбора.

Полезен ли ребенку березовый сок из магазина?

Даже самый добросовестный производитель при всем желании не может обеспечить пользу предлагаемого им продукта, равную пользе напитка свежего. В процессе производства он проходит многоэтапную обработку, в ходе которой из сока исчезают многие микроэлементы и витамины. По свойствам конечный продукт заметно отличается от первоначального.

Важно знать, что в каждой пачке магазинного березового сока содержится лимонная кислота. Она необходима для консервации. Некоторые педиатры не рекомендуют давать продукты с лимонной кислотой детям до 3 лет. От кислоты может пострадать неокрепшая эмаль молочных зубов.

Чтобы купленный в супермаркете напиток не навредил малышу, нужно соблюдать несколько простых правил:

- проверять дату производства;
- тщательно изучать состав;
- учитывать рекомендации производителей о том, с какого возраста возможен ввод консервированных напитков в рацион (указываются на упаковке).

Можно ли детям домашний березовый сок?

Чтобы напиток сохранил целебные свойства и был пригоден для питания детей, при его заготовке нужно выполнить несколько простых правил. Максимальная температура хранения березового сока +5 °С. Лучше всего поместить его в холодильник или погреб. Не допускается хранение емкости в тепле.

Чтобы исключить вероятность скисания, следует добавить несколько ингредиентов: гвоздику, изюм и молодые листья черной смородины. Они немного изменяют вкус и аромат напитка, придав ему дополнительные пряные нотки.

Даже при строгом соблюдении указанных правил хранить природный дар, собранный своими руками, можно не дольше 3 недель. Обеспечить длительное хранение можно при помощи добавления промышленных консервантов, стерилизации и розлива в стерильные банки. Но при этом большая часть полезных веществ и витаминов утрачивается.

Березовый нектар несет детскому организму только пользу. Но, как в случае с другими продуктами, он должен быть выбран с большой ответственностью.

