

Плоды шиповника для детей: в каком возрасте и сколько давать?



Когда ребенка мучают частые простудные заболевания, родители пытаются найти средство, которое поможет укрепить иммунитет. Фармацевтические компании предлагают витаминные комплексы для любого возраста и кошелька, но натуральные иммуномодуляторы эффективнее и имеют минимум противопоказаний. Одно из таких природных средств, подходящих для детей – плоды шиповника.

Состав плодов

Мякоть шиповника содержит огромное количество полезных элементов, необходимых для полноценного развития детского организма. Не обязательно покупать в аптеке – это растение неприхотливо и растет практически повсеместно, поэтому при желании можно собрать плоды в лесу или на садовом участке.

Полезные для детей вещества, содержащиеся в шиповнике:

- Витамин С (аскорбиновая кислота) важен для организма ребенка; помогает легче переносить простудные заболевания и избегать интоксикации при болезни. Занимает около 2 % состава.
- Глюкоза необходима для хорошего обмена веществ в растущем организме и способствует быстрому обновлению клеток.
- Каротин – без него невозможно организовать правильный процесс пищеварения у малыша.
- Витамин Е содержится в шиповнике в большом количестве, помогает выводить из организма детей вредные вещества. Также играет важную роль в полноценном развитии репродуктивной системы ребенка.
- Витамин Р (около 9 %) позволяет укрепить кровеносную систему.
- Линоленовая кислота содержится в плодовых косточках и крайне полезна для растущего малыша.

Кроме этого в шиповнике присутствуют медь, железо и калий в достаточном количестве и форме, которая легко усваивается детским организмом и способствует укреплению костно-мышечного аппарата.

Полезность для детей

Ключевая польза шиповника основана на высоком содержании витамина С. Всего в 10 ягодах находится суточная норма аскорбиновой кислоты для ребенка дошкольного возраста. Ни одно другое растение не может похвастаться такой концентрацией.

При вирусных инфекциях шиповник стимулирует защитные функции организма и повышает способность противостоять болезни. Опытные родители утверждают, что, если в самом начале простуды ребенка регулярно поить отваром или чаем из плодов шиповника, спустя пару дней малыш поправится.

Полезные свойства, важные для здоровья детей, связаны с лечебным эффектом при следующих заболеваниях:

1. При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы действие биологически активных веществ в составе плодов шиповника направлено на активацию некоторых ферментов, что помогает облегчить состояние малыша. Прием компота, чая или отвара покажет хорошие результаты при отравлении или диарее.
2. При выпадении волос в детском возрасте необходимо комплексное лечение. Употребление шиповника восполнит нехватку витаминов и микроэлементов и тем самым поможет избавиться от проблемы.
3. При железодефицитной анемии у ребенка прием шиповника показан в комплексе с другими терапевтическими мерами.



Помимо этого, отвар шиповника обладает антимуtagenными свойствами. Вызывающие мутации здоровых клеток вещества ежедневно попадают в организм ребенка, и предотвратить этот процесс невозможно. Однако регулярное употребление напитков на основе шиповника позволяет минимизировать ущерб от вредного воздействия подобных веществ.

С какого возраста давать?

«Со сколько месяцев можно давать ребенку отвары и компоты из плодов шиповника без последствий?» – этот вопрос волнует многих родителей, особенно если они решили вплотную заняться иммунитетом своего малыша.

Несмотря на внушительный перечень полезных свойств, напитки из шиповника могут спровоцировать аллергическую реакцию у ребенка по причине разнообразия витаминов и других высокоактивных веществ в составе плодов. С учетом этого не рекомендуется давать их малышам, возраст которых не достиг 6 месяцев.

Когда ребенку исполнится полгода, можно начинать добавлять протертые ягоды в пюре, но не больше 2 штук в день. При этом важно внимательно следить за реакцией малыша на новый продукт и выждать несколько дней после первого кормления, чтобы удостовериться в отсутствии аллергии. Высокое содержание витамина С оказывает неблагоприятное воздействие на зубную эмаль, поэтому компоты, чай и отвары надо давать крохе пить через трубочку.



В лечебных и профилактических целях шиповник принимают с утра, чтобы мочегонный эффект данного средства не беспокоил ребенка во время ночного сна.

Повышенная необходимость в употреблении шиповника появляется в период простудных заболеваний, который начинается осенью, а заканчивается ближе к весне. Благодаря большому содержанию витаминов и противовоспалительным свойствам отвар и настой шиповника значительно укрепляют иммунитет, позволяя ребенку избежать вирусной атаки.

Как правильно заваривать?

Невзирая на пользу этих плодов, заваривать их необходимо строго по правилам, выдерживая рекомендуемую для конкретного возраста ребенка концентрацию.

Для детей важно использовать специальные рецепты приготовления напитков на основе шиповника.

Эффективный отвар

Готовить отвар шиповника совсем не сложно – достаточно помыть 3-4 ст. л. ягод и залить их 1 л горячего кипятка. А вот с дозировкой следует быть внимательнее, когда планируете давать напиток маленькому ребенку. Максимально допустимое количество отвара зависит от возраста.

- Шестимесячному ребенку нельзя принимать больше 20 мл в сутки (1 ст. л.). Желательно давать отвар утром после завтрака, чтобы в течение дня успеть понаблюдать за реакцией.
- Если аллергии замечено не было, после года можно увеличить дозировку до 50 мл в день.
- С двух лет и до школьного возраста ребенку дают 100 мл отвара в течение дня.
- Школьникам вполне хватит одного стакана в сутки.

Пить отвар и другие напитки с плодами шиповника необходимо недельными курсами с обязательными перерывами. В противном случае происходит вымывание кальция из организма, что вредно для развития ребенка.

Витаминный чай

Разнообразные детские чаи с добавлением шиповника продаются в аптеках и специализированных магазинах, позволяя не думать о способах заваривания и допустимой дозировке. Но многие родители предпочитают готовить чай для своих малышей самостоятельно.

Заваривают напиток для ребенка одним из двух способов:

1. Промыть и измельчить 2-3 плода и залить стаканом кипятка. Через 5 минут чай готов к употреблению. Достаточно его охладить или разбавить холодной водой.
2. Для детей постарше в обычный черный чай добавляют 1 измельченную ягоду шиповника и заливают кипящей водой.



Ребенку старше года чай с шиповником предлагают не чаще одного раза в сутки.

Лечебный настой

Существует как минимум два варианта приготовления:

1. Промыть 20 г сушеных плодов и залить водой, поставить на огонь и кипятить под крышкой 10 минут. После этого снять с плиты и оставить настаиваться на 3-4 часа.
2. Промытые ягоды поместить в термос и залить кипящей водой (пропорции те же), закрыть крышкой и оставить настаиваться на ночь.

Настой шиповника предлагают детям в таком же количестве, как и отвар, но разделяют суточную норму на несколько приемов.

Вред и противопоказания

Несмотря на множество полезных веществ в составе плодов, их высокая концентрация может навредить детскому здоровью.

Напитки с шиповником категорически противопоказаны при следующих заболеваниях:

- высокая кислотность желудка;
- язва желудка;
- проблемы с отделением желчи;
- дерматологические заболевания;
- индивидуальная непереносимость.

Чрезмерное употребление отваров и настоев может привести к неприятным последствиям:

- Истончение зубной эмали. Превентивная мера: после выпитого стакана отвара нужно прополоскать рот чистой водой. Маленьким детям следует давать напиток только через трубочку.
- Повышение риска возникновения неинфекционной желтухи.
- Осложнение состояния при частых запорах у ребенка за счет вяжущих компонентов в составе шиповника.

Разумное курсовое употребление лечебных напитков с соблюдением дозировок обезопасит вашего ребенка от возможных побочных эффектов и принесет только пользу.

Рецепты для детского стола

Кроме отваров, настоев и чаев существует много рецептов, помогающих разнообразить рацион малыша шиповником, тем самым повысив его иммунитет.

Варенье

Чтобы приготовить варенье из ягод шиповника, необходимо изрядно потрудиться. Но оно станет отличным помощником в период эпидемий. К тому же такое варенье еще и очень вкусное.

Количество ягод в рецепте указано уже с учетом подготовки: плоды разделяют на половинки, а все семечки из них извлекают.

Ингредиенты:

3 стакана свежих ягод; 3 стакана сахара; 1 стакан воды.

Методика приготовления:

1. Промытые плоды заливают кипятком и варят 2-3 минуты. После этого сливают воду в миску, а ягоды промывают холодной водой. Это необходимо, чтобы шкурка стала мягкой.
2. Готовят сироп: стакан жидкости, в которой только что варили шиповник, смешивают с 3 стаканами сахара и доводят до кипения на небольшом огне.
3. Высыпают плоды в сироп и включают на большой огонь до появления пенки.
4. Пенку снимают, убавляют огонь до минимума и варят до готовности.

Добавив в варенье тонкие ломтики яблока, можно увеличить количество готового продукта и его витаминную ценность. На вкусе это практически не отразится.



Кисель

Если ребенок любит кисель, можно приготовить его из плодов шиповника. Он получается насыщенным, вкусным и очень полезным.

Ингредиенты: стакан ягод; 1 л воды; 60 г сахара; 20 г крахмала.

Методика приготовления:

1. Плоды промыть и залить кипятком, поставить на огонь, закрыть крышкой и варить примерно 15 минут.
2. После этого дать отвару настояться в течение 6 часов, добавить сахар и процедить.
3. Налить стакан отвара и добавить в него крахмал, тщательно перемешать.
4. Остальную часть жидкости поставить на огонь и довести до кипения, после чего постепенно влить подготовленный стакан отвара с разбухшим крахмалом.
5. Помешивая, довести до кипения и остудить.



Компот

Приготовить компот из плодов шиповника способна каждая хозяйка, особых навыков данный рецепт не требует.

Ингредиенты: стакан плодов шиповника; 1,5 стакана сахара; 1 л воды.

Методика приготовления:

1. Плоды шиповника промыть, засыпать в термос и залить кипятком.
2. Через полчаса перелить все в кастрюлю, добавить сахар и довести до кипения.
3. После остывания компот можно давать ребенку.

Несколько слов о сиропе

Детям, достигшим 3-летнего возраста, можно предложить сироп шиповника в качестве добавки к пище. Средство можно приобрести практически в каждой аптеке. Дозировка зависит от производителя и возраста ребенка.

Выбирайте то, в составе которого нет различных синтетических добавок и ароматизаторов, чтобы свести к минимуму риск появления аллергии и расстройства пищеварения у малыша.



В сезон простудных заболеваний и в периоды эпидемий напитки на основе плодов шиповника станут вкусными и полезными защитниками иммунитета вашего ребенка, помогут ему не заболеть или ускорят выздоровление.