

Малина для детей



Малина - одна из самых полезных ягод с невероятно душистым ароматом. Нежные плоды приятны на вкус, но ценят их не только за это - они полезны при простуде и воспалительных заболеваниях, а еще в них содержится множество важных для организма веществ.

Сегодня мы поговорим о том, почему малину стоит давать детям, с какого возраста и в каком количестве.

Когда малышу можно лакомиться малиной?

Оговоримся сразу, категорически недопустимо предлагать крохе ягоды с придорожных кустов или загрязненных мест.

Иначе они принесут не пользу, а вред. Идеальный вариант - малина с собственного сада, в крайнем случае - ее можно приобрести у продавцов, которым вы доверяете.

Рекомендации специалистов:

- первый раз предложить малину в качестве прикорма можно в 12 месяцев;
- на пробу дайте всего одну ягоду - обязательно спелую, полностью красную, так как зеленая может стать причиной расстройства пищеварительной системы;
- выждите сутки и убедитесь, что реакция на малину нормальная - нет высыпания на коже, диареи и иных тревожных симптомов;
- максимальная суточная доза - около 100 г, доводить до этого объема надо постепенно, раз за разом увеличивая порцию;
- если покраснели щечки или появился зуд кожи или понос - ребенку необходимо дать антигистаминный препарат, после чего в течение длительного времени не предлагать ему малину.

Малина хороша тем, что даже в замороженном или высушенном состоянии сохраняет свои полезные свойства. Если уж хочется сладенького, тогда стоит отказаться от джема, пастилы или варенья, предпочтительнее приготовить «пятиминутку» - перетереть малину с сахаром.

Состав малины

Ягоды малины содержат множество полезных веществ, в том числе лимонную и салициловую кислоты, обладающие выраженным противовоспалительным эффектом. Также в ней есть пектины, дубильные вещества, витамины группы В, аскорбиновая и фолиевая кислоты, бета-ситостерин и прочие. Есть и минералы, в том числе железо, которое поможет восстановить гемоглобин, кальций - столь важный для полноценного развития костно-сkeletalной системы, цинк, медь и многие другие вещества, приносящие огромную пользу организму.

Мы привыкли считать, что в лесной малине больше полезных веществ, но, к примеру, салициловой кислоты в ней присутствует меньше, чем в садовой, поэтому для лечения простудных заболеваний лучше брать культурные ягоды.

Также их ценят за содержащиеся в них кумарины, которые полезны при нарушениях свертываемости крови.

Как лечиться малиной

О том, насколько полезна малина при простуде знают все, даже дети. Но ее успешно применяют и для лечения многих других недугов: радикулита, артрита, невралгии и прочих. Также малина отлично подходит для деток с пониженным аппетитом.

Потогонный эффект обеспечивается за счет содержания в малине большого количества салициловой кислоты. И что самое важное - без побочных эффектов, характерных для фармацевтических препаратов. За счет обильного потовыделения стабилизируется терморегуляция организма, снижается температура тела.

Показана малина и в следующих случаях:

- в качестве кровоостанавливающего средства;
- при нарушениях работы ЖКТ;
- пониженном давлении;
- малокровии;



- как общеукрепляющее средство.

Примечательно, что полезны не только ягоды, но и чай из побегов и листьев малины. А ягоды помогают восстановить нормальную деятельность кишечника. Если же у ребенка понос, а нужных лекарств в аптечке нет, тогда ему можно предложить настой малиновых листьев.

У малыша болит голова? Дайте ягоду малины и болезненные ощущения исчезнут - это отличная альтернатива аспирину. А благодаря содержащейся в ней меди этот полезный дар природы уберезет от депрессии.

Кроме того, малина обладает мощным антибактерицидным свойством и эффективна в борьбе с грибком, плесенью и патогенной флорой.

Противопоказания

Из-за повышенного содержания пуринов не стоит употреблять малину во время обострения почечных заболеваний и при подагре.



Есть и другие случаи, когда стоит отказаться от этой вкусной ягоды:

- повышенная кислотность и язва желудка - в этом случае стоит готовить малиновый морс, в крайнем случае - малиновый напиток на основе сока, разведенного водой;
- индивидуальная непереносимость - в этом случае допустимо кушать сорта малины с желтыми ягодами;
- при запорах от употребления малины также лучше воздержаться.

При возникновении любых проблем лучше всего проконсультироваться с педиатром. Он точно сможет определить, из-за чего возникло недомогание или аллергическая реакция.

Блюда из малины для малышей

И в завершение статьи предлагаем два простых рецепта блюд из малины, которые можно давать малышам.



Фраппе с малиной

На 4 порции потребуется 200 г мороженого, желативно обычного, белого пломбира. Также понадобится 60 мл малинового сиропа, 2 ст. молока и 400 г свежих ягод малины. Уложить все ингредиенты кроме ягодок в эмалированную или пластиковую емкость, взбить с помощью блендера или миксера. Разложить малину в четыре креманки или прозрачные чашки, после чего залить полученной смесью. Можно украсить листиками малины или специальными аксессуарами.

Внимание! Десерт можно предлагать малышам от двух и старше лет.

Малиновый сок

Трудно переоценить пользу малинового сока. Он обеспечивает мощный противовоспалительный эффект, помогает сбить температуру тела, справиться с нарушениями деятельности ЖКТ. Обладает сильным потогонным эффектом.

Пошаговое руководство по приготовлению сока из малины:

- тщательно промыть ягоды, удалить кусочки листиков, а также порченую малину;
- размять ягодки, как вариант, можете использовать блендер;
- закинуть подготовленную малину в кастрюлю с водой 80–90 °С.
- постепенно нагревать смесь, но не доводить ее до кипения;
- непрерывно помешивать массу, в противном случае она подгорит;
- продолжительность термической обработки — 20 минут;
- перелить сок в другую посудину, процедить его сквозь марлю;
- вскипятить полученную жидкость, разлить по стерилизованным банкам и герметично их закупорить.

Завершающий этап приготовления - пастеризация, ее продолжительность зависит от объема стеклянной тары: 1 л - 20 минут, 3 л - 30 минут, небольшие баночки вместительностью 0,5 л необходимо пастеризовать в течение 15 минут.

Важно! Если стерилизовать сок, то в нем останется меньше полезных веществ, при пастеризации напиток будет в разы полезнее. Поэтому тщательно соблюдайте температурный режим.

