

Орехи. Польза и вред для детей



Фундук

Лесные орехи ценили еще в древности, в частности, греки считали, что вместе с ними в дом приходит счастье и благодать, а римляне верили, что они помогут стать сильнее. Только не стоит думать, что этими свойствами фундук наделен лишь в старинных легендах. За счет исключительной питательности он действительно делает людей сильнее, а еще - счастливее, бодрее и энергичнее.

Фундук - рекордсмен по питательности

Все виды орехов ценят за их сытность. Всего несколько штук достаточно, чтобы утолить голод, но фундук намного превосходит их по энергетической ценности - 704 ккал/100 г.

Он в три раза сытнее хлеба, в 7 - молока. До сих пор полагаете, что для восстановления сил лучше кушать шоколад? Спешим вас разочаровать, по энергетической ценности он уступает лесным орехам в 8 раз!

Основная ценность лесных орехов в высоком содержании жиров с белками, в них почти нет углеводов. К сведению: чтобы получить суточную порцию калорий ребенку достаточно съесть 100 г очищенного фундука. Конечно, такое количество может стать причиной проблем со здоровьем, а на самом деле малышу достаточно употребить всего несколько штук, чтобы получить мощный заряд энергии. В зависимости от вида лещины в ее плодах может присутствовать около 60-69 % жиров и приблизительно 20 % белков.

Чем полезны лесные орехи

Ценность фундука обусловлена содержащимися в нем полезными веществами. Рассмотрим наиболее важные свойства:

- Обеспечивает полноценное развитие сердечно-сосудистой системы и мышц — происходит это благодаря «троице» витаминов группы В: тиамину, рибофлавинову и пиридоксину.
- Мощный антиоксидантный эффект - этому способствует витамин Е, стратегически важный элемент, который не только помогает вывести токсины, но и полезен как средство профилактики онкологических болезней.
- Формирование и укрепление костно-скелетной системы - достигается благодаря совокупности микроэлементов: кальция, фосфора, калия, железа и цинка.
- Стабилизирует нервную систему - это актуально для плаксивых деток, склонных к капризам, а также подверженных стрессам (разлука с родителями, тяжелая болезнь, неблагоприятная обстановка в семье).
- Тормозит рост злокачественных образований — за счет паклетаксела, особого вещества, которое замедляет деление раковых клеток.
- Восполняет дефицит полезных веществ при недостаточном количестве мяса в рационе. Белки фундука - одна из лучших замен животным белкам.

При значительных физических нагрузках не найти лучшего средства для восстановления сил, чем фундук. Дайте его малышу (достаточно 8-10 ядрышек), посещающему спортивную секцию, и вы заметите, насколько лучше он будет себя чувствовать после тренировок. Полезен фундук при чрезмерно сухой, вялой коже. Эффект будет замечен уже через 5-7 дней после регулярного употребления этого продукта. Кожа станет более упругой и гладкой.

Целительные свойства фундука

Лесной фундук востребован в народной медицине. Предлагаем подборку простейших рецептов, которые помогут справиться с некоторыми недугами:

- Штук 5-6 лесных орехов измельчить блендером и смешать с молоком, чтобы получилась жидковатая кашка. Употреблять несколько раз в день при сильном кашле. Еще это средство помогает при повышенном газообразовании у малышей.
- Если ребенок долго болел и ослаблен, возьмите 5-7 штук фундука, добавьте к ним 1-1,5 чайных ложки меда, после чего перетрите с помощью блендера в однородную массу. Малышу в возрасте 3-5 лет достаточно 1 десертной ложки, чтобы выздоровление проходило интенсивнее.
- Регулярное употребление лесных орехов помогает облегчить состояние деток с эпилепсией. Использовать в сочетании с традиционной терапией.
- Если ребенок стал легко возбудимым, его сложно уложить спать - дополните его рацион лесными орехами. Уже через несколько дней малыш станет спокойнее, ему будет легче уснуть.



- При малокровии достаточно несколько раз в неделю употреблять фундук - в том числе в составе десертов. Он не только поможет поднять уровень гемоглобина, но и укрепит кровеносные сосуды и капилляры.
- В качестве профилактического средства против глистов.

Совсем не обязательно ждать, пока малыш заболит, чтобы начать давать ему фундук. Дети с огромным удовольствием кушают лесные орехи в десертах, в качестве дополнения к мороженому, суфле, пудингам и другим сладким блюдам.



С какого возраста детям разрешено употреблять фундук?

Можно ли давать лесные орехи малышам до года? Официальная позиция медиков - нельзя. В первую очередь это обусловлено недостаточной развитостью детской пищеварительной системы в этом возрасте. Доктора полагают, что лучший период для расширения рациона ребенка за счет фундука - три года. К этому времени малыш способен полностью усвоить полезные вещества, которые содержатся в фундуке, меньше вероятность аллергии.

С особой осторожностью надо вводить лесные орехи в рацион ребенка, если он склонен к ожирению. Так как они имеют чрезвычайно высокую калорийность, велика

вероятность, что малыш начнет набирать вес. Чтобы малыш не подавился фундуком, всегда предлагайте его крохе в измельченном виде. Для первого раза дочери или сыну достаточно попробовать 1-2 г этого продукта - вы можете использовать его для украшения кондитерских изделий или в качестве вкусовой добавки к десерту.

В возрасте 3-5 лет крохе достаточно 2-3 орешков. Дошкольникам 5-7 лет достаточно 3-4 орешков, учащимся младших классов - до 5-7 штук в день. Следите за качеством продукта - на нем не должно быть следов плесени или стороннего привкуса.

Меры предосторожности

Хотя фундук - один из самых полезных видов орехов, некоторым детям его употреблять не стоит. Так, этот продукт может стать причиной проблем со здоровьем при диабете и нарушениях функции печени. Если ребенок съест больше лесных орехов, чем положено для его возраста, у него может возникнуть головная боль с локализацией в передней части - из-за спазма сосудов мозга.

В продаже чаще встречается очищенный фундук - от его приобретения лучше воздержаться, так как после удаления скорлупы активность полезных веществ снижается, а через полгода она станет нулевой.

Грецкие орехи

О пользе грецких орехов твердят все: доктора, народные целители и обыватели. Согласно древней легенде в древнем Вавилоне правом употреблять их обладали только патриции, так как считалось, что улучшение умственных способностей простолюдинам ни к чему. С какого возраста грецкие орехи можно деткам и стоит ли их вообще вводить в рацион?

Состав

Большая часть грецкого ореха - жиры, их содержание может достигать 77 %, минимальное - 45 %. Такой значительный разброс обусловлен тем, что химический состав плода отличается в зависимости от степени его зрелости. Не имеет значения уровень влажности - даже в засушенном виде грецкие орехи сохраняют все полезные вещества.



Еще в орехах содержатся белки, витамины и микроэлементы, а также многие другие полезные вещества:

- свободные аминокислоты, строительный материал для мышечных клеток - именно они входят в состав большинства препаратов для бодибилдеров: валин, глутамин, аспарагин, гистидин, фенилаланин и многие другие;
- витамин А - его ценность преувеличить невозможно, отвечает за синтез белков, нормализует обмен веществ, стимулирует рост клеток;
- витамин Е - антиоксидант, стимулирует кровообращение, препятствует разрушению клеток, повышает усвояемость других витаминов;
- группа витаминов В - защищают организм от анемии, положительно влияют на состав крови, нормализуют деятельность нервной системы;
- комплект минеральных веществ с микроэлементами, в том числе железо (для поднятия гемоглобина), фосфора (развитие костей и мозга), магния (сердце), кобальта, кальция и прочих.

По содержанию витамина С зрелые орехи значительно уступают большинству фруктов и овощей.

Чем полезны грецкие орехи

Их ценили еще в Древней Греции. Уже в те времена целители заметили, как с их помощью можно быстро восстановить силы, а также ускорить выздоровление. Польза немалая:

- нормализация кислотности - орехи полезны и при повышенной, и при пониженной;
- ослабляющий эффект - по этой причине их применяют при запорах;
- при авитаминозе, в том числе, если организм страдает от недостатка железа или кобальта;
- в качестве профилактики атеросклероза;
- для снижения давления.

Также грецкие орехи помогают при проблемах с суставами, назначают их в качестве вспомогательного средства при зобе и диабете. На их основе изготавливают противовоспалительные, противоглистные и антибактерицидные лекарства. Используют для заживления ран и остановки кровотечений.



Орехи рекомендуют при значительных нагрузках на нервную систему. Для ребенка гораздо лучше употребить несколько ядер, чем пить антидепрессанты. Кроме того, они повышают умственный потенциал, а это значит, что детям стоит дать ядра грецких орехов перед выступлением или экзаменом, в том числе вступительном — в школу. Ученикам они полезны тем, что улучшают память и увеличивают способность концентрироваться на занятиях.

С какого возраста детям можно орехи?

Доктора сходятся во мнении, что до достижения двухлетнего возраста грецкие орехи детям противопоказаны. Это обусловлено тем, что организм вырабатывает еще не все ферменты и попросту не справится с их переработкой.

Правила введения грецких орехов в рацион малышей:

- первая порция - меньше 1/4 ядра, его можно измельчить и добавить к уже готовым блюдам: пудингам, муссам, кашам и прочим;
- с каждым днем можно давать чуточку больше ореха - только в том случае, если нет ухудшения самочувствия;
- максимальная порция для ребенка 2-3 летнего возраста - не более 2-3 ядер ежедневно, в период с 3 до 5-6 лет - до 4 ядрышек;
- недопустимо давать малышам орехи с плесенью - тщательно проверяйте каждое ядро.

Лучшие грецкие орехи - те, которые вы чистите непосредственно перед подачей. В крайнем случае - купленные в герметичной упаковке.

Важно! Грецкие орехи могут вызвать аллергию, так как содержат белок со сложной структурой. В особо тяжелых случаях могут стать причиной анафилактического шока. Будьте бдительны и осторожны!

Меры предосторожности

Противопоказаний немного, но они есть. Грецкие орехи под запретом в следующих случаях:

- малыш склонен к аллергии, у него часто бывает диатез;
- ребенок страдает от колитов и энтероколитов - употребление грецких орехов повысит нагрузку на пищеварительную систему, это тяжелый продукт, который в этом случае лучше исключить из рациона, чем рисковать;
- кожные заболевания, в том числе экзема, псориаз и некоторые другие, если есть хотя бы какие-то проблемы подобного рода, лучше проконсультироваться с врачом.

Возможные последствия от употребления грецких орехов:

отек Квинке, стоматит - часто он появляется в результате чрезмерного количества ядер, специфическая сыпь в ротовой полости, увеличение миндалин и их покраснение, спазмы сосудов.



Применение грецких орехов в лечебных целях

Масло из ядер грецких орехов применяют для лечения ожогов. Еще им полезно смазывать раны - после этого они заживают быстрее. Листья грецкого ореха, точнее, отвар из них, эффективны при рахите у малышей.

Другие варианты использования:

- ядра грецких орехов совместно с изюмом способствуют укреплению сердечной мышцы - достаточно нескольких столовых ложек смеси в неделю;
- в сочетании с медом и изюмом ядра обеспечивают повышение иммунитета, такую комбинацию стоит употреблять в период вспышек гриппа и иных вирусных заболеваний;
- кожуру (собирают еще до наступления зрелости) применяют для избавления от кожных болезней - дерматита и экземы, необходимо приготовить отвар и делать из него ванночки, поможет это средство и при стригущем лишае или герпесе.

Если ребенок имеет хронические заболевания, обязательно поинтересуйтесь у доктора, допустимо ли предлагать ему грецкие орехи. Так как они могут вызывать проблемы со слизистой ротовой полости, лучше ядра предлагать «в компании» с другими продуктами. И помните, что во всем нужна мера, поэтому не допускайте, чтобы малыш в один день съел сразу много орехов, это вредно.

Кедровые орехи

Догадывались ли вы о том, что кедровые орешки на самом деле - семена сибирского кедра? А это действительно так. Кедр издавна признавали символом физической мощи, богатырского здоровья и долгой жизни. Кедровые орехи, наряду с пушпиной, - одно из сокровищ Сибири. Предлагаем узнать, почему их стоит давать деткам, с какого возраста и в каком количестве.

Состав кедровых орехов

Большая часть ядрышек - жиры, их доля составляет 63,9%, еще 17,2 % - белки, да не простые, а легкоусвояемые. Считается, что они воспринимаются легче, чем животные. Именно поэтому веганы употребляют много орехов, в том числе кедровых.



Состав:

- Аминокислоты, в том числе, лейцин, изолейцин и валин - эти три вещества стимулируют развитие мышечных клеток. Глутаминовая кислота, глицин, аланин, тирозин и другие - большая часть присутствующих в кедровых орехах аминокислот относят к категории незаменимых или условно-заменимых, как например, аргинин, который детки могут получить исключительно с пищей.
- Белок. Он действительно особенный, так как сравнительно с другими видами белка содержит больше лизина, метионина и триптофана.

В кедровых орешках присутствует полный набор витаминов, которые обеспечивают деятельность всех систем организма и служат для повышения его сопротивляемости болезням. Полезных компонентов много, поговорим о самых главных:

- витамин А - именно он отвечает за полноценное формирование органов и их рост;
- тиамин - нормализует обменные процессы, способствует синтезу жирных кислот, позитивно влияет эндокринную систему, ЦНС, пищеварительную, укрепляет сердечно-сосудистую;
- рибофлавин - преобразует питательные вещества в энергию, собственно, ради этого процесса мы потребляем пищу, от него зависит, насколько хорошо человек видит, точность восприятия цветов, состояние волос, ногтей, кожного покрова и слизистой, интенсивность кроветворения;
- ниацин - служит для трансформации веществ в энергию;
- токоферол (витамин Е) - активизирует функции мышц, обеспечивает белково-углеводный обмен, улучшает усвояемость жиров, а также других витаминов, укрепляет клеточные мембраны.
- медь - важный элемент, обеспечивающий появление красных кровяных телец;
- магний - от этого микроэлемента зависит структура костей, укрепляет клетки мышцы сердца;
- марганец - обеспечивает рост, участвует в формировании хрящей, нужен для образования некоторых гормонов;
- калий - корректирует водный баланс, поддерживает мышечную систему;
- кальций - архиважный элемент, без него наши кости и зубы могли бы просто развалиться.



Помимо упомянутых выше веществ в кедровых орешках присутствует фосфор, молибден, никель, йод, олово, бор, железо, титан, кобальт и многие другие микро- и макроэлементы.



Чем полезны кедровые орешки

В период интенсивного роста, а это как раз характерно для детей, крайне важно, чтобы в организм поступал аргинин и олово. Эти вещества довольно редко встречаются в продуктах, но в кедровых орешках они есть, из-за чего их рекомендуют не только будущим мамам, но и малышам.

Полезных свойств у «сокровища Сибири» немало:

- антидепрессивный эффект - регулярное употребление около 100 г орешков в неделю улучшит эмоциональное состояние и настроение, такое действие обусловлено аминокислотой триптофан, благодаря которой вырабатывается серотонин;

- укрепление сердечно-сосудистой системы - калий корректирует работу сердца, а тиамин с ниацином его делают выносливее;
- нормализация состава крови - это свойство кедровых орешков особенно важно для детей, ослабленных после операции или продолжительного недуга, витамины группы В совместно с ванадием, медью и молибденом обеспечивают выработку достаточного количества красных телец, снижая риск возникновения анемии;
- стимуляция деятельности мозга - за это отвечает медь с бором;
- улучшение зрения - обеспечивается за счет присутствующего в ядрышках рибофлавина;
- кедровые орешки ускоряют регенерацию ткани, а значит, их полезно кушать для ускоренного заживления ран;
- кремний совместно с рибофлавином повышают эластичность соединительных тканей;
- содержат комплекс веществ, полезных для костно-скелетной системы: кальций, фосфор, кремний и другие элементы присутствуют в ядрышках в оптимальном сочетании, за счет чего усиливается действие каждого из веществ.

Для достижения заметного эффекта рекомендуется употреблять около 100 г кедровых орехов в неделю. Этого небольшого количества хватит, чтобы восполнить дефицит полезных веществ в организме.

С какого возраста детям можно кедровые орехи?

Вы можете пробежаться по форумам молодых мамочек и увидите, что на многих из них говорят о том, что орехи - аллергенный продукт, который вводить в рацион малыша надо с максимальной осторожностью. Так оно и есть. Чаще всего проблемы возникают при употреблении детьми арахиса. Несколько лучше детки воспринимают грецкие орехи. Зато кедровые причислены к гипоаллергенным. Конечно, индивидуальная переносимость не исключена, но она маловероятно.

В самом раннем возрасте детям кедровые орехи не предлагают. Оптимальный период - 3-4 года, если ребенок склонен к аллергии - с пяти лет и старше.

Рекомендации:

- первый прием - 2-4 г, не более, после чего необходимо оценить реакцию организма ребенка;
- в дошкольный период оптимальная порция кедровых орешков составляет до 20 г в сутки, не более двух раз в неделю, когда малыш подрастет, ее можно увеличить до 30-40 г (младшие классы), а затем - до 50 г;
- нельзя допускать, чтобы ребенок съедал слишком много ядрышек - это может стать причиной проблем с пищеварением.



При появлении подозрительной сыпи или изменении стула (диарея, запор) следует немедленно убрать кедровые орешки из рациона.

Меры предосторожности

Желательно кушать кедровые орехи в начале дня, чтобы не нагружать пищеварительную систему ближе к вечеру. Недопустимо комбинировать ядрышки с молоком и мясом, так как это белковые продукты, а значит, велика вероятность работы ЖКТ в чрезмерно интенсивном режиме.

Учтите, что хранящиеся на свету очищенные кедровые орешки быстро портятся, вреден для них и контакт с воздухом.