

Брусника для детей



Брусника - ягода, с древних времен известная своими целебными свойствами. Ценятся не только плоды с ярко выраженным вкусом, но и листья, которые особо популярны в народной медицине. Использовать бруснику надо с умом, и тогда она станет мощным средством для укрепления здоровья. Сегодня мы поговорим о том, как эта ягода может быть полезна деткам.

Состав

Покупая витаминные комплексы, мы первым делом оцениваем состав продукта. Если бы в аптеке продавали бруснику, вероятно, она занимала бы лидирующие позиции по содержанию полезных веществ. Судите сами:

- **Сахара.** Кому-то они покажутся бесполезными, а мы лишь напомним, что это источник энергии. В бруснике они представлены фруктозой и сахарозой.
- **Марганец.** Он участвует в кроветворении, нужен для выработки инсулина, а еще - защищает печень от накопления в ней жиров. Очень ценный элемент.
- **Органические кислоты.** Каждая выполняет определенную роль. Бензойная - помогает организму в выведении токсинов, одновременно с этим повышая прочность клеточных мембран. Винная и салициловая - полезны для суставов, а в упругой шкурке ягоды присутствует урсоловая кислота, обеспечивающая антистрессовый эффект.
- **Витамины группы В.** Полезны для нервной и пищеварительной систем, помогают избежать анемии.
- **Витамин А** - важен для зрения, а также от него зависит состояние кожи. Ускоряет регенерацию клеток.
- **Витамин Е** - укрепляет иммунитет.
- Также в бруснике есть целая группа микроэлементов. **Фосфор и кальций** - крайне важны для укрепления костей и зубов малыша, **калий** обеспечивает работу сердечной мышцы, **медь, железо и хром** улучшают состав крови, стимулируют водно-солевой обмен, нормализуют давление, причем не только артериальное, но и внутричерепное.
- **Фитонциды.** Вспомните, как часто доктора назначают малышам антибиотики. Конечно, не все, но многие. Так вот, скромные фитонциды справляются с вредоносными бактериями ничуть не хуже, именно по этой причине брусника и ее листья столь популярны в народной медицине - их применяют при лечении простудных и воспалительных заболеваний.

Что и говорить, состав намного внушительнее, чем у многих витаминно-минеральных комплексов промышленного производства. Хотим обратить ваше внимание на то, что полезные вещества натурального происхождения, попадающие в организм с фруктами и овощами, усваиваются намного лучше, чем фармацевтическая продукция.



Лечебные свойства брусники

Богатая витаминами и минералами брусника сможет помочь если не от всех болезней, то, по крайней мере, от многих. Используют ее для избавления от следующих недугов:

- **при нарушениях обмена веществ** - происходит это за счет особых свойств брусники;
- **дезинфицирующий эффект** - его обеспечивают фитонциды, нет ничего лучше, чем антибиотик натурального происхождения, полезны и плоды, и листья;
- **мочегонное действие**, причем, в отличие от таблеток брусника не вызывает побочных эффектов;
- **выводит соли тяжелых металлов**, поэтому если вы проживаете в загрязненном, экологически неблагоприятном районе, в том числе рядом с промышленными предприятиями, брусника обязательно должна быть в рационе вашего ребенка, разумеется, если нет противопоказаний;
- **поможет брусника и при повышенном давлении**, конечно, проблемы с артериальным у детей возникают редко, а с внутричерепным - распространенный случай, проконсультируйтесь с доктором по поводу применения этой ягоды в качестве лекарства, если столкнетесь с этой проблемой, не спешите давать крохе химические препараты.



Чем хороша брусника, так это тем, что кушать ее можно как в свежем, так и в засушенном виде — она не утратит полезные свойства. Это одно из самых популярных средств при воспалительных заболеваниях, а также при проблемах с выведением мочи. Лечебный эффект обеспечивается благодаря содержащемуся в бруснике гликозиду арбутин. Это вещество, попав в организм человека, распадается и образует гидрохинон.

Важно! Наиболее сильно целебный эффект от брусники проявляется, если употреблять ее в сочетании с минеральной водой — щелочной, а не какой-либо другой. Чрезвычайно полезен настой листьев брусники. Так как они достаточно жесткие, их не запаривают, а проваривают в течение 10-15 минут, правда, не на прямом огне, а на водяной бане. Дальнейшая обработка стандартная: охлаждение и настаивание. Для малыша в возрасте 1-2 лет будет достаточно 50 г настоя. Принимать до еды.

С какого возраста деткам можно бруснику?

В цельном виде эту ягоду деткам до года практически не дают — все из-за кожицы, которую почистить не удастся. Чаще всего малышам предлагают морс, но перед введением его в рацион обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Иногда этот напиток даже рекомендуют малышам, страдающим от заболеваний почек.

Мнения по поводу возраста расходятся, некоторые считают, что брусничный морс можно с полугода, но все же большинство докторов и родителей сходятся на том, что вводить эту ягоду в рацион лучше с года. Первая порция — не более одной ягоды. С каждым днем увеличивайте ее на 1-2 плода. Чаще всего приходится иметь дело с засушенной брусникой, из нее можно приготовить морс или предложить малышу в виде пюре.



Полезные советы по употреблению брусники малышами:

- ягоды и блюда из них полезнее, если кушать их на пустой желудок, между приемами пищи или незадолго до обеда или ужина;
- так как вкус брусники кисловатый, удобнее ее давать вместе с более сладкими продуктами - кашами, йогуртами, пудингами и подобными блюдами;
- наибольшей пользы вы сможете достичь, сочетая бруснику с другими фруктами.



Важно! Брусника очень восприимчива к радиоактивным веществам. Если она собрана в районе с повышенной радиологической активностью, от нее будет только вред. Наша рекомендация - собирайте бруснику сами или при покупке измеряйте уровень радиации дозиметром.

Меры предосторожности

Брусника полезна далеко не всем. Так, если у крохи плохая свертываемость крови, эта ягода ему только навредит. Если у малыша проблемы с почками, обязательно уточните у доктора, можно ли ему бруснику. Вредна она и при повышенной кислотности, зато при пониженной - поможет. Бруснику не относят к аллергенным ягодам, однако

определенный риск все же есть, поэтому будьте внимательны и отслеживайте реакцию ребенка на эту ягоду. Если у крохи часто возникает диарея, брусничный морс и блюда из этой ягоды малышу лучше не предлагать.



Рецепты

Брусничный морс для малышей

Для приготовления напитка на 1 л воды потребуется 40-50 г брусники, что эквивалентно трем столовым ложкам, сахара надо немного - до 4 чайных ложечек.

Важно! Если ягоды забросить в холодную воду, они в процессе варки утратят практически все витамины, класть их необходимо в кипяток.

Время приготовления - 5 минут, после чего кастрюлю необходимо снять с огня. Полученный напиток процедить, для этого удобно использовать металлическое сито. Ребенку давать в охлажденном виде, желателно не хранить брусничный морс в холодильнике больше суток. Если вы

готовите напиток для ребенка от полутора лет, количество ягод следует увеличить - в 2-3 раза.

Брусничное желе

На 250-300 г брусники потребуется 70–80 г сахара, 500 мл воды, 25 г желатина.

Желатин замочите в 100 г воды — до тех пор, пока он не разбухнет и не растворится в ней. Ягоды присыпьте сахаром (1/3) и дайте им отстояться, чтобы они пустили сок – его надо слить в отдельную посудину. 300–350 мл поместите в кастрюлю, добавьте остальной сахар и доведите до кипения. Добавьте в сироп растворенный желатин, дождитесь, пока смесь закипит, после чего сразу же снимите ее с огня. Завершающий этап приготовления — добавление брусничного сиропа. Подавать после застывания.



Бруснично-черничный мусс

Для приготовления этого блюда подготовьте 800 мл воды, 200–220 г сахара, 150 г манки, стакан брусники.



Подавите ягоды в небольшой посудине, долейте в нее грамм 100 воды, отцедите сок, после чего его поместите в холодильник, а остальные ягоды залейте водой (700 мл), после чего проварите в течение пяти минут (с момента закипания) и отцедите. Сварите манку на морсе — готовить ее надо около 15 минут, в процессе варки добавьте в кашу сахар. Охладить манку, добавить к ней сок, после чего взбить миксером до образования легкой воздушной массы. После чего разлить в порционную посуду и поместить на 1 час в холодильник.