

Лук детям



Исследователи полагают, что лук изначально начали культивировать в Афганистане, уже потом он появился в других государствах Азии, а затем его вывезли в Египет и Грецию, после чего он, наконец, попал в Европу. На Руси его стали возделывать лишь в XII веке.

Репчатый лук - особый овощ. Это вкусный пищевой продукт, полезный овощ со множеством витаминов и, если его правильно применять, профилактическое и лечебное средство при большом количестве болезней. Лук едят в сыром и вареном виде, принимают его как лекарство от кашля, капают луковый сок в нос от насморка, делают из него маски для лица и волос,

вдыхают его пары.

Полезен он и детям, и сегодня мы расскажем, с какого возраста его следует ввести в рацион, как применять в лечебных целях и избежать проблем со здоровьем.

Сырой лук детям

Когда говорят о пользе лука, всегда имеют в виду сырой лук. Но этот продукт несёт для организма человека как пользу так и вред.

Польза

- Улучшает аппетит, повышает секрецию желудка, кишечника, поджелудочной железы и бронхов.
- Источник витаминов: аскорбиновой кислоты, витамина В1, провитамина А, витамина Е, и минералов: кальция, фосфора, калия, натрия, кобальта, меди.
- Содержит флавоноиды, особенно важным из них считают кварцетин или витамин Р, укрепляющий стенки сосудов и обладающий противораковым действием.
- Содержит эфирные масла в основном серосодержащие, среди которых есть фитонциды, убивающие бактерии, вирусы и грибки.
- Лук содержит много клетчатки, которая нормализует работу кишечника.
- Лук благоприятно влияет на обмен веществ, концентрацию холестерина и глюкозы в крови.
- Лук на ночь в сочетании с молоком или мёдом обладает успокаивающим действием на центральную нервную систему и улучшает засыпание.



Больше всего витаминов - в первых слоях лука под кожурой, а больше всего фитонцидов - в донце луковицы.

Вред

- Лук относится к острым продуктам. Он раздражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), способен вызвать нарушения пищеварения, неприятные ощущения в животе.
- Сырой лук - достаточно жесткий продукт и требует умения жевать, поэтому нужно следить, чтобы ребенок тщательно пережевывал его, или измельчать лук для ребенка.

Вареный лук детям

Вареный (печеный) лук - это, прежде всего, кулинарный продукт, фитонциды в нём разрушаются полностью, витамины - частично. Но после термической обработки лук полезен для пищеварения, не раздражает пищеварительную систему, в нём содержится клетчатка, нормализующая стул, калий, оказывающий положительное влияние на работу сердца, флавоноиды, в том числе кварцетин. Вареный лук нормализует концентрацию глюкозы в крови.

Когда можно лук детям

До достижения возраста 1 года детям нельзя давать сырой лук, только вареный. Так как он обладает резким, специфическим вкусом, который не нравится большинству малышей, лучше всего добавлять овощ в первые и вторые блюда: супы и овощные пюре. Оптимальный период введения лука в рацион ребенка - 7-8 месяцев, если он находится на искусственном вскармливании - с 6-7 месяцев.



Важно! К луку малышей приучают после знакомства с капустой, кабачками, морковью и другими овощами.



К сырому луку ребенка можно приучать после года, и то - в минимальном количестве, чаще всего в составе салатов. Когда малыш подрастет до трех лет, количество овоща в рационе можно увеличить - до 0,5 луковицы в день. Никогда не предлагайте лук отдельно, только вместе с другими продуктами: с хлебом или в составе салатов. С наступлением лета давайте ребенку перья зеленого лука.

Многие детки воспринимают лук настороженно. Чтобы смягчить его вкус, нарежьте овощ кубиками, посыпьте солью, подержите в таком состоянии несколько минут, после чего капните на него несколько капель лимонного сока. Еще его можно ошпарить

кипятком. Выбирайте особые сорта лука, вкус которых мягче: белый репчатый, красный или сладкий.

Репчатый лук детям

Привлекателен тем, что при продолжительном хранении не теряет своих полезных свойств. В нём много сока, который используется в лечебных целях.

Как лекарство от кашля, от насморка, в масках и для ингаляций используется привычный нам желтый лук-репка. Он - самый острый, красный лук менее острый, больше подходит для салатов, поэтому ребенку для начала можно дать его, зато в вареном виде красный лук менее привлекателен на вид и на вкус. Белый лук также менее острый, чем желтый.



Зеленый лук детям

Зеленый лук - это проростки или побеги лука любого сорта. Для приёма внутрь в сыром виде он гораздо более полезен, чем репчатый. В перышках зеленого лука больше витаминов и минералов, чем в репчатом луке, зато фитонцидов в нём меньше.

Лук от кашля

Сырой лук от кашля

Сырой репчатый лук применяется, как лекарство от кашля в 2х вариантах - в ингаляциях, это подробно описано ниже и внутрь.

Эффект лука при приёме внутрь при сухом раздражающем кашле связан с тем, что через лёгкие выделяются серосодержащие соединения, содержащиеся в луке, они дают специфический запах из ротовой полости, но и благоприятно воздействуют на слизистые оболочки дыхательных путей, снимая отёк и воспаление.

Кроме этого лук стимулирует секрецию бронхов, увеличивается продукция слизи, что способствует более лёгкому отделению мокроты и переводит сухой кашель в более влажный.

Для лечения луком внутрь приходится принимать достаточно большое его количество, чтобы уменьшить раздражающее влияние лука на ЖКТ при таком лечении используют сочетания лука с другими продуктами: мёдом, молоком, сахаром.



Лук при внутреннем применении кроме облегчения кашля, обладает общеукрепляющим и иммуностимулирующим действием.

Лук от кашля внутрь детям рекомендуется принимать только после еды и запивая водой или молоком. Рекомендуется использовать его не отдельно, а в комплексе с мёдом, молоком, или сахаром для смягчения его вкуса и уменьшения раздражающего эффекта на ЖКТ.

Сырой лук от кашля внутрь разрешается детям старше 3х лет. Курс лечения сырым луком короткий - 4-7 дней. Противопоказаниями к такому лечению являются все болезни ЖКТ и почек.

Вареный лук от кашля

Такой метод лечения тоже применяется в народной медицине. При варианте лечения вареным луком, действие фитонцидов и дисульфидов, содержащихся в эфирных маслах лука на слизистую дыхательный

путей полностью исключается, т. к. они разрушаются при варке. Подтверждением этому служит то, что после употребления вареного лука у людей не бывает специфического запаха изо рта.



Остаётся свойство лука стимулировать секрецию бронхов. Именно его и используют при лечении кашля вареным луком.

Чтобы усилить эффект вареный лук принимают с большим количеством жидкости: водой или молоком. Обильное питьё способствует образованию более жидкой мокроты и помогает удалению вредных веществ из организма. Для улучшения вкуса варёный лук смешивают с мёдом или сахаром.

Эффективность применения вареного лука от кашля вызывает сомнения, зато такое лекарство безопасно и его можно принимать детям старше года, если они уже пробовали вареный лук.

Сырой лук с сахаром от кашля

Луковицу измельчить и засыпать 2-мя столовыми ложками сахара, настоять в течении 10-12 часов (лучше сделать вечером и оставить на ночь). Можно принимать получившуюся смесь или процедить её через сито и давать ребенку только сок.

Детям 3-х-7 лет по 1 чайной, 7-12 лет по 1 десертной, старше 12 лет и взрослым - по 1 столовой ложке 3-4 раза в день после еды. Продолжительность приёма 3-5 дней.

Вареный лук с сахаром

4-5 луковиц средних размеров очистить, порезать, поместить в кипящую воду, чтобы вода покрывала лук, добавить полстакана сахара и варить до мягкости лука. Затем смесь протереть через сито или измельчить в блендере, повторно довести до кипения, остудить.



Принимать после еды детям старше 2х лет: детям 2х-5 лет по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, 6-12ти лет по 1 десертной, старше 12 лет - по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Курс лечения 5-10 дней.

Лук с молоком

Очистить и измельчить ножом или на тёрке 1 луковицу средних размеров. Довести до кипения 1 стакан молока. Залить лук вскипевшим молоком, размешать, настоять 10 минут. Поить ребенка тёплым молоком с луком в течение дня. Рекомендуются детям старше 3х лет.



Лук с молоком второй вариант

Луковицу средних размеров очистить порезать, положить в кипящее молоко (1 стакан), варить до размягчения лука, протереть через сито, снова довести до кипения, добавить 1-2 чайные ложки мёда или сахара. Поить ребенка в течение дня. Разрешается детям старше 1 года.

Лук с мёдом

Луковый сок смешать с мёдом в равных частях, принимать также, как сырой лук с сахаром детям старше 3-х лет. Народное средство при сухом малопродуктивном кашле.

Лук с мёдом второй вариант

Очистить одну луковицу репчатого лука, измельчить и залить крутым кипятком (1 стакан). Настоять в течении 30-40 минут, затем жидкость процедить добавить одну или две чайные ложки мёда. Этот напиток обладает успокаивающими и иммуностимулирующими свойствами, его рекомендуется пить перед сном. Можно детям с 3-х лет по ¼ стакана на ночь, взрослым - 1 стакан.

Лук детям от насморка

Сок лука в нос и в уши

Такой способ применения лука для детей, как закапывание сока лука в нос и в уши при насморке и боле в ухе строго противопоказан! Кроме того, что метод неэффективен с точки зрения официальной медицины, можно вызвать ожог слизистой оболочки носа или барабанной перепонки.

Единственный возможный способ лечения насморка у детей с помощью лука - ингаляции его парами.



Ингаляции с луком для профилактики

Самое простое и безопасное применение лука, известное всем. Более эффективно, как профилактическое средство в период подъёма заболеваемости.

Если дома есть больной вирусной или бактериальной инфекцией, чтобы не заболели остальные члены семьи, лук мелко режут и оставляют в комнате в местах недоступных детям, например на шкафах. Нужно, чтобы в помещении ощущался запах лука.

Фитонциды лука убивают микробы, вирусы и грибы в воздухе, таким образом уменьшается концентрация возбудителей

болезни в помещении и, соответственно вероятность заболеть. Такое использование лука разрешается для детей любого возраста.

Подобные действия с луком дают неплохие результаты в детских садах, уменьшая заболеваемость в группах.

Ингаляции с луком для лечения

В период болезни ингаляции парами лука тоже показаны, но имеют больше симптоматический эффект. Эфирные масла, которые есть в луке снимают отёк и раздражение со слизистых оболочек, временно облегчают носовое дыхание, помогают при сухом навязчивом кашле, убивают микробы, которые находятся на поверхности слизистых оболочек дыхательных путей, но на микробы уже проникшие в кровь они не действуют.

В случае лечебных ингаляций нарезанный лук нужно положить непосредственно перед собой, на расстоянии 30-40 см и дышать парами лука 5-10 минут. Такие ингаляции могут вызвать слезотечение, поэтому у малышей до 1 года они не используются, у деток старше 1 года необходим индивидуальный подход, если ребенок нормально переносит процедуру - можно продолжить, если ему не нравится - нужно срочно прекратить. Если очень хочется лечиться подобными методами, можно аналогично применять чеснок, или сделать ингаляцию с эфирными маслами, имеющими более приятный запах, например с маслом туи или пихтовым.



Эффект от ингаляций парами лука непродолжительный - прекращается ингаляция, через некоторое время нос закладывает вновь и кашель может возобновиться. Поэтому,

ингаляции рекомендуется повторять 3-4 раза в день, а в промежутках оставлять нарезанный лук в помещении.

Недостатки

Ингаляции парами лука - очень простой метод. Но он имеет ряд недостатков:

- Чтобы добиться профилактического эффекта, лук нужно менять (резать свежую луковицу) каждые 2-3 часа.
- Что касается лечебных ингаляций с луком - для каждой ингаляции нужен свеженарезанный лук.
- Лук имеет резкий и довольно неприятный запах, больной с насморком, возможно, легко его выдержит на протяжении нескольких дней, а у здорового человека может разболеться голова.
- Свеженарезанный лук вызывает слезотечение из глаз, именно из-за этого гораздо популярнее, особенно в профилактических целях использовать для ингаляций чеснок, а не лук.



Желаем, чтобы лук приносил Вам и вашим детям только пользу! Будьте здоровы!