

Лук в питании детей

Лук издавна считается полезным продуктом, но введение этого овоща в детское меню вызывает у родителей опасения и вопросы. Чтобы он не навредил здоровью ребенка, мы расскажем о ценности этой овощной культуры для детского организма, оптимальном времени знакомства с ней и некоторых других особенностях применения.



Состав и полезные свойства

Луковица на 85% состоит из воды. Оставшуюся часть образуют углеводы, пищевые волокна и зольные вещества. Содержание белка в головке – 1,4%. В луковице насчитывается 12 незаменимых кислот, которые человеческий организм сам вырабатывать не может (наибольшая доля принадлежит триптофану - 5% от общей массы - повышает выработку серотонина, способствуя улучшению настроения) и 8 заменимых аминокислот. Количество жира не превышает 0,2%. Зато в луке содержится колоссальное (сравнительно с другими овощами) количество фитонцидов - особых летучих веществ, обладающих антибактерицидным действием. Они активны против стрептококковой инфекции, палочек Коха (туберкулеза), возбудителей дифтерии и дизентерии, а также многих других, не менее грозных недугов. Калорийность 100 г продукта – 41 ккал.

Головка растения – настоящий витаминно-минеральный клад. Из макроэлементов в ней больше всего калия: в 100 г овоща – 146 мг. Есть в составе луковицы и другие ценные нутриенты: магний, фосфор, цинк, железо и кальций, который благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Растение богато витамином С. Так, пять головок лука способны покрыть суточную потребность человека в аскорбиновой кислоте. В меньших количествах в овоще присутствуют фолиевая и пантотеновая кислоты, витамин В6.



Комбинация фолиевой кислоты и железа в луке способствует повышению гемоглобина. Чтобы улучшить состав крови достаточно употреблять лук в любом виде: сырым или после термической обработки. Благодаря содержанию флавоноидов, он способен укреплять сосудистые стенки и предотвращать опухолевые процессы. Лук является эффективным противовирусным средством - эфирные масла, выделяемые луком, помогают бороться

против простудных заболеваний и гриппа, достаточно их периодически вдыхать на протяжении дня. У сырого лука отмечают свойство повышать аппетит и стимулировать секрецию пищеварительных соков, а также слизи в бронхах. Жевание зеленого лука положительно влияет на состояние зубов и полости рта, уничтожая вредные бактерии. Его также рекомендуют употреблять при расстройствах сна - он обладает мягким, абсолютно безопасным снотворным эффектом.

Однако в чрезмерных количествах, а также при некоторых заболеваниях пищеварительной системы он может быть вреден и даже опасен.

Минусы

В свежем виде лук является острым продуктом, способным раздражать слизистые оболочки пищеварительного тракта. В сыром виде он достаточно жесткий, поэтому его следует давать детям, способным хорошо пережевать такой продукт, или же тщательно измельчать его для ребенка.

Вареный репчатый лук теряет большую часть полезных свойств, а фитонциды, обладающие противомикробным действием, разрушаются полностью, витамины - частично. Однако в употреблении вареного лука есть польза: он улучшает пищеварение и, благодаря клетчатке, помогает работе кишечника. Кроме этого, он снижает уровень сахара в крови и помогает работе сердца благодаря калию в составе.



Зеленый лук в сыром виде почти также полезен, как его репчатый брат, но больше подходит детям для еды. Витаминов и минералов в нем больше, а вот фитонцидов меньше. Но его не следует употреблять при заболеваниях ЖКТ, почек и печени.

И репчатый, и зеленый лук не стоит принимать при бронхиальной астме. На свежий лук возможна аллергическая реакция, но, как правило, в вареном виде аллергики его употребляют без каких-либо проблем.



С какого возраста детям можно давать свежий и вареный лук

Знакомство с репчатым луком рекомендуется в возрасте 7-8 месяцев, когда ребенок пробует овощной прикорм. Речь здесь идет только о термически обработанном продукте. Его необходимо добавлять в пюре из других овощей, например, кабачка, моркови, тыквы или картофеля.

Сырой репчатый лук, а также зеленый лук вводят в детское меню после 3-х лет, если у ребенка нет аллергии, проблем с ЖКТ, нарушений в работе почек, поджелудочной железы.

Рекомендуется давать его не в чистом виде, а в составе блюд,

например салатов. В этом случае снижается негативное влияние на слизистую желудка, и вместе с тем ребенок получает все полезные вещества. Дневная норма – не более 1 луковицы, разделенной на несколько приемов пищи.

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

Дети любят жевать зеленый лук – не стоит запрещать, если они начинают это делать раньше 3-х лет. Важно следить, чтобы ребенок лакомился перышками после еды, чтобы уменьшить раздражающее действие на стенки желудка.



Рецепты вкусных блюд

Запеченный. Луковицу смазывают оливковым маслом и запекают в течение 40 минут в духовке. У такого продукта мягкий и весьма приятный вкус.

Фаршированный. Начинка для луковиц может быть и овощной, и мясной, например, из фарша индейки. Промытые и очищенные от внутренней части луковицы заполняют начинкой и отваривают на пару или запекают в духовке. Сверху фаршированные луковицы можно посыпать сыром.

Омлет. Чаще всего для такого блюда используют зеленый лук. Его мелко нарезают, заливают взбитым яйцом с небольшим количеством молока и запекают в духовке или обжаривают на сковороде.

Салаты. Лук часто выступает ингредиентом салата из огурцов и помидоров, заправленного сметаной. Также нарезанный лук можно добавлять в салаты из отварных овощей – свеклы, моркови, картофеля.

Советы

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. Для питания ребенка больше подходит красный и белый лук, так как он менее острый и отличается более приятным вкусом, чем желтые сорта.

Также детям можно готовить лук-порей, у которого нет ни резкого вкуса, ни раздражающего запаха.

Выбирая репчатый лук, покупайте плотные головки с сухой неповрежденной шелухой, без зеленых перьев и каких-либо темных участков. А покупая зеленый лук, обращайте внимание на свежесть продукта.