

Льняное масло в детском питании



Льняное масло считается уникальным даром природы, полезные свойства которого давно не вызывают сомнений. В его составе витамины и жирные кислоты Омега, оказывающие положительное влияние на обмен веществ и общее состояние организма, на здоровье иммунной системы и перистальтику кишечника.

Многие взрослые люди употребляют льняное масло в качестве добавки к пище или отдельно, но можно ли принимать льняное масло детям?

Чем полезно льняное масло для детей?

По мнению докторов и ученых, добавление льняного масла в пищу детям - достаточно актуально. Содержащиеся в нем компоненты способствуют не только правильной работе

пищеварительной системы ребенка, но и развитию его мозговых функций. Такая добавка к рациону способствует тому, что дети быстрее ориентируются в пространстве, лучше соображают и развивают мелкую моторику движений, становятся более стрессоустойчивыми.

Кроме того, польза льняного масла для детей заключается и в том, что этот продукт способен подавлять развитие патогенных бактерий в кишечнике ребенка. По содержанию насыщенных кислот он превосходит даже рыбий жир, поэтому является важным компонентом для правильного развития и здоровья детей.

У ребенка, регулярно употребляющего льняное масло:

- редко бывают запоры и боли в животе;
- не характерны частые простудные заболевания;
- всегда хороший аппетит;
- более гармоничное психическое развитие;
- более крепкий организм, хорошо противостоящий инфекциям.

То есть польза такого масла для детского организма становится очевидной: можно давать льняное масло детям от запора, для поддержания аппетита и иммунитета и т.д.

Возможный вред

Детский организм может отреагировать на льняное масло сыпью и прочими симптомами аллергии. В этом случае такой продукт исключается из рациона на некоторое время. Если же при повторной пробе признаки непереносимости проявились снова, придется заменить его другим растительным маслом.

При употреблении в избыточном количестве масло из льна будет сильно разжижать стул и провоцировать диарею, а также излишне стимулировать сокращение желчного пузыря, что может вызвать дискомфортные и болевые ощущения. По этой причине нарушать рекомендованную по возрасту дозировку не следует. К тому же, из-за свойств разжижать кровь передозировка может спровоцировать кровотечения.

Данный продукт нежелателен в рационе детей с патологиями желчевыводящих путей или поджелудочной железы. При таких заболеваниях возможно ухудшение состояния. Кроме того, жиры ограничивают, если анализы показали увеличенное количество липидов в крови.

Риск вредного воздействия льняного масла возрастает при его термической обработке. По этой причине нагревать его в отличие от других растительных масел запрещено.



С какого возраста льняное масло детям можно давать в пищу?

Многие родители задаются вопросом: можно ли пить льняное масло детям раннего возраста? Несмотря на бытующее мнение, что данный продукт можно принимать с младенческого возраста, большинство специалистов не рекомендуют добавлять его в пищу детей младше 3-х лет.

Примерная дозировка продукта:

- с 3-х до 9 лет - одна чайная ложка масла льна в сутки;
- с 9 до 14 лет - можно повысить количество до двух чайных ложек в сутки.

Продолжительность непрерывного приема обычно составляет 1-2 месяца, после чего рекомендуется сделать небольшой перерыв.

Применение льняного масла в возрасте старше 3 лет показано при:

- частых простудах;
- отставании в развитии;
- капризном поведении;
- плохом аппетите;
- частых запорах;
- быстром утомлении;
- повышенной нервозности и возбудимости;
- больших физических нагрузках;
- снижении зрения.



Особенно полезен такой продукт осенью и зимой, поскольку помогает снизить риск простудных заболеваний и повысить защитные силы детского организма. Многие врачи советуют делать курсы и весной. В этом случае прием повысит тонус и укрепит организм после холодов.

Способ применения

Необходимо помнить, что вкус льняного масла, даже несмотря на то, что он практически нейтральный и без горечи, может не понравиться ребёнку, поэтому давать его регулярно будет проблематично. Смажьте им кусочек хлеба, добавьте в салат, овощное пюре, суп, творог, теплую зерновую кашу и т.д., - тогда его присутствие будет незаметно.



Помимо приема внутрь, льняное масло может использоваться и наружно. Его наносят на кожу при сухости, небольших повреждениях, участках раздражения, а также применяют для массажа, в том числе и для обработки нежной кожи новорожденных.

При таких процедурах витаминные вещества и жирные кислоты хорошо впитываются в кожу, успокаивают ее при дерматитах и прочих проблемах, устраняют шелушение и улучшают местный кровоток.

Для защиты от вирусных болезней масло также можно капать в нос перед тем, как выйти из дома в эпидемический сезон.

Хорошая альтернатива - льняное масло в капсулах, однако давать его стоит примерно с 5-ти лет, когда ребенок уже может самостоятельно проглотить капсулу.

Такой вариант льняного масла довольно востребован, ведь в нем продукт заключен в безвкусную желатиновую оболочку, поэтому пить его приятнее. Сами капсулы обычно круглой формы и маленького размера, так что глотать их легко.



Добавка предлагается несколькими производителями. На упаковке зачастую отмечено, что детям ее можно давать с 14 лет, но многие врачи разрешают прием такого средства с пятилетнего возраста. Разовая дозировка зависит от количества масла в одной капсуле, которое бывает 250, 300, 500 и 1000 мг. Она может составлять от 2 до 4 штук на один прием.

Как выбрать льняное масло?

Существует несколько рекомендаций, которые следует учесть, выбирая льняное масло для детей. Во-первых, оно должно быть очень качественным и без посторонних добавок. Натуральное масло льна темно-желтого или желто-зеленого цвета, прозрачное на вид, без резкого запаха, горечи или выразительного привкуса. Во-вторых, масло должно быть неочищенное, первого холодного отжима, так как польза нерафинированного льняного масла значительно превосходит эффект от аналогичного очищенного продукта.

- Откупоренную бутылку допустимо держать при комнатной температуре не дольше 2 недель.
- Если поставить ее в холодильник, это позволит немного продлить срок хранения, но лучше всего использовать его в течение 1 месяца.

Чтобы масло как можно меньше контактировало с воздухом, нужно быстро закрывать крышку сразу после того, как отмерили нужную дозу.