

## Березовый сок детям



*Березовый сок – уникальный напиток, который добывают из дерева весной. Он стал символом пробуждения природы после зимней спячки. Приятный и легкий напиток придает бодрости и сил, заряжает энергией, обновляет организм. Однако далеко не для каждого он полезен и безопасен, особенно это касается маленьких деток, аллергиков, людей с язвой и сахарным диабетом. Давайте рассмотрим, чем полезен и вреден данный напиток. Узнаем, как давать детям березовый сок, и с какого возраста это можно делать.*

### С какого возраста можно пить березовый сок

Пытаясь найти ответ на вопрос, можно ли детям давать березовый сок, многие мамы приходят к выводу, что можно.

Однако важно понимать, с какого возраста допустимо употреблять этот напиток. Педиатры считают, что главным источником жидкости, после материнского молока, для малыша должна быть чистая вода. Но после года можно включать в рацион карапуза и другие напитки.

Одним из полезных и рекомендуемых специалистами соков для детей в возрасте 1 года считается именно березовый. Его можно вводить в рацион одновременно с осветленным яблочным соком.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, натуральные соки, в том числе и березовый, допускаются раньше - с 6-8 месяцев. Для первой пробы ребенку достаточно 50 мл. Если кишечных расстройств нет, можно увеличить дозировку до 100 мл. До 3 лет детям можно давать 100 г березового сока 2-3 раза в неделю. С трехлетнего возраста одноразовая доза может составить 200-250 г с той же периодичностью.

### Полезность для детского организма

Свойства и полезные качества березового сока известны давно, именно поэтому ранней весной в березовых рощах и посадках можно заметить столько людей с конструкциями для сбора этого уникального нектара.

Неоценимое воздействие оказывает березовый сок на детский растущий организм, наполняя его витаминами и энергией. Полезность березового сока обеспечивает его уникальный состав, в который входят:

- органические кислоты;
- глюкоза;
- фруктоза;
- аскорбиновая кислота;
- железо;
- витамины B6 и B12;
- кальций;
- калий.



Такое количество полезных веществ обеспечивает положительное воздействие на детский организм. Благодаря своему составу березовый сок является отличным средством профилактики простудных и вирусных заболеваний. Издавна он используется для поддержки организма при патологиях легких и бронхов. Напиток нормализует работу мочеполовой и сердечно-сосудистой системы, очищает кровь, активизирует обмен веществ, устраняет нарушения работы желудка и кишечника. В качестве профилактического и общеукрепляющего средства сок особенно полезен в период сбора - весной, когда организм истощен после зимнего недостатка витаминов.

### Можно ли детям давать березовый сок, купленный в магазине

Прежде чем поить ребенка березовым соком, важно понимать отличия магазинного продукта и только что выжатого напитка. Наиболее полезным березовый сок является на протяжении 4 часов после его сбора с дерева. При этом важно, чтобы береза росла подальше от дороги или трассы, лучшим местом для сбора сока является роща в глубине леса. Для получения березового сока используются специальные приспособления, которые позволяют получить напиток и не травмировать при этом дерево.

В промышленных масштабах его собирают несколько иначе. Кроме того, для продажи сок проходит многоуровневую обработку и в результате представляет собой отличающийся напиток от натурального свежего березового сока.



Максимальная температура хранения свежего березового сока +5 °С. Лучше всего поместить его в холодильник или погреб. Не допускается хранение емкости в тепле. Чтобы исключить вероятность скисания, следует добавить несколько ингредиентов: гвоздику, изюм и молодые листья черной смородины. Они немного изменят вкус и аромат напитка, придав ему дополнительные пряные нотки.

Даже при строгом соблюдении указанных правил хранить природный дар, собранный своими руками, можно не дольше 3 недель. Обеспечить длительное хранение можно при помощи добавления промышленных консервантов, стерилизации и розлива в стерильные банки. Но при этом

большая часть полезных веществ и витаминов утрачивается.

Конечно, употреблять продукт, купленный в магазине, тоже можно, в том числе давать его пить детям. Но при этом нужно понимать, что его состав значительно отличается от первоначального состояния натурального напитка. А соответственно, и польза для детского организма будет другой. Чтобы магазинный продукт не принес детям вред, важно внимательно следить за датой производства и сроком годности березового сока.

Таким образом, родители, которых интересует вопрос, можно ли детям давать березовый сок, могут быть спокойны и уверены в своих действиях. Натуральный свежий напиток полезен для детского организма и приятен на вкус, поэтому его можно смело включать в рацион питания малыша.

