

Овсянка в детском меню

Достаточно популярную овсяную кашу многие считают полезной для здоровья пищи. Не отрицают полезные свойства овсянки и специалисты. Ученые из Великобритании не только подтвердили ее положительное влияние на пищеварение, но и доказали, что при регулярном употреблении овсяной каши повышаются интеллектуальные способности ребенка. Другие специалисты утверждают, что употребление овсянки с раннего возраста снижает риск развития у ребенка бронхиальной астмы. Имеет ли овсяная крупа другие полезные свойства? Безусловно, и мы о них вам сегодня подробно расскажем.



Виды овсяной крупы

Многих интересует, есть ли разница между овсяной крупой и овсяными хлопьями «Геркулес» и «Экстра». Оказывается, отличие у них есть, и даже не одно.

Основными из них являются:

1. Технология получения:
 - овсяная крупа представляет собой неочищенные овсяные зерна, то есть отруби с зародышами;
 - овсяные хлопья – это зерна овса, очищенные от верхней шелухи, а потом пропаренные (то есть подвергнутые термической обработке) и превращенные с помощью пресса в тонкие пластинки.
2. В овсяной крупе максимально сохраняются полезные свойства, а в хлопьях под действием высокой температуры часть полезных веществ теряется.
3. Время приготовления: если хлопья достаточно залить кипятком и подождать несколько минут, то каша из овсяной крупы требует от получаса до часа для приготовления.

В магазинах можно увидеть несколько разновидностей овсяной крупы: овсяные хлопья двух видов («Экстра» и «Геркулес») и зерновая овсяная крупа.

Хлопья «Экстра» имеют три подвида – №№ 1, 2, 3. Они отличаются размером хлопьев и временем приготовления блюд:

- хлопья «Экстра №1» представляют собой очищенные, пропаренные целые зерна крупы, крупные и требующие больше времени приготовления, чем два других варианта;
- хлопья «Экстра №2» более мелкие, готовятся быстрее;
- хлопья «Экстра №3» – самые мелкие, изготовленные из дробленых зерен, развариваются очень быстро, их можно и не варить, а залить кипятком или кипящим молоком – через минуту получится мягкая нежная каша.



Хлопья «Экстра №3» подходят для приготовления блюд для малышей, они даже не требуют жевания. Хлопья «Геркулес» более толстые, для приготовления требуется 5-15 минут, каша получается более густой.

Овсяная крупа, не обработанная термически и под прессом, тоже бывает двух видов – цельнозерновая и дробленая, в которой зерна только разрезаны на 2 или 4 части. Время приготовления у них разное: дробленые зерна нужно варить 20-30 минут, а целые – около часа.

Состав и калорийность

Сравнительный состав и калорийность овсяной крупы и овсяных хлопьев «Геркулес» и каш из них (в расчете на 100 г).

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Овсяная крупа цельнозерновая	13,5	10,0	6,2	55,1	316
Овсяные хлопья «Геркулес»	12,0	13,1	6,2	65,7	355
Овсяная каша из зерна	74,4	2,6	4,1	15,5	109
Овсяная каша из хлопьев «Геркулес»	76,2	2,4	4,0	14,8	105

В составе овсяной крупы содержатся такие витамины, как В9, В6, В1, В2, Е, Н, ниацин, РР.

Минеральный состав представлен:

1. Макроэлементами: натрий; кальций; фосфор; калий; сера; магний; хлор.
2. Микроэлементами: медь; железо; цинк; марганец; кобальт; йод; фтор.

Усваиваемые углеводы состоят в основном из сложных углеводов – крахмал с декстринами составляют 60 г/100 г, а моносахаров содержится только 1,2 г/100 г.

Овсяная каша имеет средний гликемический индекс – 60. Этот индекс показывает, с какой скоростью (по шкале 0-100) углеводы продукта усваиваются и повышают содержание глюкозы в крови.

В составе белков имеется 10 незаменимых и 8 заменимых аминокислот.

В овсяной крупе содержатся жирные кислоты:

- полиненасыщенные (так необходимые организму омега-6 и омега-3 и др.);
- мононенасыщенные (омега-9);
- насыщенные (стеариновая, пальмитиновая, миримистиновая).

На калорийность овсяной каши влияет не только вид использованной крупы, но и способ ее приготовления. Если каша приготовлена на молоке с добавлением масла и сахара, то в 100 г такого продукта будет 350 ккал. В то же время в 100 г каши на воде будет всего лишь около 100 ккал.

Польза овсянки

Педиатры относят овсянку к одной из самых полезных каш. Несмотря на малопривлекательный вид, овсянка входит в число наиболее полезных каш наряду с гречневой кашей.

Как же овсянка влияет на организм:

1. Приготовленная на завтрак каша обеспечит ребенка энергией, к тому же чувство голода после употребления сытного продукта исчезнет на длительный период. Каша является энергетическим источником в связи со значительным содержанием сложных углеводов.
2. Ощутимо влияние овсянки на пищеварительную систему. Пищевые волокна улучшают моторику кишечника, освобождают его от шлаков и других вредных веществ. Поэтому такую кашу нужно давать детям, особенно проживающим в экологически неблагоприятных регионах. Овсянка помогает избавиться от запоров у ребенка, вздутия живота. Слизь, образующаяся в процессе варки крупы, оказывает обволакивающее действие на слизистую пищеварительных органов, обеспечивая ее защиту от повреждения.
3. Витамины В, которых в овсянке больше, чем в других крупах, оказывают положительное влияние на функции нервной системы. В комбинации с магнием витамины В оказывают антидепрессивное влияние, успокаивающее действие.
4. Железо в комбинации с витаминами В участвует в кроветворении, обновлении состава крови, что важно для предупреждения развития анемии и помогает повысить показатели гемоглобина при лечении анемии у детей.
5. Помимо достаточного содержания белков в крупе, витамин Н из овсяной крупы активизирует белковый обмен, что улучшает общее состояние ребенка.
6. В овсянке содержатся фосфор и кальций, укрепляющие скелет и зубную эмаль, ногти и волосы.
7. Употребление каши способствует наращиванию мышечной массы, поэтому овсянку нужно обязательно включать в меню детей-спортсменов.
8. Витаминно-минеральный запас овсяной крупы способствует здоровому состоянию кожи, включая улучшение или избавление от аллергии, проявлений дерматита.
9. Употребление овсянки способствует активации обмена веществ, укреплению иммунитета, повышению сопротивляемости к инфекциям.
10. Овсянку можно считать лидером среди продуктов растительного происхождения по количеству и качеству содержащихся жиров.



Вред и противопоказания

Даже у такого полезного диетического блюда, каким является овсяная каша, есть ограничения и противопоказания:

- Во-первых, нельзя ее употреблять ежедневно. Это связано с наличием в составе овсяной крупы фитиновой кислоты, которая препятствует усвоению кальция в организме, что приводит к повышению хрупкости костей.
- Во-вторых, овсяная крупа относится к глютенсодержащим. Глютен – это белок, содержащийся в злаках, клейковина. Именно с глютенем чаще всего связано развитие аллергической реакции на овсяную кашу. Поэтому при склонности к аллергии у ребенка или у ближайших родственников не следует спешить с введением овсянки в рацион.
- Кроме того, есть дети с врожденной наследственной патологией под названием целиакия, при которой возникает расстройство пищеварения в связи с непереносимостью глютена.
- Учитывая высокую калорийность блюда, при избыточной массе тела необходимо ограничить приготовление каши на молоке. В этом случае овсянку нужно готовить на воде и давать ребенку 1-2 раза в неделю, не чаще.
- Такой же рекомендации следует придерживаться и при наличии у малыша сахарного диабета.



С какого возраста детям можно давать овсянку?

По рекомендациям педиатров, овсяную кашу следует вводить в питание малыша после привыкания его к безглютеновым кашам (гречневой, рисовой, кукурузной), не ранее 8-месячного возраста. Это касается здоровых деток, получающих грудное вскармливание. Малышам-искусственникам разрешается предлагать овсяную кашу на месяц раньше. При склонности ребенка к аллергии, наоборот, вводить овсянку в рацион можно попробовать после годовалого возраста или позже.

- Чтобы ребенок легче привык к овсяной каше, ее можно готовить на молочной смеси или использовать готовую смесь с кашей, выпускаемую производителями детского питания.
- Разводить кашку из коробки можно грудным молоком или водой для детского питания.
- Если кашу грудничку мама готовит самостоятельно, то крупу следует предварительно измельчить с помощью кофемолки. Сварить кашку можно на адаптированной смеси или на молоке, разбавленном наполовину водой, или на воде.
- Для малыша, не набирающего вес, кашу рекомендуется готовить на смеси или разбавленном молоке, если ребенок его хорошо переносит.
- Цельное молоко для приготовления овсянки можно использовать после года. Детишкам с избыточной массой тела следует готовить кашу на воде (или разводить водой готовую промышленного производства).



В первый раз рекомендуется дать малышу не больше 1 ч. л. каши с основным блюдом завтрака. В течение последующих суток следует понаблюдать за ребенком (кожными покровами, стулом, общим состоянием) для исключения аллергической реакции и целиакии, которая могла быть не выявлена к этому возрасту.

При отсутствии аллергических симптомов и хорошей переносимости овсянки порцию на следующий день дают в 2 раза большую, и потом постепенно увеличивают до возрастной нормы.

После привыкания ребенка к однокомпонентному блюду овсяную крупу можно смешивать с овощами, фруктами, другими злаками. Трудно найти такой

компонент, с которым овсянка не сочетается. В этом тоже заключается ее универсальность.

Чтобы избежать нежелательных последствий, педиатры рекомендуют давать ребенку овсяную кашу не больше 2-3 раз в неделю.

Некоторые дети с удовольствием едят в сыром виде овсяные хлопья. Это может отмечаться при дефиците

витаминов группы В, при снижении уровня гемоглобина. В этом случае необходима консультация педиатра, исследование крови.



Как выбирать овсянку и хлопья

При покупке следует обратить внимание на упаковку. Она должна быть целой, на ней должны быть четко указаны даты изготовления крупы и ее расфасовки. Это важно, так как срок годности следует исчислять со дня изготовления продукта.

Срок годности отличается для разных упаковок: в картонных коробках он равен 4 месяцам, а в полиэтиленовых пакетах – 12 месяцам. Если дата производства не указана, то овсянка уже может быть испорчена, непригодна.

Прозрачная упаковка позволяет осмотреть хлопья и крупу на наличие жучков, мусора. Цвет хлопьев должен

быть белым, но может иметь желтоватый или кремовый оттенок.

В состав, указанный на упаковке, не должны входить ароматизаторы, сахар или другие подсластители. При вскрытии упаковки не должен ощущаться запах плесени или затхлости.

Горький привкус приготовленной каши свидетельствует о непригодности продукта к употреблению.

Не следует запасаться овсянкой впрок: она достаточно быстро поглощает влагу и приходит в негодность.



Рецепты блюд из овсяной крупы и хлопьев

Из овсяных хлопьев или крупы можно готовить различные блюда.

Каша на воде

Приготовление:

- для первой каши малышу сначала следует измельчить крупу (или хлопья) до консистенции муки с помощью кофемолки;
- в сотейник влить 100 мл воды и поставить на огонь;
- внести в закипевшую воду 1 ч. л. овсяной муки и варить при помешивании (время варки зависит от вида используемой крупы);
- когда кашка немного остынет, в нее можно добавить

1-2 ст. л. привычной для малыша адаптированной молочной смеси.

Каша на молоке

Ее можно готовить для ребенка с годовалого возраста.

Приготовление:

- в кастрюльку налить полстакана воды, посолить;
- засыпать в закипевшую воду 7 ст. л. хлопьев;
- включив средней силы огонь, довести кашу до кипения, постоянно помешивая;
- долить в кастрюлю 250 мл молока, подождать, пока закипит;
- на слабом огне варить кашку 5 минут под крышкой;
- после некоторого остывания добавляется немножко сливочного масла, а уже в тарелке в кашу при желании можно добавлять порезанные на кусочки фрукты или ягоды.

Молочную кашу сварить можно и в мультиварке, заложив в ее емкость все компоненты и включив режим «Молочная каша». При этом нет необходимости в постоянном помешивании.

Овсяный суп

Приготовление:



- помыть и почистить 1 морковку, 2 средних картофелины, 1 репчатую луковицу;
- порезать картошку, морковь потереть с помощью крупной терки, порезать луковицу мелкими кусочками;
- помыть, обсушить и измельчить зелень;
- налить в кастрюлю 1 л воды или мясного бульона;
- после закипания заложить в бульон порезанные овощи, посолить и варить около 10 минут;
- всыпать 100 г овсяных хлопьев и варить еще минут 10;
- добавить зелень и 1 ст. л. сливочного масла.

Ленивая овсянка

Приготовление:

- взять 100 г мелких овсяных хлопьев (например, «Экстра» №2 или №3) и поместить их в пол-литровую банку;



- влить в банку стакан йогурта;
- помыть фрукты или ягоды и обсушить (можно использовать бананы, малину, чернику, клубнику, цитрусовые);
- измельчить фрукты и добавить к йогурту;
- можно добавить немножко сгущенного молока или меда;
- банку поставить в холодильник на ночь;
- утром банку достать, после некоторого прогрева блюдо можно употреблять.

Использовать можно не только свежие фрукты, но и замороженные.

Овсяный кисель

Приготовление:

- 250 г овсяных хлопьев, лучше всего «Экстра № 3» поместить в миску, залить водой (500 мл.), оставить на 10–12 часов, чтобы они набухли.
- По истечении указанного времени добавить к блюду ломтик черного хлеба, оставить на 1–2 часа.
- Хлеб вынуть из киселя, размоченные хлопья перетереть через сито и поставить на огонь. Во время варки массу необходимо перемешивать, чтобы она не прилипла ко дну. Проварить в течение 10 минут.

Подавать в охлажденном виде. По желанию можно вместо воды взять молоко, тогда кисель получится более сытным.



Резюме для родителей

Полезную овсяную кашу нужно вводить в рацион детей, но в прикорм малышам ее рекомендуется давать после безглютеновых каш ближе к годовалому возрасту.



Готовить кашу и другие блюда можно из цельнозерновой крупы или из овсяных хлопьев. Из хлопьев каша получается более нежной и готовится быстрее, но полезных веществ в ней несколько меньше.

Не следует злоупотреблять овсянкой. При ежедневном ее употреблении в организме возникнет дефицит кальция, что скажется на прочности костной ткани, зубной эмали.