Польза ягод для ребенка

• На дворе лето, и мы вовсю запасаемся витаминами. Особенно хорошо идут у нас ягоды. Думаю, зелень и ягоды самые главные поставщики витаминов летом. Ведь и те и другие можно есть с самого начала теплого периода. Особенно радуют ягодки детей. Зелень далеко не каждый ребенок захочет есть, а от сладких и красивых ягод вряд ли кто откажется. Наверное, есть такие нехочухи, но мой сын очень ягодки любит.

Клубника

Польза Основная ценность – много витамина С и фолиевой кислоты. Пока идет ягодный сезон, обязательно даю ее сыну. Считается, что она укрепляет иммунитет и сосуды и благоприятно влияет на пищеварение.

Противопоказания и опасности

1. Наверное, клубника из всех ягод — самый сильный аллерген. И хотя у моего сына, к счастью, ничего подобного не наблюдалось, увлекаться не разрешаю.

2. Казалось бы, безобидные маленькие косточки на поверхности ягоды. Но именно они могут вызывать аллергию и раздражать пищеварительную систему. Так что первый раз давать ребенку желательно только мякоть ягоды.

3. Так как клубника соприкасается с землей, ее нужно очень тщательно мыть – на ней могут оказаться яйца гельминтов. А еще тщательное мытье опять же уменьшает риск аллергии, так как на поверхности ягоды скапливается много пыльцы растений.

4. В клубнике много щавелевой кислоты, а, значит, детям с больными почками ее лучше не давать.

Смородина

Польза В красной смородине много калия и магния, а значит, она полезна для сердца и нервной системы. Черная смородина, благодаря обилию в ней витамина С, повышает иммунитет. Наверное, поэтому дети летом почти не болеют. Регулярное употребление смородины может повысить гемоглобин и свертываемость крови. Иногда это необходимо. Например, когда моей дочери предстояла операция, ее пришлось отложить из-за плохой свертываемости крови.

Противопоказания

В черной смородине витамина С больше, чем в красной, но в кожице есть дубильные вещества, которые могут вызвать запор. Так как у нас есть такая проблемка со стулом, я сыну боюсь давать ее много. Хотя он ел бы и ел.

Малина

Если говорить о ней, как о лекарстве, то полезна малина при простудных заболеваниях как жаропонижающее и обезболивающее, это всем известно. Также она — кладезь витаминов, микроэлементов, пектинов, фолиевой кислоты. И просто очень вкусная ягода.

Вишня Польза Вишня богата фолиевой кислотой, витаминами группы В, витамином С. Как лекарственное средство она больше полезна пожилым людям, но и для ребенка неполезной не будет. Главное, давать ребенку темные, совсем спелые ягоды и вынимать косточки. Противопоказания и опасности

Главная опасность вишни – это ее косточки в заготовках, которым больше года. В такой вишне образуется синильная кислота, особенно опасная для детского организма. Поэтому, вишню в любом виде я стараюсь на следующий год не оставлять.

Необходимо помнить

Любые ягоды могут вызвать аллергию у ребенка. Хотя, возможно, реакция бывает не только на составляющие продукта, но и на химические вещества, которыми обрабатывались растения. Поэтому, я считаю, лучше давать ребенку ягоды, если есть возможность, из своего (или родственников или знакомых) сада.А вы даете своему ребенку ягоды?