

---

## *Чем могут быть опасны свежевыжатые соки (фреши) для ребенка*

---



**А**бсолютно точно все родители убеждены в неоспоримой полезности употребления соков, которые были только что самостоятельно выжаты (т.н. **фреши** (fresh от англ. «свежий»)). Такие соки, безусловно, намного полезнее, нежели соки из пакета или бутылки, т.к. содержат больше витаминов и не содержат никаких консервантов. Но для того, чтобы фреши приносили ребенку именно пользу, необходимо знать несколько несложных **правил их приготовления и употребления**. При несоблюдении этих правил, даже самые полезные свойства натуральных свежих соков могут обернуться вредом для ребенка.

### *Приготовление свежевыжатого сока*

- 1.** Для правильного приготовления фреша необходимо отобрать свежие и спелые овощи или фрукты, не имеющие повреждений и вмятин. Продукты с изъяном могут представлять опасность из-за содержащихся в них токсичных веществ.
- 2.** Перед приготовлением натурального свежевыжатого сока отобранные плоды и свои руки нужно обязательно тщательно вымыть, потому, что в процессе приготовления фреша отсутствует какая бы то ни было термическая или химическая обработка и существует возможность попадания в готовый продукт опасных микробов.
- 3.** Используя для приготовления фреша купленные овощи или фрукты, обязательно срежьте с них кожицу, поскольку для продления срока хранения их, как правило, обрабатывают химическими веществами, пагубно влияющими на организм человека.
- 4.** Выжать сок из цитрусовых можно с помощью специально предназначенной для них соковыжималки. Для приготовления натурального сока из яблок, груш или киви можно использовать автоматическую соковыжималку, но будет лучше, если использовать ручную, т.к. современные электровыжималки слишком мелко перетирают клетки плодов, разрушая белки-ферменты, помогающие соку лучше усваиваться. При использовании для приготовления фреша блендера, вместо сока получается пюре с обилием мякоти.

Приготовить натуральный сок можно просто руками, натерев плод на терке и отжав мякоть через марлю.

### ***Приготовление миксов***

**5.** Делая миксы (смеси свежесжатых соков), смешивать между собой овощные и фруктовые соки не рекомендуется. С перевариванием такой смеси организму сложнее справиться, нужны разные ферменты.

**6.** Загружать в соковыжималку различные виды плодов (будь то овощи, фрукты или ягоды) следует по отдельности, а смешивать их – уже в готовом виде, перед употреблением. Исключением при приготовлении овощных соков может быть добавление в загрузку сельдерея или петрушки.

**7.** Смешивая разные соки, придерживайтесь принципа: «желтое с желтым», «зеленое с зеленым», «красное с красным».

### ***Как давать ребенку свежесжатые соки***

**8.** Время употребления свежесжатого сока не должно превышать десяти-двадцати минут после его приготовления. По окончании этого срока даже самые полезные качества фреша теряются, начинаются процессы брожения, многочисленное зарождение бактерий, причем болезнетворных, особенно когда сок хранился вне холодильника. Исключением из этого правила является свекольный сок. Его перед употреблением обязательно необходимо выдержать не меньше 40 минут или двух часов в холодильнике. Этот сок в чистом виде не употребляют, а добавляют (не более одной трети) в морковный сок.

**9.** Свежие натуральные соки строго запрещены детям до одного годика: довольно «агрессивный» состав фреша влияет на желудочно-кишечный тракт ребенка.

**10.** Ребенку в возрасте до трех лет давать фреш можно не более 30мл один раз в день. Такой сок должен быть приготовлен из одного компонента за один раз. Это позволит полезным веществам лучше усвоиться детским организмом. Кроме этого, таким образом, снижается риск развития у ребенка аллергической реакции. Первые знакомства ребенка с фрешем лучше начинать с нескольких столовых ложек, разбавляя его кипяченой водой в соотношении 1:1.

**11.** После трех лет, если ваш ребенок здоров, можно начать постепенно приучать его к смешанным натуральным сокам.

**12.** Детям в возрасте от трех до десяти лет фреша можно давать не чаще двух раз в день и не больше 30-50мл за раз. Превышение этой дозы может стать причиной развития кариеса у ребенка и возникновения желудочно-кишечных расстройств.

**13.** Соки из экзотических ягод и фруктов необходимо вводить в рацион малыша не ранее пяти лет, и пить их не более трех раз в неделю.

**14.** Ребенку до семи лет не рекомендуется употреблять неразбавленные фрешы из груш, яблок, граната и грейпфрута – их «бодрый» состав отрицательно влияет на желудок, в частности на слизистую.

**15.** Любой фреш, и особенно кислый, нельзя употреблять на голодный желудок, т.к. такой сок сильно раздражает слизистую кишечника. Лучше это делать за тридцать-сорок минут до еды. Давать малышу соки во время и сразу после еды также категорически не рекомендуется, т. к. сахар, находящийся в соках, вступая во взаимодействие с пищей, способен вызвать изжогу и брожение в кишечнике. Специалисты советуют, давать фрешы детям лишь через несколько часов после еды.

**16.** После того, как малыш употребил фреш, стоит пойти и прополоскать рот чистой водой: кислота, которая содержится в соке, отрицательно влияет на эмаль зубов. Употреблять фреш лучше через трубочку.

### ***Еще несколько советов***

**17.** Для улучшения вкуса в сок можно добавить: сахар, соль (в овощные соки), ваниль или корицу.

**18.** В томатный сок добавлять соль не стоит, т.к. этим снижаются его целебные свойства.

**19.** В морковный сок необходимо добавлять одну-две чайные ложки сливок или оливкового, растительного масла. Морковь богата содержанием каротина (провитамина А). Попав в организм человека, он превращается в витамин А, который является жирорастворимым и для его нормального усваивания пищевым трактом необходимы жиры. Этот витамин необходим для полноценной работы иммунной системы, костей и зрения, здоровья волос и кожи.

**20.** Смесь сока моркови и свеклы (3:1) несет в себе необходимые организму фосфор и серу, способствует улучшению крови. Давать такой фреш детям можно в весенний и осенний период (лечебным десятидневным курсом, один раз в день).

**21.** Если у ребенка проблемы с почками, то для мочегонного эффекта, в овощные соки можно добавлять сок спаржи.

### ***И несколько предупреждений***

**22.** Прежде чем начать давать ребенку фрешы, особенно при наличии у него аллергии и проблем с желудочно-кишечным трактом, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Обратите внимание на такие противопоказания:

- сок из винограда не следует давать детям с кариесом;
- яблочный и морковный фреши увеличивают кислотность желудка, поэтому не следует давать их ребенку с гастритом;
- сок из ягоды вишни не рекомендуется ребенку с регулярными расстройствами кишечника.

**23.** Гранатовый и морковный соки пить чаще двух-трех раз в неделю не рекомендуется.

**24.** Если ваш ребенок простудился, то на период болезни свежевыжатые соки из его рациона следует исключить, т.к. они способствуют выделению слизи, усилению насморка и кашля.