

## Какие фрукты наиболее полезны детям

Любителям фруктов стоит иметь в виду, что при определенных обстоятельствах они могут навредить организму. В первую очередь — из-за высокого содержания фруктозы в сладких плодах.

Чрезмерное потребление этого моносахарида ведет к повышению уровня холестерина в крови, появлению висцерального жира и нарушению обмена веществ. В крайнем случае может развиться и сахарный диабет, рассказала радио Sputnik кандидат медицинских наук, диетолог Римма Мойсенко. Чтобы избежать подобных проблем, стоит отказаться от перезревших и мягких фруктов.

Еще одна потенциальная опасность — аллергические реакции на экзотические для нас фрукты. Поэтому киви, ананасы, бананы и манго стоит употреблять с определенной осторожностью. Помимо этого, надо учесть, что некоторые фрукты вызывают усиленное брожение в кишечнике. Например, таким свойством обладают цитрусовые и виноград, а также черная смородина и крыжовник.

Если проблемы с ЖКТ — уже установленный факт, то фрукты и ягоды из рациона лучше убрать совсем. По мнению Риммы Мойсенко, в таком случае максимум, что может позволить себе человек — это пара яблок и одна жесткая груша в неделю, немного фиников. А вот лимоны диетолог, напротив, назвала очень полезными, так как в них содержится шестикомпонентная система витамина С, которая имеет в своем составе большое количество биофлавоноидов и пектины. С осторожностью к этому фрукту должны подходить лишь те, у кого повышен уровень кислотности в желудке.

## Фрукты в детском питании

Фрукты — это сладкий и вкусный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Сливы содержат полезные пектины. Яблоки всегда идут в комплексе с витаминами А, С, и В. Цитрусовые награждают витамином С. Абрикос — это кальций, железо и витамин А. Сытный банан порадует калием, хурма — каротином, столь полезным для глаз. Но чтобы фрукт приносил пользу и только пользу, необходимо следить за дозировкой, которая коррелируется исходя из возраста ребенка и индивидуальных особенностей его организма. Давай разбираться в этом чуть подробнее.

## Каким фруктам отдавать предпочтение?

Некоторые плоды очень богаты фруктозой, т.е. сахаром. Это бананы, ананасы, виноград, сухофрукты и ряд тропических фруктов. Поэтому выбирай те, что не сильно повышают сахар в крови. И здесь даже лучше остановить выбор на ягодах. И двухлетнему, и десятилетнему ребенку желательно съесть не более двух плодов в день. Данное правило служит профилактикой ожирения и проблем с пищеварением. Кстати, не забывай, что фрукт и фруктовый сок — это не одно и то же. Даже натуральный сок содержит столько же сахаров, сколько обычная газировка. Поэтому из напитков лучше отдавать предпочтение чаю или кефиру.