

Зеленые овощи в детском питании

В зеленых овощах (ранняя зеленая капуста, зеленые стручки гороха, салат, зеленый лук, петрушка, укроп, шпинат и т. д.) содержится много биологически активных веществ, благотворно действующих на состояние сосудов, пищеварение, общий тонус организма. Зеленые овощи употребляются в свежем виде без термической обработки, поэтому в них полностью сохраняются все питательные и биологически активные вещества. Они не только содержат богатый ассортимент микроэлементов и активный комплекс витаминов, но и способствуют их образованию в самом организме.

К этой группе овощей можно отнести также свекольную ботву и листья крапивы. По некоторым данным, листья крапивы содержат 90 мг витамина С и 8,1 мг каротина в 100 г. Свекольная ботва мало чем отличается по составу от корнеплодов. В ней больше витамина С (36 мг) и меньше клетчатки. Зеленые овощи — это также источники витамина К (филохинона). Содержание его в шпинате — 0,36 мг, в капусте — 0,29 мг и крапиве — 3,2 мг в 100 г. Остановимся кратко на отдельных зеленых овощах.

Салат обладает высокой биологической ценностью и благоприятным соотношением солей калия (220 мг), натрия (8 мг), кальция (77 мг). В нем содержатся самые различные микроэлементы, много каротина и значительное количество витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а из органических — лимонная. В салате хотя и мало белка — всего 1,5 %, однако он содержит 32 % незаменимых аминокислот, в том числе таких дефицитных, как лизин и метионин. Салат дают в виде закуски с соком лимона, сметаной.

Зеленый горошек и его зеленые стручки очень полезны в детском питании. В нем хорошо представлен комплекс витаминов: каротин, витамин Е, С, витамины группы В. По содержанию витамина В₁ (0,34 мг в 100 г) горошек приближается к таким признанным его источникам, как гречневая и овсяная крупы. Много в нем и витамина РР — (2 мг в 100 г).

В зеленом горошке — большое количество калия, фосфора, марганца и других минеральных солей. Зеленые стручки и зеленый горошек отличаются от других зеленых овощей наиболее высоким содержанием липотропных веществ — холина и инозита. Холина в нем — до 240 мг. Установлена повышенная потребность в инозите сердечной мышцы и нервной ткани мозга.

Зеленый горошек характеризуется очень высоким содержанием белка (5 %), в котором на долю незаменимых аминокислот приходится более 35 %. В консервированном зеленом горошке количество витаминов снижено в 2—3

раза. Поэтому в летний сезон натуральный зеленый горошек и его зеленые лопаточки следует включать в детское питание.

Шпинат - чрезвычайно полезное для здоровья растение. В его составе много каротина, витамина С, Е, Р, К, представлены все витамины группы В, что в сочетании с большим количеством минеральных солей (калия — 774 мг, кальция — 106 мг, магния — 82 мг, фосфора — 83 мг) и микроэлементов благотворно влияет на рост и состояние организма. В шпинате больше, чем в других овощах, незаменимых аминокислот, среди них триптофана, метионина и лизина, оказывающих влияние на рост. Особое значение имеет шпинат для кроветворения. Это связано с высоким содержанием в нем железа (3 мг), фолиевой кислоты (80 мкг), хлорофилла. Его следует рекомендовать при малокровии. Однако в шпинате много щавелевой кислоты (320 мг), связывающейся с кальцием пищи, что может нарушить баланс кальция в организме. Поэтому шпинат противопоказан детям с проявлениями рахита и другими нарушениями минерального обмена. Используя шпинат в пищу, одновременно включают в рацион молоко, как источник легкоусвояемого кальция.

Наиболее ценен этот овощ в свежем виде. Детям его добавляют в измельченном виде в другие салаты. Тушат шпинат в небольшом количестве жидкости. Можно целые листья запекать в тесте. Тушеным шпинатом намазывают омлет и заворачивают в трубочку.

Зелень петрушки, укропа, сельдерея должна быть постоянным компонентом рациона ребенка. Она реальный поставщик витамина С, фолиевой кислоты и каротина. Петрушка и укроп содержат много калия (340 мг), кальция (245—223 мг), железа (1,9—1,6 мг) и других минеральных элементов. Кроме того, в состав зелени входят эфирные масла, придающие приятный аромат блюдам и способствующие лучшему перевариванию пищи.