**Пьем соки правильно**

Осенью начинается пора употребления свежеотжатых соков. Большинство уверено в их чрезвычайной полезности. Так ли это?

Включил соковыжималку, и готов стакан свежевыжатого сока! И вкусно, и полезно, и много витаминов, думают многие.

Но они правы лишь отчасти. Для того, чтобы организм переработал и усвоил всю пользу фреша, к нему должна быть хорошо адаптирована поджелудочная железа, но у детей, даже практически здоровых, она еще не готова к столь высоким нагрузкам. А при любых проблемах с ЖКТ или склонности к аллергии свежевыжатые соки вообще нельзя давать без консультации с педиатром.

 Важный момент! Конечно, свежеотжатые соки намного полезнее сока из пакета или бутылки. Но нужно понимать, что сок – не десерт и не питье, а лечебно-профилактический продукт, поэтому употреблять его надо осторожно и правильно.

* В возрасте от 3 до 10 лет свежевыжатый сок можно давать в лечебных целях только два раза в день, за тридцать минут до еды, одна порция не должна быть больше 30 мл, т.е. две десертные ложки. Больше не означает лучше, превышение дозы может вызвать кариес и расстройства желудочно-кишечного тракта. Сок можно разбавить один к одному питьевой водой.
* Перед отжимом овощи и фрукты следует тщательно вымыть и удалить дефектные участки, например, в яблоке с помятым боком или в побитом помидоре могут содержаться токсичные вещества.
* Фреш должен быть использован непосредственно после его приготовления, хранить его до вечера в холодильнике нельзя – за 10–15 минут происходит его окисление и разрушаются содержащиеся в нем витамины.
* При простуде детям свежеотжатый сок противопоказан, так как он стимулирует выделение слизи, что может усилить кашель или насморк.
* Если малыш страдает гастритом, другими расстройствами ЖКТ, а также аллергией, для употребления свежего сока обязательно нужно разрешение врача.

**Несколько нюансов**


Детям в возрасте до 3 лет желательно давать несмешанные соки, например, грушевый или морковный без добавления других видов. В этом случае меньше вероятность появления аллергии, полезные вещества усваиваются в большем объеме. Смешанные соки здоровым детям можно давать с трех лет. Приготовляя различные сочетания свежих соков, нельзя использовать сок грейпфрута или лимона, они очень агрессивны для детских желудочков.

Класть овощи или фрукты в соковыжималку следует по отдельности, и смешивать после этого уже выжатые соки. Есть только одно исключение: выжимая соки из овощей, можно добавлять к исходным продуктам сельдерей или петрушку.

Для приготовления ягодного сока должна использоваться специально для этого предназначенная соковыжималка.

Во фруктах и овощах к концу зимы резко падает содержание витаминов, поэтому лучше использовать зимние виды фруктов, а при отсутствии у ребенка аллергических реакций – апельсины, мандарины, можно давать ему морс из брусники или клюквы.

**Четыре основных правила:**

Нельзя смешивать свежий овощной сок с фруктовым, так как при их переваривании требуются разные ферменты.

 Часто подаваемые в кафе миксы из свежих соков разных фруктов можно давать детям только старше десяти лет.

 Фруктовые соки смешивают по принципу: красный с красным, зеленый с зеленым.

Каждый плод для приготовления сока нельзя использовать чаще, чем два раза в неделю.

**Недельный рацион**

Когда и какой дать ребенку сок зависит от цели, которую вы перед собой ставите, например, разбудить аппетит, подзарядиться энергией или снять усталость. Вы еще помните, одна порция не должна быть больше 30 мл? Ребенок может пить утром сок из фруктов, а вечером – из овощей, или вообще обойтись монофрешем. Ну что, начинаем «сочную» неделю!

 ***В понедельник*** пьем апельсиновый сок, в нем достаточно витамина С, чтобы помочь школьнику успешно выдержать повышенные нагрузки учебной недели, обострить его память, положительно повлиять на концентрацию внимания.

***Во вторник*** приготовим томатный сок с добавлением сельдерея или петрушки.

 ***Среда.*** Дадим ребенку чистый морковный сок или смешаем его с другими овощными соками, исключая томатный.

 ***Четверг***. Сок из винограда.

***Пятница.*** Грушевый сок.

***Суббота.*** Сок из ягод черники помогает снимать усталость глаз. Многие убеждены, что черника вызывает запоры. Да, она имеет такое свойство, но 30 мл черничного сока таких проблем не создадут.

***Для воскресенья*** подойдет микс морковного и огуречного сока с добавлением сельдерея.

**Лечение соками**Свежевыжатые соки эффективно применяются и в лечебных целях. Но при этом назначать их ребенку и составлять схему приема должен только диетолог или гастроэнтеролог. Здесь главную роль играет характер болезни и общее состояние здоровья.

Необходимо учесть склонность к аллергии и многие другие факторы. В любом случае, врач сначала порекомендует соки, необходимые для очистки организма, а уже потом назначит сок непосредственно для лечения.

Часто болеющим детям, особенно весной и осенью, врач может порекомендовать лечебный курс, рассчитанный на десять дней: один раз в день вы даете ребенку смесь морковного и свекольного сока, смешанных в пропорции три к одному. При почечных расстройствах в такой микс хорошо добавить сок спаржи. Он, как и свежий огуречный сок, обладает хорошим мочегонным действием.

**Еще несколько тонкостей**

 Фреш из яблок ребенку можно употреблять только в небольших количествах, иначе в желудке начнется процесс закисления, что вызовет отрыжку, изжогу и другие проблемы. Дошкольникам вообще рекомендуется употреблять яблоки в запеченном состоянии: они адсорбируют и способствуют выведению из организма токсинов. Также ребенку полезны яблочные взвары и компоты. А вот гранатовый и грейпфрутовый сок детям не рекомендован. Морковный сок следует смешивать со сливками или «закусывать» его хлебом с ломтиком масла, так как жиры необходимы, чтобы содержащиеся в моркови каротиноиды могли образовывать витамин А.

