

Чем полезна свёкла для детей

Такая привычная в наших широтах, обязательный атрибут борщей, винегретов и свекольников, свёкла была завезена к нам еще во времена Киевской Руси из Византии.

Уже античные исследователи полезной еды оценили лечебные свойства свёклы как исключительные. В полезные свойства свеклы верили еще наши предки. Они считали, что свекла выгоняет из организма зиму, и в начале весны в течение недели соблюдали свекольную диету.



Современные ученые доказали: свёкла — овощ уникальный и никаким другим в рационе человека незаменимый. Во-первых, это набор элементов, который больше нигде не встречается, и, во-вторых, свекла содержит большое количество веществ, не подверженных разрушению при температурной кулинарной обработке. Польза вареной свеклы не вызывает никаких сомнений.

Сегодня диетологи также считают этот корнеплод уникальным и необычайно полезным. И советуют есть его как можно чаще. А для детей свекла вообще бесценна.

Свекла, в отличие от остальных овощей, на протяжении всего года сохраняет витамины (С, В1, В2, Р, РР) и микроэлементы.

Один небольшой овощ содержит дневную норму железа, кальция, магния и йода. Но больше всего свекла ценится за содержание пектинов и антиоксидантов.

Свекла для ребенка полезна тем, что, попадая в организм, она абсорбирует вредные вещества и выводит их. Фитонциды, содержащиеся в свекле, губительны для бактерий. Причем, помимо микробов и солей тяжелых металлов, это касается и гельминтов.

Чем еще полезна свекла для детей

- Хорошо повышает уровень гемоглобина и нормализует обмен веществ, соответственно, незаменима при анемии.
- Понижает нервно-мышечную возбудимость и укрепляет сердечно-сосудистую систему. За счет чего весьма эффективна при высоких физических нагрузках и стрессах.
- Способствует улучшению пищеварения, очищению желчевыводящих путей, оздоровлению поджелудочной железы и печени. А также предотвращает запоры.

Полезные свойства свекольного сока также неоспоримы. Поэтому постарайтесь приучить кроху ежедневно его пить. Он сочетается с яблочным, морковным, апельсиновым и ананасовым соками. Заметьте, что сок свеклы в большом количестве может вызвать головокружение и тошноту (благодаря своему очищающему действию). Поэтому специалисты советуют добавлять одну часть свекольного сока на десять частей любого другого.