

Рыба в детском питании



Дети, которые с раннего возраста получают разнообразные рыбные блюда, чаще всего преуспевают в школе. Шведскими учеными был проведен эксперимент, в котором участвовало примерно 4 тысячи подростков возрастом 15-18 лет. Выяснилось, что зависимость интеллектуального развития от количества съеденной рыбы весьма существенная.

Рыба, потребляемая с детства хотя бы раз в неделю, на 6% улучшает речевые и зрительно-пространственные способности. Исследователи заявили, что содержание рыбы в детском рационе ведет к улучшению умственных способностей в 2 раза. Поэтому желательно ее есть хотя бы раз в неделю.

Польза рыбы

Ученые, исследовав рацион питания эскимосов, в который входит в основном рыба и морепродукты, пришли к выводу, что именно их употребление приводит к уменьшению риска возникновения тромбов в сосудах. Выявлено, что у жителей Севера практически никогда не бывает инфарктов, псориаза, инсультов, склероза. Ученые объясняют это большим потреблением рыбы. Рыбные жиры при низких температурах остаются жидкими, а поэтому очень схожи с человеческими жирами и легко усваиваются. В рыбьем жире содержится минимум холестерина.

Морепродукты и рыба включают в себя особые жирные кислоты, омега-3, помогающие поддерживать в здоровом состоянии артерии, они разжижают кровь и нормализуют давление. Поэтому у людей, часто употребляющих рыбу, редко бывают инфаркты и сердечные приступы.

Рыба приносит пользу при сахарном диабете. Она содержит таурин, особую аминокислоту, стимулирующую выделение инсулина, который регулирует сахар в крови. Таурином богаты креветки, кальмары, треска, морской окунь, криль, тунец и прочая океаническая рыба.

Рыбные блюда снижают вероятность появления астмы. Есть данные, что дети, употребляющие 2-3 раза в неделю рыбу, реже заболевают астмой, чем малыши, мамы которых не включили в их рацион морепродукты и рыбу. В ней содержатся жирорастворимые витамины – Д, С, А, Е и группы В, а также кальций, укрепляющий костный скелет ребенка, марганец, йод, цинк. Много йода в донных рыбах – камбале, треске, карасе, зубатке.

Морские рыбы в своих тканях содержат микроэлементы, важные при заболеваниях щитовидки – железо, бор, фтор, литий, бром. У пресноводных представителей таких элементов меньше.

О пользе рыбы для детей

Рыба полезная для детей, потому что она является источником качественного белка, как и молоко, мясо, яйца. В белках рыбы содержатся очень важные для растущего организма аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы содержится очень важная аминокислота - метионин.

Рыба очень хорошо переваривается и усваивается. Белки мяса усваиваются организмом на 87-88%, а белки рыбы на 93-99%. В рыбьем жире содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, они очень важны для ребенка. В состав рыбьего жира входят и различные жироподобные вещества (фосфолипиды, лецитин), имеющие высокую физиологическую активность.

Рыба делится на три категории по своей степени жирности:

- Тощая (4% жирности). К этой категории относятся: треска (0,3% жирности), минтай и навага (0,9% жирности), камбала (от 1,3 до 3%), пикша (0,2% жирности)

- Средняя жирность (4-8% жирности). В эту категорию входят: горбуша (7% жирности), морской лещ (6,4% жирности), карп (5,3% жирности), кета (5,6%).

- Жирная (9% жирности и выше). К таким сортам относятся: Каспийская килька (13% жирности), сельдь (14-19% жирности), скумбрия (13-18% жирности), угорь (30,5% жирности).



Практически все виды рыбы содержат большое количество минеральных веществ: калий, магний, фосфор. Некоторые виды богаты железом, например, морской окунь, палтус, сардина. В морской рыбе содержатся йод и фтор. Еще рыба содержит много витаминов группы В, а в печени некоторых рыб содержатся витамины А, Д, Е.

Очень ценный продукт это икра рыбы, она богата белком (более 30%) и жиром(15%), так же в икре находится фосфор, кальций. В молоках маленькое содержание жира, за то большое содержание важных организму аминокислот.

Ребёнка можно начинать кормить рыбой с 8-9 месяцев, но только в отварном и протертом виде. Приблизительно к годичку вместо протертой рыбы ребенку можно готовить рыбные тефтели.

Детям старшего возраста можно предложить отварную, запеченную или тушеную рыбу. Копченую и соленую рыбу не следует предлагать детям, в ней практически не содержится витаминов, много жира и она плохо переваривается и усваивается.

Детям очень полезна рыба, причем как морская, так и речная. Её богатый химический состав мало теряется в процессе кулинарной обработки. Важно то, что рыба готовится быстро, поэтому при маленьких затратах времени и средств, рыба в рационе ребёнка незаменимый продукт. Ребёнок получит большое количество животных белков, важных минеральных веществ и витаминов.