



ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Хорошо известно, что от правильного питания зависит состояние здоровья. У каждого народа, в силу этнических особенностей, исторически складывался свой образ питания в зависимости от условий жизни. Сегодня, при интенсивном темпе жизни, больших нагрузках, в том числе и у детей, нормальная пища заменяется быстрым питанием, что наносит существенный вред состоянию здоровья. Не случайно в 60-х годах прошлого века возникла теория функционального питания, согласно которой **«питание считается функциональным, если компонент или компоненты питания благоприятно воздействуют на функциональные возможности организма человека или помогают снизить риск развития заболевания»**. При значительном



ухудшении состояния здоровья ребенка возможность направленного диетологического лечебного и профилактического воздействия позволяет порой значительно уменьшить лекарственную нагрузку. Лечебным действием обладают следующие виды продуктов, молочнокислые; продукты, содержащие пищевые волокна; продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты. Попробуем более подробно остановиться на их характеристике.

Молочнокислые продукты — это различные изделия, производимые из натурального термически обработанного молока с использованием специальных заквасок и применением специфических технологий. Так, **ацидофилин** — продукт смешанного молочнокислого брожения на основе закваски, содержащей молочнокислую ацидофильную палочку, лактококки и кефирные грибки. Для приготовления **кефира** используются кефирные грибки, в **биокефир** добавляются бифидобактерии; **ряженка** изготавливается из смеси топленого молока и сливок и заквашивается молочнокислым стрептококком. Сегодня дети и взрослые не представляют свою жизнь без йогуртов. **Йогурт** — продукт с повышенным содержанием сухих **обезжиренных** веществ молока, пищевыми добавками, кусочками фруктов, содержит молочнокислый стрептококк и/или болгарскую молочнокислую палочку. Ассортимент молочнокислых продуктов широк, и каждый может подобрать их по вкусу. Более ста лет назад выдающийся русский микробиолог И. И. Мечников обратил внимание на целебные свойства **простокваши** и выявил ее свойства, укрепляющие иммунитет человека. Сегодня наукой доказано, что все молочнокислые продукты обладают следующими целебными свойствами: нормализуют содержание микроорганизмов в кишечнике человека, предупреждают процессы брожения и гниения, стимулируют иммунную защиту организма, защищают организм от инфекций и даже снижают риск развития рака. Таким образом, употребляя каждый день вкусный и полезный кефир, йогурт, ацидофилин или что-то другое, мы укрепляем свое здоровье без использования лекарств.

Пищевые **волокна** долгое время считались ненужным балластом в продуктах, от которого старались освободиться, ибо это оболочки зерен, грубые волокна в овощах, клетчатка. "Пищевые волокна" — это биологический термин, а не химический, поскольку объединяет вещества различной химической природы -- целлюлозу, пектин,

камеди, слизи, лигнин и др. Они содержатся в водорослях, грибах, злаках, травах, овощах, фруктах, древесине. В развитых странах до 60% рациона составляют рафинированные (очищенные от балласта) продукты: сахар, мучные и кондитерские изделия, осветленные фруктовые и овощные соки. При таком питании поступление пищевых волокон уменьшается в 2-3 раза. Для сравнения: вегетарианцы за день с пищей получают 40-50 граммов пищевых волокон, а при обычном питании мы набираем лишь 10-15 граммов. Зачем же нужны пищевые волокна? Оказывается, они являются питательными веществами для нормальных микроорганизмов кишечника, удерживают воду в просвете кишки и улучшают моторику кишечника (лучше всего эту функцию выполняют зерновые отруби), то есть являются основой профилактики запоров. Они способны сорбировать и выводить из кишечника соли тяжелых металлов и радионуклиды. Самыми активными в этом плане являются **альгинаты** - пектиновые вещества из бурых водорослей. Пищевые волокна защищают кишечник человека от развития раковых клеток. Взрослому человеку для поступления необходимого количества пищевых волокон необходимо в день съедать до 1,0-1,5 килограмма сырых овощей и фруктов. Мало кому это удастся. На помощь приходят продукты функционального питания — хлеб с отрубями и зернами, соки с добавками пектинов, бурый (недоочищенный) рис, продукты с добавками водорослей. Нужно помнить, что природными поставщиками пищевых волокон являются фрукты и овощи, в 100 граммах капусты содержится 4,2 грамма волокон, в горохе — 6,3, в брюкве -- 3,4, в картофеле -- 3,4, в яблоках -- 1,4, в апельсинах — 2,4, в злаках — примерно 3,0 грамма на 100 г продукта. Не случайно сегодня столь популярно стало употребление фруктовых и овощных салатов. А если салат заправлен растительным маслом, то мы еще больше улучшаем состояние организма за счет употребления **полиненасыщенных жирных кислот**, которые содержатся в растительных маслах и которых нет в сливочном масле. Взрослому человеку необходимо употреблять в течение дня 20-30 граммов растительного масла, детям — 5-10 миллилитров в зависимости от возраста — как раз годится для заправки порции салата, и опять-таки вкусно и полезно. Оказывается, что ежедневное употребление растительных масел (подсолнечного, кукурузного, соевого, рапсового и др.) снижает риск развития атеросклероза, приводит к укреплению стенок сосудов, улучшает свойства крови, стимулирует иммунитет, укрепляет стенки клеток всех органов.

Так продукты функционального питания позволяют укреплять здоровье ребенка и взрослого, иногда даже при лечении некоторых заболеваний можно обойтись без назначения лекарственных препаратов, что хорошо известно с древнейших времен, когда знаменитый целитель Гиппократ говорил **«Пищевые вещества должны быть лечебным средством, а лечебные средства — пищевыми веществами».**

С. В. Рычкова

Журнал «Дошкольная педагогика», № 8, 2007г.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!