

Полезна ли рыба для ребенка?



Рыба – безусловно, важный продукт, содержащий полезные жиры, белок в легко усваиваемой форме, а также – ценные витамины и минералы.

О пользе рыбы для детей

Рыба содержит множество полезных веществ, важных для здоровья и развития ребенка. Вот неполный список ценных компонентов, содержащихся в большинстве сортов рыбы:

1. Белок является «строительным материалом» для клеток организма и особенно важен для детей в период активного роста. В рыбе содержится около 20 % белка – примерно столько же, сколько в нежирном мясе – но этот белок усваивается гораздо лучше. Соединительная ткань рыбы по большей части состоит из коллагенов, которые легко переходят в растворимую форму (желатин). Поэтому рыба при тепловой обработке так быстро становится рыхлой, мягкой, «разваривается». Окончательно волокна соединительной ткани распадаются уже в пищеварительной системе, где усваиваются на 93-99%;

2. Рыбий жир особенно ценен содержанием Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые не могут быть синтезированы в организме человека. При этом ученые давно установили важную роль Омега-3 жирных кислот для нормального роста и развития детей. Недостаток этих элементов может привести к нарушению физического и интеллектуального развития ребенка, а также увеличивает риск заболеваний сердечнососудистой системы;

3. Минеральные вещества:

Фосфор – обязательный элемент в структуре костной ткани. При недостатке фосфора прочность костей существенно снижается. Детям фосфор необходим для нормального роста и укрепления костей. Кроме того, фосфор играет крайне важную роль в обмене веществ, выступая в качестве энергоносителя и обеспечивая жизнедеятельность всех органов и тканей организма;

Кальций – является основополагающим минералом в структуре костной ткани человека. При недостатке кальция может замедляться рост ребенка, становятся хрупкими кости и зубы;

Калий, магний, цинк, селен, железо, фтор, йод, содержащиеся в рыбе, также являются ценными компонентами полноценного питания ребенка.

4. Витамины:

Витамин D необходим для всасывания кальция в кишечнике. Без этого витамина нарушается фосфорно-кальциевый обмен, замедляется отложение кальция в костной

ткани. Недостаток витамина D может привести к такому неприятному заболеванию у детей, как рахит. К счастью, организм человека способен синтезировать витамин D самостоятельно, но только под воздействием солнечных лучей. Поэтому, если солнышка мало, или ребенок проводит на улице не очень много времени – необходимо вводить в рацион малыша продукты, богатые витамином D;

Витамин A влияет на состояние кожи человека. При недостатке этого витамина у ребенка могут проявляться кожные заболевания – экземы, дерматиты, шелушение кожи. Также может ухудшаться зрение;

Витамин E – нормализует обмен веществ в организме, необходим для усвоения белков, жиров, углеводов и других витаминов, регулирует гормональный баланс, способствует формированию иммунитета, а также является природным антиоксидантом, защищая клетки организма от негативных внешних факторов;

Витамины группы B – нужны для поддержания кроветворной функции организма и обмена веществ. Крайне важны для нормальной работы нервной системы, так как участвует в передаче нервных импульсов. Обеспечивают нормальную работу всех мышц организма, в том числе и сердечной мышцы.

Рыба – это ценный и необходимый компонент детского рациона. Но при этом важно правильно выбрать рыбу для ребенка и правильно ее приготовить. Тогда рыбные блюда принесут Вашему малышу только пользу, помогут расти крепким и здоровым.