**Детское поликлиническое отделение №12**

**«Вкусное и полезное на здоровье». Красная смородина**

Красивые **ярко-красные грозди смородины** привлекают внимание и вызывают желание их попробовать. А так как практически все знают о наличии витаминов в этих ягодках, то родителям хочется угостить ими своих деток. Тогда и возникают вопросы о возможности включения смородины в рацион малышей.

**История**

Родина **красной смородины** – это Западная Европа, где в течение многих веков растение использовали в качестве лекарственного средства и только недавно признали как просто вкусную ягоду. На территории славян первые упоминания о красной смородине появились очень давно, если верить летописям, ее не только использовали, но и искусственно разводили в далеком одиннадцатом веке. Тогда это делали в основном при монастырях, из нее затем делали лекарства или просто использовали для употребления в пищу. Именно тогда впервые заметили, что **красная смородина** и продукты из неё помогают облегчить состояние людей при сердечных приступах, высоком давлении и других заболеваниях, связанных с кровью и сосудами.

 **Состав ягод**

В **ягодах** красной смородины содержится большое количество различных **витаминов**, а также **органических кислот**, которым она собственно и обязана своим приятным вкусом. В ягодах содержится большое количество **витамина C** и **витамина А**, несколько видов **полезных кислот**, а также **минералы**. Кроме того, в ягодах содержится необходимый для нормального функционирования организма **бета-каротин**. Красная смородина при регулярном употреблении способна выступать даже в качестве **профилактики от рака**, так как содержит в себе **антиоксиданты**, которые противостоят раковым клеткам.

**В отличие от черной смородины**, в красной содержится в несколько раз **меньше аскорбиновой кислоты**. Зато в ней гораздо **выше концентрация железа**, которое необходимо **для создания новых клеток крови и поддержки сосудов**, а также **калия**, от которого зависит **нормальная работа сердца и борьба с отеками**.

**Красную смородина -** рекордсмен по количеству содержащегося в ней **йода**, которого в ней содержится около 5 мг на 100 г. По количеству йода она **не уступает фейхоа**, которая считается настоящим рекордсменом среди всех растений мира.

  **Польза**

**Полезное влияние** красной смородины на организм обусловлено **действием витаминно-минерального комплекса**. **Ягоды и сок** оказывают **жаропонижающее и противовоспалительное действие**; наличие **железа и витаминов группы В** обуславливает **благотворное воздействие при анемии у детей**; **плоды** **богаты калием,** который необходим для **нормальной функции сердечной мышцы**, что особенно актуально для ослабленных деток, часто болеющих, отстающих в физическом развитии; **улучшить зрение** поможет **каротин (провитамин А)**; смородина **утоляет жажду**, способствует **повышению аппетита**, **устраняет тошноту**; **сок** красной смородины показан детям в качестве вспомогательного средства **при дисбактериозе**. В **ягодах** содержатся **витамины Е и С** с выраженными свойствами **антиоксидантов;** они способствуют **очищению организма** от токсических веществ, **восстановлению печеночной ткани**, **препятствуют развитию злокачественных клеток**; **сок** красных ягод смородины оказывает **легкое желчегонное действие**; **яблочная и янтарная кислоты** в составе плодов смородины являются соединениями, восполняющими **запас энергии**, поэтому сок этих ягод **рекомендуется употреблять детям-спортсменам** для быстрого восстановления сил во время тренировок и соревнований, благодаря содержанию **аскорбиновой кислоты, витамина РР** **укрепляется сосудистая стенка**, что важно для детей **с частыми носовыми кровотечениями**; наличие **йода** в ягодах способствует **нормальной работе щитовидной железы**; **селен** необходим ребенку для **формирования костной системы**, прочности **зубной эмали**.

**Употребление красной смородины повысит иммунитет, что важно для детей всех возрастов**!

 **Предостережение.**
Как и любой продукт растительного происхождения, особенно с такой яркой окраской, ягоды могут вызвать аллергическую реакцию у ребенка. Правда, это возникает в редких случаях, так как смородина не относится к высокоаллергенным продуктам. Есть и противопоказания для употребления кисловатых ягод: гастрит с повышенной кислотообразующей функцией желудка, язвенная болезнь, активный гепатит с нарушением свертывания крови; гемофилия. Детям, страдающим сахарным диабетом, употреблять красную смородину следует в ограниченном количестве, по согласованию с эндокринологом.
 **Когда и как вводить в рацион**

Если ребенок **на искусственном вскармливании**, то впервые можно ему дать смородиновый сок, разбавленный 1:1 кипяченой водой, **в** **возрасте 8 месяцев**. Достаточно всего **нескольких капель** **для первого знакомства**. Лучше это сделать утром, чтобы внимательно понаблюдать за реакцией малыша. Если дитя получало **грудное молоко**, то первую пробу смородинового сока лучше **отложить до 10-месячного возраста**. **Целые ягоды можно начать давать после года. При склонности малыша к аллергическим** **реакциям** введение смородины в рацион следует **отложить до 3-летнего возраста**. После дачи первой порции сока нужно вести наблюдение за ребенком в течение 2-3 суток. Если отсутствуют негативные реакции (понос, колики, кожные высыпания, покраснение кожи), то постепенно дозу увеличивают и доводят до 50 мл. В случае появления малейших симптомов аллергии повторную пробу по согласованию с педиатром проводят спустя несколько месяцев. Если же негативные явления появятся вновь, то до 3-летнего возраста ягоды давать не рекомендуется. При хорошей переносимости порцию сока после года постепенно можно довести до 100 мл в день. Из ягод смородины можно готовить для детей: желе, мармелад, пюре, мусс, морс, компот. Их можно добавлять в йогурт, творог, выпечку.

 **Ешьте на здоровье!**

 Заведующая диагностическим отделением Евсеева Л.М.