**Абрикосы.**

**Детское поликлиническое отделение №12**

Сегодня в **рубрике «Вкусное для здоровья»** мы предлагаем поговорить о пользе абрикоса.

В абрикосах содержатся витамины В, А, С, Е, Н, Р, многие микроэлементы: калий, йод, магний, железо, фосфор, серебро. Абрикос имеет такой яркий рыжий цвет благодаря обилию каротиноидов. Они улучшают состояние кожи, зрение, а также предохраняют клетки от старения.

**Абрикосы для детей** **полезны тем, что:**

* укрепляют костную ткань, **зубы**, ногти, волосы;
* улучшают состояние кожи;
* благоприятно сказываются на **зрении;**
* нормализуют обмен веществ;
* **укрепляют иммунитет**;
* способствуют выведению из организма вредных веществ;
* положительно влияют на работу мозга;
* укрепляют сердечно-сосудистую систему;
* способствуют повышению **гемоглобина;**
* нормализуют пищеварение, помогают при запорах и дисбактериозе.

Но важно помнить, что абрикосы лучше покупать в сезон (июнь-август), чтобы они не были обработаны химикатами, ускоряющими созревание. Абрикосы — это полезные плоды, но употреблять их нужно умеренно. В день достаточно съесть 200-300 граммов. К тому же не стоит есть абрикосы на голодный желудок или перед сном, потому что они могут негативно влиять на слизистую оболочку ЖКТ и приводить к вздутию живота из-за содержания фруктовых кислот. Эти фрукты содержат много сахара, их нельзя употреблять при сахарном диабете и язвенной болезни.

Абрикосы можно предложить ребёнку уже в 7-8 месяцев после того, как он уже попробовал яблоки и груши. Сначала даётся термически обработанный фрукт, например, в виде пюре. После 9 месяцев можно предложить малышу свежие абрикосы в сезон.

**Побалуйте ребенка абрикосами! Будьте здоровы!**

Врач-педиатр кабинета

здорового ребенка.