**Рубрика: «Вкусное и полезное» «Зефир»**

Детское поликлиническое отделение №12

**Малыши и сладости** — это две составляющие, которые невозможно представить порознь.**Зефир** - нежное, воздушное, аппетитное, вкусное, сладкое кондитерское изделие, отличается от своей «родственницы» пастилы тем, что она не такая белая, более плотная, **содержит больше фруктовых компонентов**, нет в ней студнеобразователей.  
 **Калорийность и состав зефира**  
Согласно классическому варианту рецептуры изготовления зефира, в его **состав** должны входить такие ингредиенты: **фруктовое или ягодное пюре**; **сахар**; **яичный белок**; **загуститель**. Для изготовления зефира используются **в качестве загустителей агар-агар**, **пектин**, **желатин**. Более **плотный зефир** получается с **пектином**, с **агар-агаром** он **воздушный**, **на желатине – упругий**.  
**Зефир является достаточно калорийным лакомством**: в среднем калорийность **100 г его равна 300 ккал**. Все же **она меньше, чем у пирожных, шоколада, печенья и конфет**.   
В зефире **содержатся микро- и макроэлементы**: 6 мг **магния**; 27 мг **натрия**; 46 мг **калия**; 25 мг **кальция**; 12 мг **фосфора**; 1,4 мг **железа**.  
   
 **Польза зефира**  
Зефир **улучшает память**. Несмотря на высокую калорийность сладости, ее употребление рекомендуется для детей (особенно школьного возраста), так как **способствует улучшению интеллектуальной деятельности мозга**, повышению способностей к усвоению материала. Важно знать, что в основном калорийность обеспечена содержащимися в лакомстве углеводами. **Углеводы зефира** – хороший **источник энергии**, который может помочь ребенку **быстро восстановить силы**, например, после занятий спортом. **Для повышения уровня глюкозы** достаточно съесть **1 «зефирину».** **Агар-агар**, который наиболее часто используется в производстве зефира, благодаря содержанию пищевых волокон в составе **усиливает перистальтику кишечника**, **улучшает функции печени**, избавляет ребенка **от запоров**, способствует **выведению шлаков из организма**. **Значительное количество йода** в лакомстве за счет агар-агара **удовлетворяет суточную потребность организма в йоде**. **Пектин из фруктового пюре**, используемый для получения лакомства, в пищеварительной системе **не усваивается**. Он **выводится из организма вместе с сорбированными им токсическими веществами**, **пестицидами, радионуклидами, что способствует повышению иммунитета**. **Пектин** оказывает **обезболивающее и противовоспалительное локальное действие** при изъязвлении слизистой желудка. **Зефир на желатине будет полезным после травматического повреждения костей и суставов**. Он **улучшит** также **состояние волос** **и ногтей, кожных покровов**. **Микроэлементы** в составе желатина **благоприятно** повлияют **на работу сердечно-сосудистой системы**. Сохранившиеся после термического воздействия **витамины оказывают общеукрепляющее действие**. Входящие в состав лакомства микроэлементы тоже играют важную роль: **железо** **предупреждает развитие анемии у детей**; **фосфор и кал**ьций обеспечивают **прочность костей скелета и зубной эмали**; **натрий** участвует в поддержании **водно-солевого баланса** организма.

**Кому и чем вреден зефир**?

**Даже здоровому ребенку зефир может нанести вред при злоупотреблении лакомством!** **Диетологи рекомендуют** детям **после 3 лет** съедать **не больше 2 штук** этого десерта в день. Являясь калорийным продуктом, зефир, потребляемый **в больших количествах, может привести к обменным нарушениям, накоплению лишней массы тела, то есть к ожирению**. Дети, **страдающие сахарным диабетом**, могут **употреблять** только зефир, приготовленный **на сорбите или фруктозе**. Наличие в лакомстве **красителей, ароматизаторов, консервантов** создает **риск** развития у детей **аллергической** реакции. **Лучшим для детей является лакомство белого цвета без всяческих добавок!**  
 **С какого возраста давать ребенку**  
Зефир **можно давать детям начиная с трех лет**. **Детям раннего возраста** следует в качестве сладостей **предлагать фрукты**. **Употребление сладостей детками грудного возраста не рекомендуется**. Начинать с минимальной дозы, порцию зефира для дошкольников можно доводить **до 2 штук в день**, но не более.  
 **Резюме для родителей**

Зефир, **приготовленный по традиционной классической рецептуре**, **принесет пользу** ребенку при разумной дозировке. **Лакомство обеспечит удаление** из организма **токсических веществ**, способствует **улучшению памяти**, поможет усваивать школьный материал. **Разноцветные кулинарные шедевры однозначно содержат красители и другие химические ингредиенты, вредные для организма**. **Идеальным вариантом** **для детей является употребление зефира, приготовленного мамой самостоятельно!**  
  
**Даже самое вкусное бывает полезным! Но при условии, грамотного и осознанного подхода к качеству и количеству!**

**Ешьте на здоровье!**

