**«Кисель: от древнего блюда до современного напитка»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПБ ГБУЗ ГП № 37**

Кисель – студенистое блюдо, которое из зерновых или крахмала. Кисель на опаре и закваске из зерна был самостоятельным блюдом, в отличие от крахмального киселя, который является десертом.

Кисель считается традиционным русским блюдом, хотя он существовал еще 9000 лет назад и упоминался в шумерских текстах. В древности кисель готовили, заквашивая муку или крупу на воде. Воду меняли несколько раз, от этого произошла поговорка «седьмая вода на киселе». Далее мучную забродившую смесь процеживали, упаривали в печи и ели холодной. Получалось кислое, несладкое кушанье, от этого и произошло название киселя. Кисель имел плотную консистенцию, нарезался на пласты. Такой кисель на Руси был повседневным блюдом. А вот сладкие кисели на основе соков и отваров с крахмалом из картофеля появились только в XIX веке. Такой кисель готовится значительно проще и быстрее, поэтому быстро вытеснил традиционное кушанье. В конце XIX века популярным стал шоколадный кисель.

Кисель питательный и калорийный продукт, поскольку содержит крахмал. В современные сладкие кисели добавляются ягоды и фрукты, благодаря недолгой варке большинство полезных витаминов и органических кислот сохраняются.

Кисель хорошо подходит в качестве перекуса, особенно детям с повышенной кислотностью, гастритами и язвенной болезнью. Этот продукт нейтрализует кислую среду и служит профилактикой этих состояний. Эффективность киселя сопоставима с медицинскими препаратами – антацидами. После употребления острой пищи кисель защищает слизистую желудка, обволакивая её.

Кисель положительно влияет на микробиоту кишечника детей, уменьшая количество патогенной флоры и ускоряя рост полезных бактерий. Баланс микрофлоры очень важен для здорового пищеварения.

Кисель обеспечивает очищение клеток печени, обладает желчегонным эффектом. Согласно исследованиям ученых, кисель повышает чувствительность инсулиновых рецепторов в периферических тканях (мышечной и жировой), что позволяет эффективно утилизировать глюкозу из кровеносного русла. Также он замедляет всасывание углеводов из кишечника, что дает возможность предупредить резкие скачки уровня сахара в крови. Крахмал в составе киселя содержит антиоксиданты и нейтрализует свободные радикалы, создавая защиту для всех клеток организма.

Особого вреда от киселя нет. Но так как при его приготовлении используют различные ягоды и фрукты, аккуратнее нужно быть детям с аллергией именно на них. Кроме того, людям с сахарным диабетом нельзя пить кисели с большим количеством сахара. Также избыток киселя может провоцировать запоры у тех, кто к ним склонен.

Сегодня кисель – это не просто традиционное русское блюдо, а вкусный и полезный напиток. Современные кисели на основе крахмала готовятся очень просто, в качестве сырья можно использовать что угодно: фрукты, ягоды, молоко, крупы. Простой кисель на основе ягод и фруктов можно пить теплым или холодным, отлично подходит в качестве полдника для детей. А молочный кисель в холодном виде напоминает молочный пудинг.

Экспериментируйте!

Врач-педиатр по профилактике

Тесленко Ольга Геннадьевна

2025 г.