**Детское поликлиническое отделение №12**

**«Вкусное и полезное на здоровье». МАЛИНА**

Как только созревает в садах сочная, ароматная и сладкая, неповторимо вкусная малина, так и появляется у родителей желание угостить этим лакомством ребенка. Тем более, что всем мамам с детских лет знакомы полезные свойства этих ягод, которые в виде вкусного лекарства помогали справиться с простудой.

 Полезными свойствами малину обеспечивает химический состав. Вкусные ягоды могут поделиться витаминами: А, РР, С, В1, В2, В9, Е, D, К. Не менее богато в малине содержание микроэлементов: магний; медь; цинк; калий; кальций; кобальт; железо; селен; натрий; фосфор. Также полезными являются и другие компоненты: пектин; клетчатка; дубильные вещества; эфирные масла; органические кислоты (пантотеновая, фолиевая, салициловая).

Давайте же рассмотрим пользу компонентов состава этих вкусных ягод:

1. Содержание в малине салициловой кислоты (природного Аспирина) позволяет оказывать жаропонижающее и потогонное действие, уменьшать головную боль. Такое снижение температуры у ребенка предпочтительнее действия химпрепаратов с их возможными побочными эффектами.
2. Антибактериальное и противовоспалительное действие ароматных ягод поможет детям справиться с инфекционным заболеванием. Малина конечно же не является заменой антибиотика, но она способна повысить эффективность лекарственной терапии.
3. Значительное содержание витамина С в сладких ягодах поможет повысить иммунитет у ребенка. Являясь одним из антиоксидантов, аскорбиновая кислота сделает организм более устойчивым к влиянию неблагоприятных факторов окружающей среды. Малина входит в тройку продуктов, содержащих наибольшее количество антиоксидантов – веществ, оберегающих организм от токсического воздействия (внешнего и внутреннего). Употребление плодов малины особенно показано деткам в экологически неблагоприятных регионах.
4. Магний и калий из вкусных ягод окажут необходимую поддержку детскому сердечку при нарушении ритма, слабости миокарда.
5. Пищевые волокна, пектин улучшат работу пищеварительного тракта, поспособствуют развитию полезных микробов в кишечнике. Любимые детками ягоды улучшают аппетит, оказывают противорвотное действие. Входящие в состав ягод кислоты (яблочная, лимонная и др.) повысят кислотность желудочного содержимого, улучшат переваривание пищи.
6. Витамины РР и С укрепят сосудистую стенку, а витамин К способствует нормализации свертывания крови, оказывает кровеостанавливающее действие.
7. Пектин поможет вывести из организма шлаки, токсические вещества, включая пестициды. В этом заключается антитоксическое действие малины. Это свойство, присущее свежим ягодам, не теряется при термической обработке (в компотах, варенье).
8. Благодаря содержанию клетчатки малина оказывает мягкое послабляющее действие. Это природное слабительное средство поможет справиться с запорами у ребенка. Для улучшения аппетита и пищеварения малышу достаточно перед приемом пищи съедать около 10 ягод.
9. Малина нормализует обмен веществ. Несмотря на значительное содержание углеводов, она относится к малокалорийным продуктам, так как углеводы представлены в основном фруктозой, обеспечивающей низкие показатели гликемического индекса.
10. В составе ягод имеются липолитические ферменты (то есть расщепляющие жиры). Поэтому малину могут употреблять дети с избыточной массой тела, которым назначается диета для снижения веса.
11. Сочетанное содержание в плодах меди, железа и фолиевой кислоты весьма благоприятно скажется при лечении и профилактике анемии у детей.
12. Малину можно назвать прекрасным антистрессовым продуктом. Напиток из ее ягод рекомендуется давать детям при неврозах, склонности к депрессии (например, у подростков), нарушении сна. Подойдет в таких случаях чай с малиновым вареньем.
13. Чудесные ягоды (в сухом виде или замороженные, в составе «холодного» варенья) помогут благодаря богатому витаминному составу справиться с весенним авитаминозом, уберечь дитя от частых вирусных инфекций.

При термической обработке малина, в отличие от других ягод, не теряет свои лечебные свойства. Поэтому варенье отлично подходит для лечения простудных заболеваний. Это вкусное и полезное лекарство любят взрослые и дети.

Малину можно предлагать ребенку с 1 года. Как и на любую ягоду, на малину может быть аллергия, поэтому, как и с любым новым продуктом, вводить лакомство надо постепенно, начиная с 1 ягоды.

Источники :

- <https://babyfoodtips.ru/20204414-malina-polza-i-vred-dlya-zdorovya-detej/>

- <https://shuyagoda.ru/polza_maliny/>

- <https://foodinformer.ru/products/yagodi/polza-i-vred-malinovogo-varenya>

- <https://pitaniedetskoe.ru/malina-detyam/>