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

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

**Мармелад** - разумная альтернатива привычных детских сладостей. Его преимущества: натуральный состав, полезные свойства, многообразие форм и вкусов.

**Но!!!** удешевление производства отрицательно влияет на качество. Загустители, красители, ароматизаторы, консерванты разрушают иммунитет ребёнка.

 Поневоле начинаешь задумываться, а можно ли давать детям мармелад?

 Из чего его делают?

У мармелада желеобразная консистенция. Основу составляет уваренное пюре из ягод или фруктов (смеси) с сахаром. К ним добавляют желеобразующие компоненты растительного и животного происхождения.

В классическом варианте натуральный мармелад делают из айвы, яблок, абрикосов, апельсинов и др., содержащих полисахарид пектин. Это загуститель, необходимый для придания лакомству определённой формы.

Для производства продукта из плодов без пектина используют синтезированный пектин или агар-агар. Иногда желатин или крахмал. Производители также включают в состав мармелада ароматизаторы и пищевые добавки. Возможные дополнительные компоненты: шоколад, кокосовая стружка, пастила, витамины и другие.

 **Польза для здоровья ребёнка**

Повышает защитные функции, улучшает самочувствие в целом, создает позитив!

Выводит из крови тяжёлые металлы, соли, пестициды, радионуклиды благодаря антиоксидантам в своём составе.

 Насыщает организм витаминами (PP, A, C, E, B1, B2) и минералами: железо, магний, натрий, калий, кальций, фосфор.

Восполняет дефицит йода: сорта мармелада на агар-агаре.

Способствует регенерации тканей, укреплению костей, зубов, волос, кожи, так как содержит коллаген из желатина.

 Действует как натуральный сорбент, очищая стенки желудка и кишечника.

Нормализует метаболизм и работу органов пищеварения (снижает кислотность, благодаря фруктовым волокнам, улучшает перистальтику кишечника).

 Ускоряет обмен веществ: питательные вещества в составе мармелада участвуют в расщеплении белков, жиров, углеводов .

Восстанавливает функцию печени и поджелудочной железы при неправильном питании, когда имеются в избытке в меню жиры и соли.

Положительно влияет на кровеносную и сердечно-сосудистую систему.

Стабилизирует уровень холестерина, выводит токсины и жировые отложения, скопившиеся в сосудах.

Насыщает организм кислородом за счёт высокого содержания железа, профилактика развитие анемии.

Нормализует психологическое состояние.

 Восполняет энергетический запас при повышенной умственной активности.

**Вот сколько полезных свойств у МАРМЕЛАДА!**

 Когда и сколько давать?

 Домашний мармелад, исключительно из натуральных ингредиентов, можно давать ребёнку с 1 года, когда он знакомится с фруктовыми пюре.

 Фабричный - только фруктово-ягодный! рекомендован к применению детям, начиная с возраста 2 лет: по одной пастилке после приёма пищи в качестве десерта.

Совет! Строго соблюдайте правило — давать малышу мармелад только после еды, чтобы не перебить аппетит. Кроме того, на сытый желудок не захочет съесть больше.

В 3 года можно ввести в рацион жевательный мармелад.

Строгий режим приёма обеспечивает организм витаминами и углеводами, не перебивая аппетита.

 Мармелад как лекарство.

Медики доказали лечебное действие мармелада. Организм воспринимает его как нейтрализующее яды лекарство.

Для детей в возрасте от 3 лет разработаны лекарственные жевательные формы: витаминизированные, успокоительные и йодсодержащие.

 Витаминизированный содержит комплекс минеральных веществ и витаминов, необходимых для развития детей разных возрастных групп.

 Успокоительный, помимо витаминов, содержит экстракты ромашки, фенхеля, душицы, мяты, чабреца. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему. В результате улучшается сон, снижается возбудимость.

 Йодосодержащий изготавливают из экстракта водорослей (ламинарии), которые покрывают дефицит йода, столь распространённый среди российских детей.

 Возможный вред

Вред мармелада для детского организма связан с бесконтрольным употреблением или игнорированием противопоказаний. Продукт повышает сахар в крови, поэтому противопоказан диабетикам. Если ребёнок болен сахарным диабетом, врач может разрешить употребление мармелада с фруктозой. Химические добавки в составе продукта нередко вызывают аллергические реакции: сыпь, покраснение и зуд кожи. Низкокачественный мармелад на основе синтетиков снижает эластичность суставов, от чего противопоказан детям с проблемами опорно-двигательного аппарата. Излишнее потребление сладостей может привести к кариесу зубов.

**И все таки!!! Мармелад приносит больше пользы здоровью, чем вреда, при условии сознательного, правильного выбора, изучением состава продукта, выбора в пользу натуральных компонентов!**

 **Ешьте на здоровье!**