Автор: admin
09.05.2011 22:09 - Обновлено 04.11.2014 10:03

Можно ли есть грибы детям?

Осенняя пора – грибная пора. Все помыслы и чувства любителей «тихой охоты» заняты рыжиками, маслятами, опятами, груздями, сыроежками, свинухами – как бы побольше их собрать да повкуснее приготовить. Грибные супчики, пироги, жульены, грибы в сметане, маринованные, солененькие под водочку… Ммм, объедение!

Конечно же, глядя на родителей, аппетитно уплетающих грибные деликатесы, малыши тоже тянут ручонки к незнакомому блюду, желая попробовать новое лакомство. Ну как тут удержаться и не угостить кроху грибочком?!

Мы с вами родители разумные и ответственные, поэтому давайте задумаемся: так ли необходимы грибы в рационе ребенка?

Многие считают грибы бесполезным продуктом. Это не так. Они содержат немалое количество белка, клетчатки, витаминов (А, В1, В2, Д, РР, С) и микроэлементов (калия, кальция, фосфора, железа, магния, натрия и т.д.) Однако усваиваются столь ценные вещества не так то просто. Дело в том, что все они прячутся за своеобразной оболочкой, напоминающей по составу хитин, из которого состоит панцирь раков и некоторых насекомых. Даже взрослый организм с трудом переваривает хитиновую оболочку! Что уж говорить о детях, которые попросту не имеют достаточного количества ферментов, необходимых для ее переработки! Так что малышам до 5-7 лет грибы категорически противопоказаны! В более старшем возрасте можно угостить ребенка блюдом из тщательно измельченных грибов, лучше – из культивируемых вешенок или шампиньонов. А если вы решите совсем отказаться от грибов в детском меню – никакой беды в этом нет: белок малыш получит из мясных блюд, клетчатки много в овощах, фосфор и витамин А содержатся в рыбе, витамины группы В – во многих крупах и т.д.

Еще одна причина, по которой детишкам не рекомендуется употреблять грибы, – повсеместное ухудшение экологической обстановки. И даже если вы не будете собирать грибочки вдоль автомобильных дорог или вблизи промышленных предприятий, это не обезопасит ваших малышей от тяжелого отравления. Ведь грибы, подобно губке, вбирают в себя огромное количество тяжелых металлов, токсических и радиоактивных веществ! Вряд ли вы захотите угостить свое чадо подобным «коктейлем», который может вызвать тяжелейшие расстройства внутренних органов.

Даже если все взрослые члены семьи благополучно и без последствий пообедали грибочками, ваш ребенок может серьезно пострадать, попробовав самые что ни на есть съедобные и благонадежные грибы. Коварство грибных отравлений заключается в том, что их симптомы начинают проявляться только через 6-35 часов после еды, когда грибные токсины начинают выводиться из организма почками и печенью.

Если малыш все-таки поел запретные грибочки, и ему стало плохо (появились боль в животе, головная боль, вялость, рвота), сразу же вызывайте неотложку! Чем быстрее ребенок получит квалифицированную медицинскую помощь, тем больше у него шансов сохранить жизнь и здоровье.

До прибытия доктора надо оказать крохе первую помощь. Хорошо, если у ребенка появилась рвота – очищение желудка в этой ситуации просто жизненно необходимо. Если рвоты нет, ее нужно вызвать. Для этого дайте выпить ребенку стакан прохладной кипяченой воды, затем надавите чайной ложкой на корень языка. Такое промывание можно повторить 2-4 раза. Помогут удалить токсины из организма препараты-сорбенты: активированный уголь, энтеросгель, смекта.

Никогда не отказывайтесь от госпитализации малыша! Как правило, детские отравления грибами протекают очень тяжело, а полноценную токсикологическую помощь ваш ребенок может получить только в условиях стационара.

Здоровья вам и вашим детишкам!

Автор - **Агата Варламова**

Источник