

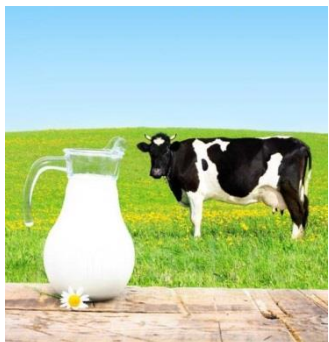
«Жизнь начинается с молока»

Возможно, вы уже слышали, что цельное молоко в качестве основного питания не следует давать детям младше 1 года. Так ли это?

Польза молока для детей очень велика, но оно должно быть адаптировано под их возрастные особенности. Врачи-педиатры дают такой совет: стараться не вводить цельное молоко на первом году жизни, при употреблении кипятить и разводить молоко. Польза от такого напитка небольшая, поскольку при кипячении молоко теряет ряд витаминов, но малышей от «сырого» продукта лучше оградить. Молочный рацион поможет разнообразить адаптированная молочная смесь, которой вполне можно заменить и грудное молоко, и коровье или козье молоко.

Когда можно давать молоко ребенку, мнения специалистов разнятся. Кто-то говорит, что цельное молоко можно пробовать с одного года, кто-то рекомендует с девяти месяцев, но в любом случае не раньше. В грудном возрасте в организме вырабатываются не все ферменты, еще только налаживается работа поджелудочной железы и других органов пищеварения, почек, поэтому лучше их поберечь, в том числе из-за большого содержания солей в молоке животных.

Коровье молоко ценится за богатый состав минеральных веществ. Оно содержит кальций, магний, калий, натрий, фосфор, фтор, серу, а также соли – фосфаты и цитраты, которые необходимы нашему организму.



У козьего молока практически тот же самый состав, но в нем выше процентное содержание полезных компонентов: речь прежде всего идет о витаминах А, В3, В5.

В козьем молоке в 6 раз больше кобальта, также в большем объеме по сравнению с коровьим молоком в нем присутствует витамин D. Благодаря высокой концентрации полезных веществ козье молоко используют для восстановления рахитичных детей и усиления работы иммунной системы.



При свертывании в желудке белки козьего молока трансформируются в неплотные маленькие хлопья, благодаря чему также легче усваивается детским организмом. Кроме того, в молоке козы в среднем в 4 раза меньше альфа-S1-казеина, чем в коровьем молоке, а это тот самый белок, который часто вызывает аллергические реакции у малышей. Хотя, конечно, у ребенка может быть индивидуальная аллергия или непереносимость и козьего молока.



Женское молоко считается эталоном в детском питании. В нем много полиненасыщенных жирных кислот – очень важного компонента для функционирования клеточных мембран, нервной ткани, сосудов, сетчатки глаза – и большое

количество углеводов, которые не подвергаются расщеплению и не всасываются в тонком кишечнике, а достигают толстого кишечника, где стимулируют рост бифидо- и лактобактерий. Большой плюс в том, что в женском молоке в 3 раза меньше солей по сравнению с коровьим молоком, и это значительно уменьшает нагрузку на незрелые почки ребенка. К тому же ряд микроэлементов лучше усваивается из грудного молока, поскольку их процентное соотношение соответствует потребностям малыша.

Сладковатый вкус молока ребенку понравится, он постоянно будет его просить. Но грудничку до года нельзя давать такой продукт в качестве замены грудного молока. В год также не стоит полностью заменять другие составляющие питания (грудное молоко, смесь, прикорм) молоком. Несмотря на то, что оно содержит массу полезных компонентов, с ростом у ребенка потребность в них увеличивается, и одно молоко не будет восполнять эту нехватку даже при частом кормлении. Необходимо давать овощи, фрукты, каши и другие продукты согласно возрасту.

Ситуации бывают разные и мамочки решают каждая по-своему. Но всеми ими движет только забота о здоровье своего ребёнка. Растите, малыши, только здоровыми!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.