

## Овощи для детей

Овощи полезны для любого человека - вне зависимости от его возраста. По мнению медиков, овощи должны составлять основу детского рациона. Конечно, никто не говорит переводить детей на вегетарианскую диету, но количество овощей в питании ребенка лучше увеличить.



### Полезные свойства овощей для детей:

Итак, овощи не особо богаты жирами и белками, но зато они являются насыщенными цельным комплексом витаминов и различных минеральных веществ. Овощи обладают огромным количеством углеводов, а также целым рядом иных соединений, без коих будет невозможным нормальный процесс развития детского организма. Из огромного многообразия важных пищевых волокон, важнее всего пектиновые вещества, содержащиеся в овощах. И больше всего их именно в свекле. И еще важна клетчатка, что находится совершенно во всех овощах. Пищевые волокна будут играть крайне важную роль в процессе по оздоровлению микрофлоры кишечника. А недостаток пищевых волокон в питании малыша, способен привести не только лишь к наличию временных неприятностей, вроде запоров, но и к огромным проблемам в будущем. Пищевые волокна способны выводить из человеческого организма ионы тяжелых металлов и радионуклиды. А фитонциды, которые содержатся во множестве овощей, способны оказывать бактерицидное воздействие.

### Лечебные свойства овощей для детей:

Если в питании ребенка, находящегося в более взрослом возрасте, будет недостаток овощей, существует возможность возникновения болезней желчевыводящих путей, а еще есть вероятность, желчнокаменного заболевания, хронического воспаления кишечника и прочих серьезных проблем. Пищевые волокна, содержащиеся в овощах, способствуют предотвращению запоров и они не позволяют осуществляться малейшей задержки лишнего жира в организме, уверенно ведя контроль скорости всасывания углеводов в кишечнике ребенка. К тому же, полезные бактерии, принимают активнейшее участие в процессе по образованию определенных витаминов группы В, РР и фолиевой кислоты. Но всегда нужно помнить о балансе.