

Печень в детском питании

Многие родители считают печень небезопасным продуктом для своего ребенка, но они глубоко заблуждаются. Печень – это продукт с высоким содержанием полезных и питательных веществ. Кроме того, печень относится к [деликатесам](#), и употреблять ее рекомендуется даже детям в целях лечебных и оздоровительных. Печень является источником многих жизненно важных веществ для детского организма, хотя не все дети любят этот субпродукт.

Полезные свойства печени для детей



Печень – это кладезь полезных и питательных веществ. Этот субпродукт содержит большое количество полноценных белков. Кроме того, печень богата витаминами А, В и С, так, [витамин А](#) необходим для здоровья почек, хорошего зрения, густых волос и крепких зубов ребенка. Содержит такие элементы как [кальций](#), магний, натрий, фосфор, цинк. Печень обладает большим содержанием железа, а значит, подходит в качестве продукта для поднятия гемоглобина. Медь также содержится в печени, она обладает противовоспалительным действием. Детские

блюда из печени могут обеспечить организму малыша полную дневную норму многих минеральных веществ и витаминов. Еще одним важным веществом, которое содержится в печени, является гепарин, который полезен детям для профилактики опасного заболевания – тромбоза.

Наиболее полезной считается печень рыб, поскольку она содержит большое количество витамина D, который необходим ребенку в качестве профилактики такого заболевания как рахит. Этот витамин способствует укреплению костной ткани детей. Также печень рыб содержит необходимый детскому организму [йод](#), [цинк](#), [кальций](#) и многие витамины. Употребление печени рыб рекомендуется детям с нарушениями нервной системой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, также при болезнях суставов.

Свиная печень тоже очень полезна для питания детей. Свиная печень содержит много белков и жиров, большое количество аминокислот, витаминов, минеральных веществ и ферментов. Однако диетологи такую печень включать в рацион детей не рекомендуют из-за повышенного содержания жира. Лучше всего включить в рацион ребенка телячью или говяжью печень. Употребление такой печени укрепляет иммунитет, поддерживает гемоглобин в норме, также является средством для профилактики болезней почек и нервной системы. Кроме того, говяжья печень способствует восстановлению тканей, многих органов и систем при травмах, ожогах и инфекциях. Куриная печень также очень полезна для детей. Является отличным средством при переутомлении, заболеваниях легких и плохом зрении. Куриная печень содержит большое количество [фолиевой кислоты](#), которая необходима маленьким детям.

Наибольшей питательной ценностью обладает свежая печень, не подвергавшаяся заморозке. В охлажденном виде данный субпродукт может храниться до 2 дней, а в замороженном – до 3 месяцев.

Говяжья печень – ценный низкокалорийный субпродукт, содержащий большое количество полезных компонентов. Растущему организму ребенка он поможет восполнить дневную норму сразу нескольких витаминов. В связи с этим многих родителей волнует вопрос о том, с какого возраста и в каком количестве говяжья печень может присутствовать в детском рационе.

Что содержит говяжья печень

70 % в составе говяжьей печени – это вода, оставшуюся часть занимают важные и полезные для ребенка вещества. Калорийность продукта всего 127 ккал на 100 г.

В 100 г содержится:

- белки – 18 г;
- жиры – 3,7 г;
- углеводы – 5,3 г.

Витамины и минералы	Содержание в 100 г (мг)	% от суточной нормы
Железо	6,7	38,3
Кальций	9	0,9
Магний	18	4,5
Натрий	105	8
Калий	280	11
Фосфор	315	39,3
Хлор	100	4,3
Цинк	5	41,7
Йод	6,3 мкг	4,2
Селен	39,7 мкг	72
Витамин А	8,2	930
Витамин С	33	36,7
Витамин D	1,2 мкг	12
Витамин В2	2,19	122
Витамин В4	635	127
Витамин В12	60 мкг	2000
Витамин В9	240 мкг	60

Благодаря уникальному составу говяжья печень положительно влияет на развитие детского организма:

- повышается уровень гемоглобина в крови, что препятствует развитию железодефицитной анемии;
- активизируется синтез белка и других соединений;
- поддерживается в норме мозговая активность, улучшается снабжение мозга кислородом;
- снижаются аллергические реакции;
- обеспечивается синтез гормонов щитовидной железы;
- поддерживается в норме процесс свертываемости крови, эластичность кровеносных сосудов, происходит их укрепление;
- укрепляется костная ткань;
- обеспечивается нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы, укрепляется сердечная мышца;
- повышается иммунитет малыша, что помогает предотвратить частые заболевания;

- поддерживается нормальное состояние органов зрения.

Следует помнить, что печень, выбираемая для детского питания, должна быть свежей и высокого качества. Также необходимо придерживаться определенной нормы употребления субпродукта, не превышая ее. При соблюдении этих условий печень принесет только пользу и укрепит здоровье малыша.