



## **АПТЕКА В ОГОРОДЕ: современный ассортимент гипоаллергенных овощей для детского питания**

*Моторин Алексей Александрович,  
преподаватель,  
кандидат биологических наук*

Овощи бывают различного цвета: зеленые, желтые, красные, оранжевые...

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), риск развития пищевой аллергии значительно снижается при употреблении овощей и фруктов с мякотью белого цвета. Они не создают дополнительной нагрузки на организм содержанием большого количества различных кислот, алкалоидов, пигментов и других аналогичных веществ.

Белые овощи не содержат красящих пигментов. Почему иногда это важно? Дело в том, что отсутствие цветных пигментов делает овощи и фрукты в большей степени гипоаллергенными. Они легче усваиваются, поэтому широко используются в детском питании – именно с белых овощей начинают прикорм малышей. Главная цель на этом этапе состоит в том, чтобы малыш попробовал вкус другой пищи и научился есть с ложки.

Для первого прикорма лучше всего подойдут кабачок, морковь и цветная капуста. Однако, современные производители и продавцы семян и готовой продукции, помимо привычных белых овощей, предлагают весьма необычные сорта и гибриды, которые помогут разнообразить рацион ребенка с раннего возраста без риска аллергических проявлений.

Остановимся на более интересных новинках современной селекции.

Баклажан F1 Нежнейший – можно есть даже в сыром виде! Этот новый гибрид отличается высокими вкусовыми качествами, в этом его отличие от большинства других баклажанов. Мякоть у них белая, плотная и без горечи. Такие высокие качества обусловлены пониженным содержанием соланина – ядовитого гликозид, содержащийся в большинстве растений семейства пасленовых. Однако, несмотря на все плюсы такой баклажан лучше включать в рацион ребенка с 2-3 лет и не ранее.

Огурец F1 Белый Хруст. Это раннеспелый, бесшипый, с очень освежающим вкусом гибрид, который отличается исключительной гладкой кожицей.

Перец сладкий F1 Снегопад – отличный гибрид, который хорош на вкус, как в сыром, так и в консервированном виде. Содержит большее количество слизистых веществ, по сравнению с другими гибридами, тем самым улучшая пищеварение детей.

Салат цикорный Витлуф. Цикорный салат представляет собой почти белые крепкие кочанчики, получаемые путём выгонки из выращенных летом корнеплодов (в отсутствие света). В салате содержатся белки, жиры, углеводы,

соли калия, кальция, фосфора, натрия и железа. До 20% общего количества углеводов приходится на легко усваиваемый инулин – натуральный природный полисахарид, который повышает количество полезных бифидобактерий в кишечнике.

Кукуруза F1 суперсахарная Ледяной нектар – сладкая кукуруза! Созревает немного позже, чем другие гибриды, но превосходит их по урожайности и вкусу, содержит легкоусвояемые сахара.

Морковь F1 Белый сахар – у этого гибрида белоснежные цилиндрические корнеплоды. Это один из лучших сортов с белой поверхностью и мякотью, с пониженным содержанием ретинола. Долгое время считалось, что употребление в пищу моркови способствует улучшению зрения. Несмотря на то, что в моркови действительно содержится витамин А, который необходим для нормального развития зрительной системы, факт улучшения ослабленного зрения за счёт употребления моркови не подтверждён. А вот, то, что ретинол вызывает порою сильные аллергические высыпания на коже – факт общеизвестный. В этом ключе белая морковь может быть использована в рационе детей без опаски.

Большой вред томатов для детского организма – это аллергенность, из-за содержащихся в большом количестве кислот – щавелевой и никотиновой, пуринов. Поэтому в детском рационе томаты появляются сравнительно поздно. Однако, в настоящее время появилась возможность включать томаты в рацион раньше прежнего. Томат Большой пломбир - крупноплодный среднеранний сорт. Окраска зрелых плодов сливочно-белая с десертным вкусом, со сниженным содержанием пуринов и кислот!

Ни одно детское питание, конечно же, не обходится без кабачков. Кабачок Белый Медведь – это скороспелый сорт, срок вегетации которого составляет всего 36 дней! Сорт отлично подходит детского питания с самого раннего возраста! А взрослые его могут есть даже сырыми.

Если новорожденный ребенок до 6 месяцев нуждается только в грудном молоке, то с полугода педиатры советуют начинать вводить первый прикорм. Детям, находящимся на искусственном вскармливании прикорм, рекомендуют начинать вводить чуть раньше, с 4-5 месяцев. Если буквально несколько лет назад прикорм начинали с яблока. То сейчас современные врачи рекомендуют в первую очередь вводить овощи. Овощи очень полезны и являются источником – пищевых волокон, легко усвояемых сахаров, растительных белков, витамина С и биофлавоноидов, каротина, фолиевой кислоты.

Вырастить все эти овощи и подобные им гибриды и сорта, в настоящее время, не является проблемой. В стране существует множество производителей семян овощей предлагающие новые достижения селекции. Причем, многие из этих производителей даже на пачках с семенами указывают, что их белые сорта овощей гипоаллергенны и предназначены для детского питания.