

***Здоровье и время года***

Знаете ли Вы о том, что в зависимости от времени года ребенок тоже должен питаться по-разному?

С наступлением весны врачам-педиатрам ежедневно приходится выслушивать десятки жалоб от родителей, что у многих из них дети чрезмерно утомляются, вялые, сонливые либо, наоборот, плохо спят. Некоторых детей головные боли замучили, у кого-то стал хуже аппетит. Да и многие взрослые чувствуют себя, что называется, не в своей тарелке. Казалось бы, все должно быть наоборот. Начинает ярко светит солнце, скоро наступит лето...

В чем же причины развития усталости именно весной? Дело в том, что в период так называемой биологической весны (она длится, начиная с апреля и по июнь включительно) в организ­ме человека развиваются нарушения согласования биоритмов раз­личных органов и систем. Вот почему весеннюю усталость ученые-хронобиологи еще называют весенним десинхронозом. Оказывается, в период биологической весны значительно возрастает амплитуда биоритмов большинства функций организма. Весной резко ускоряется ход внешних астрономических часов, увеличивают­ся продолжительность светового дня, солнечная активность, а также напряжение магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы организма активно реагируют на это: повышается возбудимость нервной системы, увеличивается секреция гормонов эндо­кринных желез и желудочно-кишечного тракта. Резкая эндокринная перестройка весной приводит к тому, что организм становится разлаженным, менее устойчивым к неблагоприятным воздействиям и перепадам погоды. В конечном итоге это ведет к снижению иммунитета. Именно поэтому весной отме­чается подъем различного рода воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей и легких, желудочно-кишечного тракта, нередки проявления аллергии у детей.

Итак, с одной стороны, бурная гормональная перестройка и резкая активизация обмена веществ, а с другой - ограниченные возможно­сти для того, чтобы ввести эти процессы в спокойное, нормальное русло за счет так называемых внутренних резервов организма. Отсю­да и возникает рассогласование биоритмов разных органов и систем. Внутренние часы не успевают за внешними, и как следствие этого развивается весенняя усталость.

В народе уже давно подмечено, что явления весенней уста­лости начинают уменьшаться при переходе с зимнего, преимуще­ственно мясного, типа питания на летний - с большим количеством зелени и овощей. И чем больше человек начинал потреблять зеле­ни, в том числе дикорастущих растений, тем скорее он выходил из состояния весенней спячки.

Далеко не каждый родитель знает о той пользе, которую могут принести так называемые проростки злаковых культур - эти весен­ние стимуляторы. Между тем, об их пользе догадывались еще наши предки - славяне. Весной они использовали в своем питании осо­бым образом проросшее пшеничное зерно, из которого делали каши, кисели, добавляли в уху. Сейчас его можно назвать продуктом повышен­ной биологической ценности.

И неудивительно. Как установлено современными научными исследованиями, при проращивании зерна в связи с резкой активиза­цией ферментов происходит расщепление белков, жиров, углеводов. В результате они лучше усваиваются организмом. В проростках той же пшеницы содержание витаминов С, группы В и Е возрастает в несколько раз по сравнению с начальным. Увеличивается концентрация природных антиоксидантов, антибио­тиков, стимуляторов роста. Вот почему сегодня проростки злаков считаются ценнейшим поставщиком физиологически активных ве­ществ для жителей Крайнего Севера, геологов, полярников, космонав­тов, спортсменов, рабочих тяжелого физического труда, беременных женщин и особенно детей. Именно у всех этих групп населения от­мечается наиболее выраженный сезонный дефицит данных веществ из-за повышенного расходования или уменьшения поступления с пищей.

Можно ли заняться проращиванием зерна в домашних условиях? Не только можно, но и нужно - из той же пшеницы, ржи, кукурузы. Тем более методика довольно проста. Зерно моют, затем расстилают между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, которую нужно пред­варительно намочить в теплой воде. Все это оставляют при темпера­туре 22-24 градуса. Верхнюю ткань время от времени увлажняют вплоть до появления из зерен зеленых ростков. Обычно они появ­ляются самое позднее через двое суток, а самое раннее - уже через 24 часа. Важно не упустить этот момент. Желательно, чтобы пророст­ки не превышали 1 миллиметр, иначе будет невкусно. Едят пророст­ки без добавок, либо с фруктами. Если Вашему ребенку не понравит­ся такое кушанье или Вы хотите сделать более привычный продукт, то проросшее зерно после подсушивания можно перемолоть в муку в ко­фемолке. Как и всякая мука, она может храниться достаточно долго. Если Вам некогда заниматься проращиванием зерна, Вы имеете возможность создать запасы, которые по мере по­требности будете расходовать. Такая солодовая мука особенно хоро­ша как добавка к различным салатам, соусам, приправам, тесту и другим кулинарным изделиям. Если эту муку засыпать в стакан с вскипяченным молоком или просто кипятком, полу­чится соответственно каша или кисель. В них следует добавить чайную ложку меда или сливочного масла - ценнее не найти продукта.

Такая экзотическая добавка к питанию, разумеется, может с успе­хом использоваться и в осенне-зимний сезон. Но весной как-то обид­но ограничиваться только подобными вещами, когда кругом буйство зелени.