



Лечение соками

Многие родители, стремясь компенсировать недостаток витаминов в детском организме, уповают на морковь. Морковь действительно оправдывает наши надежды. Она, как кладовая, содержит в себе богатый запас регулирующих обменные процессы минеральных веществ, ферменты, эфирные масла, витамины В₁, В₂, В₆, С и витамин А, вернее, его провитамин, который в организме в сочетании с жиром превращается в витамин А. (Именно поэтому морковь или сок моркови рекомендуют употреблять с ложечкой сметаны или растительным маслом).

Ретинол (витамин А) способствует росту и развитию организма, повышает его сопротивляемость инфекциям. При недостатке витамина А кожа становится сухой, шелушится, на ней скорее появляется сыпь, появляется диатез. Кроме того,

дефицит витамина сказывается на качестве волос, зрени.

Вместе с тем важно помнить, что чрезмерное потребление моркови может сыграть с ребенком злую шутку. Дело в том, что избыток каротина, не успевающий превратиться в организме в витамин А, откладывается в коже, окрашивая в цвет охры сначала ладошки и пятки, затем локтевые сгибы и все тело... Это значит, что у малыша развивается состояние гипервитаминоза. Если и дальше пичкать его морковью, возможны потеря аппетита, сонливость, шелушение кожи, зуд. Чаще всего такая картина наблюдается при «переборе» морковного сока. Ребенку до года в день достаточно одной столовой ложки (начинайте, разумеется, с нескольких капель). Малышам от 1 года до 3 лет – две – три столовые ложки сока в день. Более старшие дети могут пить морковный или яблочно-морковный сок до одного стакана в сутки.