

ПОЛЕЗНЫ ЛИ РЕБЁНКУ ОТРУБИ?

Пищевые отруби и продукты, их содержащие, сейчас широко популяризируют. Отруби прекрасно стимулируют работу кишечника, повышают аппетит, богаты клетчаткой, минеральными веществами и содержат много витаминов группы В. Однако следует знать, что отруби - это крупные частицы оболочек зерна, они могут вызвать повреждение слизистых оболочек, если эти оболочки находятся в воспалённом состоянии. Отруби нельзя давать детям при воспалительных процессах в кишечнике - колите, гастрите, обострении язвенной болезни. Отруби часто рекомендуют при запорах, но сначала нужно убедиться, что запоры не связаны с воспалительными процессами в кишечнике. Детям до пяти лет отруби в натуральном виде давать не стоит. До этого возраста лучше делать отвар из отрубей - очень полезный и питательный. Этот отвар сам по себе безвкусен, поэтому стоит добавлять его в суп, кашу, напиток, а можно варить на этом отваре кашу или суп.