**Чеснок детям и взрослым**

Чеснок — родственник [лука](http://mamadoktor.ru/38-28/luk-detyam.html). Чеснок, как и лук, считают очень полезным в борьбе с простудой, а также источником витаминов. Многие мамы дают чеснок даже маленьким детям, считая, что он принесет им пользу. На самом ли деле чеснок так полезен ? Давайте изучим подробнее состав чеснока.

## Польза чеснока

Чеснок — прежде всего – пряность, приправа к пище, улучшающая её вкус. Чеснок улучшает пищеварение, стимулирует секрецию желез ЖКТ, а именно, желудка, печени, поджелудочной железы.

Чеснок обладает антибактериальным, антивирусным, антигельминтным и фунгицидным действием. Снижает риск инфекционных, вирусных и грибковых заболеваний полости рта, ЖКТ и легких.

Чеснок снижает риск развития рака ЖКТ и лёгких, хотя не обладает прямым противораковым действием на уже имеющиеся опухоли. Все перечисленные полезные свойства чеснока обеспечиваются веществом аллицин, которое образуется при нарушении целостности клеток чеснока (например, при пережевывании). Аллицин содержится и в репчатом луке, но в меньшем количестве чем в чесноке. Именно аллицин обеспечивает острый, пряный вкус и запах чеснока. Чеснок обладает иммуностимулирующим действием. Увеличивает активность клеток иммунной системы.

Для взрослого здорового человека чеснок в малых количествах безусловно полезен, но не как лекарство, а скорее как профилактическое и общеукрепляющее средство. Взрослому человеку рекомендуется употреблять 2-3 зубчика чеснока в сутки. Это снижает риск развития рака ЖКТ и лёгких на 1/3. Но в таком суточном количестве чеснок не может служить значимым источником витаминов или микроэлементов.

## Вред чеснока

Чеснок относится к острым блюдам, более острым, чем лук. Чеснок раздражает слизистую полости рта, желудка и кишечника. Чеснок противопоказан при заболеваниях ЖКТ: стоматитах и гингивитах, гастритах, панкреатитах, болезнях печени и желчного пузыря.

## Чеснок детям. Рекомендации педиатров.

**Для маленьких детей чеснок слишком острое блюдо.**

* Чеснок не должен включаться в рацион питания детишек до 1го года, ни в свежем, ни в вареном виде.
* **В питании детишек от 1го года до 3х лет он может присутствовать в очень небольшом количестве (в качестве приправы) только в вареном виде в составе готовых блюд. После термической обработки чеснок становится не таким острым, но теряет основную часть полезных свойств.**
* Только детям старше 3х лет можно иногда (2-3 раза в неделю) добавлять небольшое количество сырого чеснока (½ зубчика) к другим блюдам.
* Детям старше 7 лет можно увеличить количество чеснока до 1 зубчика 2-3 раза в неделю.

### Нельзя

* Давать чеснок детям до года.
* Давать детям сырой чеснок отдельно от основного приема пищи, особенно, утром натощак. Это может вызвать ожог нежной слизистой детского желудка, а при регулярном таком употреблении привести к хроническим заболеваниям желудка: гастриту и, даже, образованию язв.
* Давать чеснок детям с болезнями ЖКТ: как с острыми заболеваниями, так и с обострениями хронических категорически не рекомендуется.
* Чеснок нельзя давать детям с заболеваниями почек.
* Нельзя капать в нос и в уши сок чеснока, даже разбавленный водой, это грозит ожогом слизистых и (при закапывании в уши) перфорацией барабанной перепонки.
* Нельзя делать детям клизмы с растворами чеснока

## Лук детям

О пользе лука знают все, это вкусный пищевой продукт, полезный овощ со множеством витаминов и, если его правильно применять, профилактическое и лечебное средство при большом количестве болезней.   Лук едят в сыром и вареном виде, принимают его как лекарство от кашля, капают луковый сок в нос от насморка, делают из него маски для лица и волос, вдыхают его пары.
Все мамы знают о полезных свойствах лука. Поэтому им поскорее хочется дать лук ребенку.Так можно ли лук детям — давайте разберемся вместе.

## Сырой лук. Польза

* Улучшает аппетит, повышает секрецию желудка, кишечника, поджелудочной железы и бронхов.
* Источник витаминов: аскорбиновой кислоты, витамина В1,  провитамина А, витамина Е, и минералов: кальция, фосфора, калия, натрия, кобальта, меди.
* Содержит флавониды, особенно важным из них считают кварцетин или витамин Р, укрепляющий стенки сосудов и обладающий противораковым действием.
* Содержит эфирные масла в основном серосодержащие, среди которых есть фитонциды,  убивающие бактерии, вирусы и грибки.
* Лук содержит много клетчатки, которая нормализует работу кишечника.
* Лук благоприятно влияет на обмен веществ, концентрацию холестерина и глюкозы в крови.

Больше всего витаминов -  в первых слоях лука под кожурой, а больше всего фитонцидов – в донце луковицы.

### Вред

* Лук относится к острым продуктам. Он раздражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), способен вызвать нарушения пищеварения, неприятные ощущения животе.
* Сырой лук — достаточно жесткий продукт и требует умения жевать, поэтому нужно следить, чтобы ребенок тщательно пережевывал его, или измельчать лук для ребенка.

## Лук – детям. Рекомендации педиатров

* **До 1 года детям дают только вареный лук.** Его добавляют в состав [овощного пюре,](http://mamadoktor.ru/38-28/ovoshhnoy-prikorm.html)когда ребенок уже попробовал другие овощи: кабачок, картофель, капусту, морковь, тыкву. **Рекомендуется делать это в 7-8 месяцев.**
* **Сырой лук детям репчатый или зеленый можно после 3х лет**,**в умеренном количестве,  и только в том случае, когда у малыша нет болезней желудка, кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы.**
* Сырой лук детям любого возраста рекомендуется давать в небольшом количестве, не как самостоятельное блюдо, а в сочетании с другими продуктами: в составе салата, с хлебом, с первым или вторым блюдом. При таком употреблении полезные свойства лука сохраняются, витамины, особенно витамин Е и каротин в комплексе с жирами лучше усваиваются, а раздражающий эффект на ЖКТ уменьшается.
* Рекомендуемое количество — не более 1 луковицы среднего размера в сутки, распределить на 2-4 приёма.
****Репчатый лук

Привлекателен тем, что при продолжительном хранении не теряет  своих полезных свойств. В нём много сока, который используется в лечебных целях.
Как лекарство от кашля, от насморка, в масках и для ингаляций используется привычный желтый лук-репка.
Он – самый острый, красный лук менее острый, больше походит для салатов, поэтому ребенку для начала можно дать его, зато в вареном виде красный лук менее привлекателен на вид и на вкус.

## зелёный лук детямЗеленый лук

Зеленый лук  – это проростки или побеги лука любого сорта. Для приёма внутрь в сыром виде он более полезен, чем репчатый. В пёрышках зелёного лука больше витаминов и минералов, чем в репчатом луке, зато фитонцидов в нём меньше.

**Луко – чесноко- профилактика**

Лук и чеснок больше подходят как профилактическое средство, чем средство лечения гриппа или [насморка.](http://mamadoktor.ru/38-85/nasmork-u-detey-lechenie-pervyie-sredstva-ot-nasmorka.html)
**Методы профилактики ОРВИ**

* Вдыхание паров чеснока или лука. Мелко нарезать чеснок и подышать над его парами. Процедуру повторяют 5-6 раз в течение дня, для каждой процедуры используют свеженарезанный чеснок.

Чеснок мелко нарезают и равномерно распределяют на тарелках или подносах, за затем расставляют на шкафах ( в трудно доступных для детей местах, но чтобы пары чеснока равномерно распределялись в помещении). Чеснок рекомендуется менять на свежий каждые 2-3 часа. В помещении должен ощущаться аромат чеснока. Фитонциды лука убивают микробы, вирусы и грибы в воздухе, таким образом уменьшается концентрация возбудителей болезни в помещении и, соответственно вероятность заболеть. Такое использование лука разрешается для детей любого возраста.
Подобные действия с луком дают неплохие результаты в детских садах, уменьшая заболеваемость в группах.

* Берут капсулу от киндер-сюрприза, делают в ней много отверстий, чеснок мелко режут и помещают внутрь оболочки киндера, а затем вешают капсулу с чесноком на шею себе или ребенку на веревочке. Чеснок в капсуле рекомендуется менять 3-4 раза в день.

**Ингаляции парами лука и чеснока— очень простой метод. Но он имеет ряд недостатков:**

* Чтобы добиться профилактического эффекта, лук и чеснок нужно менять (резать свежую луковицу) каждые 2-3 часа.
* Лук имеет резкий и довольно неприятный запах, больной с насморком, возможно, легко его выдержит на протяжении нескольких дней, а у здорового человека может разболеться голова.
* Свеженарезанный лук вызывает слезотечение из глаз, именно из-за этого гораздо популярнее, особенно в профилактических целях использовать для ингаляций чеснок, а не лук.

**Состав чеснока и репчатого лука на 100 г. продукта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Состав | Чеснок | Лук |
| Ккал | 149 | 41 |
| Белки, г | 6,5 | 1,4 |
| Жиры, г | 0,5 | 0,2 |
| Углеводы, г | 29,9 | 8,2 |
| Клетчатка, г | 1,5 | 3 |
| Орг. кислоты, г | 0,1 | 0,2 |
| Вода, г | 60 | 86 |
| Сахариды, г | 3,9 | 8,1 |
| Кальций, мг | 180 | 31 |
| Натрий, мг | 17 | 4 |
| Калий, мг | 290 | 175 |
| Магний, мг | 30 | 14 |
| Фосфор, мг | 100 | 58 |
| Хлор, мг | 30 | 25 |
| Сера, мг |  | 65 |
| Вит РР, мг | 1,2 | 0,2 |
| Вит В1, мг | 0,08 | 0,05 |
| Вит В2, мг | 0,08 | 0,02 |
| Вит В5, мг | 0,596 | 0,1 |
| Вит В6, мг | 0,6 | 0,1 |
| Вит В9, мкг | 3 | 9 |
| Вит К, мкг | 1,7 | - |
| Вит С, мг | 10 | 10 |
| Вит Е, мг | 0,3 | 0,2 |
| Вит Н, мкг | - | 0,9 |
| Железо, мг | 1,5 | 0,8 |
| Йод, мкг | 9 | 3 |
| Медь, мкг | 130 | 85 |
| Марганец, мкг | 810 | 230 |
| Фтор, мкг | - | 31 |
| Селен, мкг | 14,2 | - |
| Аллицин, мг | 0,8 | 0,67 |