



Мороженое – это идеальное летнее лакомство, которое, по одной из версий, придумали китайцы задолго до нашей эры. Этот прекрасный холодный десерт, даже

, несмотря на то, что он довольно сладкий, является очень полезным продуктом. Например, он способен улучшить настроение. В чем же еще заключается его польза для детей и взрослых?

Мороженое – это молочный продукт, а это означает, что оно обладает всеми полезными свойствами молока: кальций, гомогенизированные и легко усваиваемые молочный жир и животный белок. Мороженое также богато углеводами, и поэтому является прекрасным источником энергии для организма. И что очень интересно: с помощью этого холодного лакомства можно закаляться! Только проводить такую закалилку от фарингитов и тонзиллитов необходимо постепенно, когда ребенок полностью здоров, и приступать нужно с пары чайных ложек. И все же, и у этого полезного продукта есть свой недостаток – оно вредно для зубов. Для того чтобы избежать кариеса, приучите ребенка полоскать рот сразу же, как только он съест мороженое.

Мороженое можно начинать давать ребенку с трех лет, но только не каждый день. Раньше давать не стоит, так как оно содержит большое количество сахара и белка, а ферментная система малыша не настолько совершенна, чтобы хорошо с ним справиться. Нужно быть внимательными, если ребенок страдает болезнями печени или дискинезией желчевыводящих путей, таким детям мороженое противопоказано. Если у ребенка аллергия на молочный белок, тогда сливочное мороженое ему давать не стоит, лучше всего угостите его ягодным щербетом или фруктовым льдом.

Недавно в продаже появилось «Детское» мороженое. Однако не стоит спешить его покупать, так как по составу оно совершенно ничем не отличается от обычного мороженого, и содержит растительный жир. При покупке также стоит обращать внимание и на упаковку. Если она деформирована, то есть вероятность того, что мороженое было вначале разморожено, а затем повторно заморожено, то есть не соблюдались правильные условия хранения, и скорее всего, в нем успели развиться бактерии.