

Кисломолочные продукты: неоценимая польза для ребенка



Польза кисломолочных продуктов для детей

Особый состав кисломолочных продуктов делает их незаменимым помощником в укреплении детского иммунитета. При этом от цельного молока они отличаются способностью быстрее и лучше усваиваться в организме ребенка. Благодаря рекламе мы все прекрасно знаем, что кисломолочка содержит кальций и витамин D. Это действительно так: кальций, необходимый детям для формирования костей и зубов, находится в этих продуктах в оптимальном соотношении с фосфором и другими минералами (магний, натрий, калий). Хотя мы часто забываем, что кефир, йогурт и творог так же богаты витаминами группы B, C, фолиевой и пантотеновой кислотой.

Любопытно, что по сравнению с молоком, кисломолочный ряд менее аллергичен для детей. Кроме того, в нем снижено содержание молочного сахара (лактозы), а значит, малышам с лактозной недостаточностью можно лакомиться только кисломолочкой. Это позволяет им получать сбалансированное питание без вреда для здоровья.

Также кисломолочные продукты способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника и улучшают аппетит. Они рекомендуются и детям, страдающим различными расстройствами пищеварения. Зачастую их организм не усваивает молоко после перенесенного кишечного инфекционного заболевания. Однако кефир, йогурт и ряженка, содержащие меньше лактозы и больше лактазы, обычно хорошо переносятся.