

# Питание детей

**Как вылечить ребенка  
с помощью питания**

**Часть 1**



**Юлия Резникова**

Натуropat. Руководитель медицинского центра «VitaTeva».

Член Израильской коллегии натуropатов.

Автор метода психорефлексологии.

Ведущий преподаватель организации «Игуд» от МИДа Израиля.

**Принципы здорового питания, основы диетологии и интернет-курсы для консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине на сайте [vitateva.com](http://vitateva.com)**

*Этой статьей я хочу открыть серию материалов о еде, и не только. Я расскажу о том, как заложить основы грамотного подхода к еде, как с помощью простых и доступных средств повысить у детей иммунитет, укрепить их физически и эмоционально.*

О том, что лежит на нашей тарелке, важно задумываться всегда, но мы, взрослые, отвечаем еще и за то, что лежит на тарелке нашего ребенка. Ведь именно в детстве закладываются привычки питания и вкусовые приоритеты, которые потом так тяжело менять.

**Что определяет правильность питания?**

Изучая рекламу, которую нам называют масс-медиа, мы наблюдаем интересное явление. Когда речь идет о питании животных, реклама делает акцент на пользе, витаминах и минералах, сбалансированности составляющих. Но, рекламируя продукты питания для детей (гамбургеры, чипсы, шоколад), о пользе уже никто не говорит: нас соблазняют лишь внешним видом и призывают наслаждаться вкусом. Так неужели для наших

детей правильное питание менее важно, чем для животных?

Наш организм представляет собой химический комбинат, который ежесекундно вырабатывает 10.000 соединений. Для того чтобы этот процесс проходил без сбоев, надо получить из пищи всего 40 компонентов.

**Что к ним относится?**

**2 основные жирные кислоты**

**15 витаминов**

**13 минеральных элементов**

**10 аминокислот**

*Это, собственно, те главные вещества, которые должны получать дети, чтобы не болеть и расти здоровыми. Ну, конечно, не считая белков, жиров и углеводов.*

Болезненные симптомы зависят от различных комбинаций компонентов, которые ребенок недополучил. У одного это ведет к снижению иммунитета или нарушению концентрации внимания, у другого – к проблемам развития, у третьего просто вызывает вздутие живота и головную боль.

Огромное значение имеет правильный выбор продуктов в зависимости от состояния здоровья. Каж-

дый день я становлюсь свидетелем чуда, которое происходит после изменения питания.

**Можно ли с помощью питания избавиться от избытка мокроты и слизи?**

Одна из самых распространенных проблем – избыток мокроты и слизи, что может проявляться в широком спектре заболеваний:

- **Расстройство желудка**
- **Боли в животе и газы**
- **Насморк**
- **Кашель с мокротой**
- **Клокочущее дыхание**
- **Отит**
- **Астма**

Избыток мокроты и слизи вызывает бесконечную череду заболеваний, прием антибиотиков и в связи с этим появление новых болезней.

*Почему это происходит так часто именно у детей? Как с помощью ростых рецептов вылечить ребенка и повысить его иммунитет?*

**Читайте продолжение  
в следующем номере....**

Уважаемые читатели! Вы можете задавать свои вопросы Юлии Резниковой на нашем сайте **Питание.РФ** или написав по e-mail: [pitanie\\_rf@gmail.com](mailto:pitanie_rf@gmail.com)

**ВОПРОСЫ  
НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ:**

Олеся Гацук, г. Липецк

Очень люблю мясо, приготовленное на огне: барбекю, шашлыки, на решетке и др. Но прочитала, что это мясо так же вредно, как и зажаренное на сковороде! Скажите, пожалуйста, так ли это? Спасибо!

Приготовление еды на огне – любимое развлечение многих людей и очень древний кулинарный прием, но, к сожалению, это действительно вредно! Менее вредно, чем зажаренное в масле на сковородке, но все же полезным способом приготовления это не назовешь.