BOŻENA ŻAK-CYRAN

Odżywiaj dziecko w zgodzie z naturą

GALAKTYKA

Bożena Żak-Cyran

Odżywiaj dziecko
w zgodzie z naturą

Od okresu płodowego
do wieku przedszkolnego

GALAKTYKA

Projekt okładki: *Cezary Twardowski*
Fotografie na okładce: *Anna Kopeć-Twardowska*
Fotografia autorki: *Tymoteusz Lekler*
Grafiki: *Cezary Twardowski*
Redaktor: *Jadwiga Pyczewska-Pilarek*
Konsultacja: *dr n. chem. Urszula Pytasz*
lek. pediatra Iwona Gajos
Korekta: *Magdalena Kryścińska*
Redaktor techniczny: *Andrzej Czajkowski*
Skład: *Garamond*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Druk i oprawa: *Łódzkie Zakłady Graficzne Sp. z o.o.*
ISBN 978-83-7579-035-1
Wydanie II, dodruk 2014

© Bożena Żak-Cyran
© Galaktyka, Sp. z o.o., Łódź 2006
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel.: (42) 639 50 18, 639 50 19, tel./fax: 639 50 17
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl, sekretariat@galaktyka.com.pl

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych.
Zapraszamy!
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana ani wykorzystana w jakiejkolwiek formie, ani w jakikolwiek sposób – elektroniczny, chemiczny lub mechaniczny, przez kopiowanie oraz przechowywanie w systemach informacyjnych, bez pisemnej zgody Wydawcy.

SPIS TREŚCI

Do moich córek – zamiast wstępu 11
I. Dbałość o zdrowie przyszłych rodziców a konstytucja dziecka 15
II. Odżywianie kobiety w czasie ciąży 18
III. Odżywianie matki po porodzie i sposoby wzmocnienia laktacji 23
IV. Noworodek. Zalety karmienia piersią 31
– Prawidłowy przebieg karmienia piersią 33
– Częstotliwość karmienia 34
– Przyczyny wzdęć lub kolki u niemowląt karmionych piersią 35
– Kiedy dziecko należy odstawić od piersi 36
V. Jak rozwiązywać najczęściej spotykane problemy związane z karmieniem piersią? 37
VI. Gdy matka nie może karmić 40
– Mleko zwierzęce a mleko ludzkie 41
– Mleko krowie 41
– Mleko kozie 43
– Fermentowane produkty mleczne 44
– Mleko matki 44

VII. Pierwsze dodatkowe posiłki dla niemowląt 49

VIII. Odżywianie dziecka w pierwszym roku życia 51

– Pożywienie dla niemowląt i małych dzieci, które należy stosować z dużą ostrożnością 56

IX. Jak sobie radzić z grymasami dziecka przy jedzeniu? 61

X. Odżywianie dziecka od pierwszego roku życia do wieku przedszkolnego 67

– Wprowadzanie nowych pokarmów 69

– Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych 72

– Lekkostrawne potrawy zbożowe poprzez maltozowanie 73

XI. Dzieci z alergią bądź nietolerancją pokarmową 75

XII. Mali wegetarianie 80

XIII. Błędy żywienia a infekcje 91

XIV. Naturalne domowe metody leczenia w początkowej fazie infekcji – hydroterapia, dieta i ziołolecznictwo 93

XV. Zasady przygotowywania posiłków dla niemowląt i małych dzieci 109

XVI. Przepisy – naturalne pożywienie dla niemowląt i małych dzieci 111

1. Mleczka, kleiki, mieszanki, zupki i napoje dla niemowląt oraz dla dzieci nieco starszych 111

– Propozycje dań dla niemowląt od siódmego miesiąca życia 120

– Lekkie dania dla niemowląt z surowych i gotowanych produktów od siódmego miesiąca życia 123

– Potrawy dla niemowląt przygotowywane z użyciem blendera ... 125
2. Potrawy i napoje dla dzieci powyżej pierwszego roku życia ... 126
– Pasty, paszteciki ... 126
– Potrawy ze zbóż ... 132
– Zupy ... 139
– Dodatki do drugich dań ... 145
– Sosy ... 154
– Warzywa ... 156
– Potrawy z mięsa drobiowego, ryb i jaj ... 166
– Dania jednogarnkowe ... 169
– Desery i wypieki ... 173
– Napoje ... 181
– Przepisy dodatkowe ... 190
XVII. Aneksy ... 197
Suplementy ważne w okresie ciąży i laktacji ... 197
Zioła wzmacniające, podtrzymujące ciążę, ułatwiające poród i regenerujące organizm po porodzie ... 199
Spis potraw ... 207
Bibliografia ... 216

ROZDZIAŁ XI

Dzieci z alergią bądź nietolerancją pokarmową

Alergia pokarmowa polega na tym, że układ odpornościowy wytwarza przeciwciała w celu zwalczenia spożytej substancji. Nie należy mylić alergii pokarmowej z nietolerancją pokarmową, która wiąże się z tym, że organizm nie jest w stanie przetwarzać jakiegoś pokarmu. Nietolerancja pokarmowa może jednak prowadzić do alergii. Zarówno alergie, jak i nietolerancje pokarmowe są bardziej powszechnym zjawiskiem w rozwiniętych gospodarczo krajach Zachodu.

Dzieci reagują uczuleniami na zanieczyszczenie wody, powietrza, na pyłki kwiatowe, konserwanty w produktach żywnościowych, kurz, odzież syntetyczną, niektóre pokarmy, napoje itp. Przyczyną reakcji alergicznych u dzieci jest ich słaby układ odpornościowy. Chodzi o to, że ich młode organizmy nie są na tyle silne, aby dostosować się do środowiska i zwalczyć jego negatywne wpływy.

Dzieci karmione przez pięć do sześciu miesięcy piersią posiadają najlepszą ochronę przed wszystkimi szkodliwymi wpływami z zewnątrz. Bardzo ważny, już w najwcześniejszym okresie życia, jest stan jelit dzieci. Większość reakcji alergicznych rozpoczyna się od niewłaściwego karmienia w niemowlęctwie. Bez osłabionego układu pokarmowego nie dochodzi do alergii. W tradycyjnej medycynie chińskiej mówi się, że prawdzi-

wa przyczyna alergii tkwi w osłabieniu energii śledziony i całego układu pokarmowego. Często ten brak równowagi energetycznej jest związany z konstrukcją psychofizyczną, czyli jest wrodzony.

Uszkodzenia śluzówki jelita cienkiego u dzieci mogą być spowodowane przez bakterie (w wyniku zachorowania na anginę lub grypę), antybiotyki, metale ciężkie i substancje chemiczne obecne w pożywieniu oraz lambliozę i inne toksyny. Dochodzi wówczas do zaburzenia trawienia i wchłaniania. Złe trawienie z kolei powoduje zaleganie resztek pokarmowych, które pobudzają rozwój bakterii chorobotwórczych. Szkodliwe czynniki nie tylko uszkadzają nabłonek kosmków jelitowych, ale obciążają nadmiernie układ odpornościowy, który nie potrafi rozróżnić substancji szkodliwych od odżywczych. Dochodzi do nietolerancji pokarmowej m.in. na zboża (gluten), słodkie mleko (laktoza), cukier (sacharoza) lub inne pokarmy albo do alergii.

Objawy nietolerancji pokarmowej u dzieci:

biegunka, wzdęcia, kolki jelitowe, pokrzywka, wypryski, kichanie, sapka, bóle brzucha, moczenie się w nocy, kłopoty z zasypianiem, nadpobudliwość.

Objawy wskazujące na występowanie alergii:

ciemieniucha (jest to gruby, żółty strup na owłosionej skórze dziecka, najczęściej u niemowląt, ale zdarza się też u dzieci do trzeciego roku życia), zapalenie skóry, spojówek, pokrzywka, opuchlizna twrzy, gardła, swędzenie odbytu, nieżyt błon śluzowych, łzawienie, nawracające zapalenie płuc, egzema, przewlekły kaszel, astma, kolka jelitowa, dłuższe biegunki fermentacyjne, cukier w kale, wymioty.

Produkty i substancje silnie alergizujące:
mięso: cielęce, wołowe, wieprzowe, podroby, kiełbasy;
ryby: tuńczyk, łosoś i inne;
owoce: cytrusowe, ananasy, truskawki, maliny,
poziomki, orzeszki ziemne;
jaja: białko;
zboże glutenowe: pszenica, żyto, jęczmień, owies;
mleko krowie (laktoza) i pochodne;
miód: pyłek kwiatowy;
alkohol;
kakao, czekolada;
cukier biały: sacharoza;
drożdże;
soja;
orzechy;
grzyby pleśniowe: w mące, kaszy, chlebie, serach;
glutaminian sodu: obecny w vegecie
i wielu gotowych daniach.

Postępowanie w wypadku alergii pokarmowej polega na:
– stosowaniu diety niealergizującej (wykluczającej wytypowane produkty),
– wzmacnianiu układu odpornościowego dziecka poprzez właściwe odżywianie, aby nie dopuścić do infekcji wirusowych.

Właściwe odżywianie polega na stosowaniu przede wszystkim produktów pochodzenia roślinnego, które są lekkostrawne i nie obciążają jeszcze wciąż niedojrzałego układu pokarmowego dziecka, wzmacniają natomiast układ immunologiczny. Ważną rolę spełniają dwa czynniki: urozmaicanie oraz sposób przygotowania pokarmu. Dzieciom należy podawać dobrze ugotowane, wcześniej namoczone ziarna zbóż, często przetarte lub zmiksowane, dobrze ugotowane, bardzo miękkie, wcześniej

namoczone rośliny strączkowe (dla bardzo małych dzieci przetarte), warzywa gotowane na parze, blanszowane (zachowują najwięcej składników odżywczych), świeże owoce surowe oraz soki wyciskane z warzyw. Do potraw należy stosować świeże kiełki oraz zmielone nasiona oleiste. Przestrzeganie sezonowości w żywieniu również wzmacnia układ odpornościowy.

W pierwszym roku życia należy wprowadzać nowe produkty ostrożnie i bacznie obserwować, czy u dziecka nie pojawiają się symptomy alergii.

Bardzo często zdarza się ukryta, czasowa alergia pokarmowa na gluten lub mleko krowie po przebytych infekcjach. Właściwie przez pierwsze 2 tygodnie po chorobie dziecka powinniśmy zadbać o odbudowę śluzówki jelit, aby mogły one prawidłowo funkcjonować i być skutecznym bastionem przeciwko wirusom. Podajemy dzieciom w tym czasie lekkostrawne dania zbożowe, zwłaszcza z ryżu (kleik ryżowy) i kaszy jaglanej, zupy z warzyw zakwaszone barszczem buraczanym, żurkiem, sokiem z kiszonych ogórków lub kapusty oraz inne źródła dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego.

Ważnym produktem dla dzieci z alergią bądź nietolerancją pokarmową może stać się amarantus. Dzieci te, mając wiele ograniczeń żywieniowych, są narażone na niedobory składników pokarmowych. Amarantus posiada wysokie walory odżywcze i zdrowotne. Jest lekkostrawny i nie zawiera glutenu. Charakteryzuje się wysoką zawartością białka o wartości biologicznej przewyższającej białko mleka krowiego. Zawiera też nienasycone kwasy tłuszczowe oraz składniki mineralne: żelazo (ważne w diecie wegetariańskiej), wapń, cynk, magnez, witaminy A, E i C. W sprzedaży amarantus jest dostępny w trzech formach: nasion, poppingu (nasiona ekspandowane) oraz mąki amarantusowej.

Zastosowanie amarantusa:

– nasiona – dodawać do zup oraz dobrze mieszać z innymi kaszami (np. z jaglaną); gotować ok. 20 minut;

– popping – jako dodatek do deserów, kulek bakaliowych bez pieczenia, do zup; stosuje się bez gotowania.

– mąka amarantusowa – do naleśników, do wypieków, do zagęszczania potraw; dodatek tej mąki podnosi wartość odżywczą pokarmu.

ROZDZIAŁ XII

Mali wegetarianie

Coraz więcej osób, które stają się entuzjastami wegetarianizmu, chciałoby w ten sam sposób żywić swoje dzieci. Jednak pojawiają się różne pytania. Czy dieta wegetariańska bezpieczna jest dla dziecka? Czy gwarantuje jego pełny rozwój? Czy nie prowadzi do niedoborów w młodym i szybko rosnącym organizmie?

Dziecko może być prowadzone w sposób wegetariański, pod warunkiem że rodzice posiadają wiedzę umożliwiającą odpowiednie prowadzenie tej diety.

Współczesny wegetarianizm ma podstawy naukowe. Dowiedziono, że zrównoważona dieta wegetariańska zaspokaja potrzeby organizmu na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe, zapewnia prawidłowy rozwój, pełnię sił i chroni przed chorobami cywilizacyjnymi.

Wegetarianie z natury bardziej dbają o zdrowie, zażywają więcej ruchu na świeżym powietrzu i prowadzą zdrowszy tryb życia niż inni ludzie. Wegetarianizm, wbrew powszechnemu przekonaniu, to nie tylko niejedzenie mięsa. To jednocześnie styl życia polegający na spożywaniu pokarmu w jak najbardziej naturalnej i nieprzetworzonej postaci. To wykluczenie takich bezwartościowych produktów, jak rafinowana sól, biała mąka i biały oczyszczony ryż, rafinowane oleje, margaryna, cukier,

mrożonki i dania gotowe do szybkiego spożycia. Istnieje kilka grup wegetarian, w zależności od tego, co spożywają.

Lakto–ovo–wegetarianie – oprócz żywności pochodzenia roślinnego spożywają też mleko i jego przetwory, jaja, a także okazjonalnie ryby i drób.

Lakto–wegetarianie – dopuszczają w swojej diecie nabiał, ale nie jedzą jaj ani innych produktów pochodzenia zwierzęcego.

Weganie – odżywiają się wyłącznie produktami pochodzenia roślinnego. Dieta jarska jest zdrowa i jak najbardziej wskazana dla dzieci. Podawanie dzieciom mięsa nie jest konieczne. Jest ono ciężkostrawne, a jego energia jang jest zbyt silna dla młodych organizmów w fazie wzrostu. W dzisiejszych czasach mięso nafaszerowane jest syntetycznymi hormonami, antybiotykami, środkami uspokajającymi i pozostałościami środków chwastobójczych, nie wspominając o zanieczyszczeniach mikrobiologicznych, takich jak salmonella, włosień kręty i gronkowce.

Żyjemy w zanieczyszczonym środowisku, jednak dieta roślinna jest znacznie mniej skażona. Mięso, które ludzie zjadają, pochodzi ze zwierząt karmionych skażonymi roślinami. Szkodliwe substancje gromadzą się w tkankach zwierząt, a ponieważ zjadają one duże ilości zanieczyszczonego pokarmu, poziom toksyn w ich ciele jest znaczny. Dr Levis Regenstein, znany specjalista w dziedzinie badania skażenia pokarmu, twierdzi*, że mięso jest średnio czternastokrotnie bardziej skażone niż produkty roślinne, a nabiał pięciokrotnie.

Pokarm roślinny zawiera błonnik, który sprawia, że czas trawienia trwa od kilku do kilkunastu godzin. Gdy dieta składa się z mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego, pozbawionych błonnika, czas trawienia jest znacznie dłuższy. Dzięki krótszemu cyklowi pokarmowemu w wypadku diety roślinnej

*Patrz: Carolin i Roman Pawlak „Matka wegetarianka i jej dziecko", Warszawa 1999 r.

szkodliwe zanieczyszczenia mają mniej czasu na to, aby zostać przyswojone. Ponadto błonnik w znacznym stopniu blokuje wchłanianie toksyn do krwiobiegu. To przemawia za tym, aby młody organizm dziecka w fazie rozwoju chronić przed nadmiernym zanieczyszczeniem. Mimo iż wegetarianizm jest zdrowym stylem życia, to jednak właściwe stosowanie jego zasad gwarantuje uniknięcie takiego problemu jak brak równowagi w diecie. Dotyczy to zwłaszcza równowagi cieplnej. W naszym umiarkowanym klimacie z tendencją do zimna należy dobrać taką dietę, aby nie była zbyt wychładzająca. Stosowanie różnorodnych technik gotowania w zależności od pory roku (patrz moja wcześniejsza książka „Jedz i żyj zgodnie z porami roku", wydawnictwo Galaktyka), odpowiedni dobór i zestawienie pokarmów to wiedza, która pozwala mądrze i świadomie podchodzić do tak ważnego zagadnienia jak odżywianie człowieka.

Dieta typowo wegetariańska wymaga znacznie większego urozmaicenia pokarmów niż dieta opierająca się m.in. na mięsie. Źle zestawiona może powodować niedobory w zakresie aminokwasów egzogennych w pokarmach roślinnych oraz niedobory witaminy B_{12}. Podstawowymi składnikami są tu pełne ziarna zbóż, warzywa, rośliny strączkowe (z niewielkim udziałem produktów sojowych, a nie jako głównym zamiennikiem mięsa), orzechy, nasiona, oleje tłoczone na zimno, owoce, zioła, wodorosty morskie i produkty fermentowane. Jednak układ pokarmowy dziecka nie jest dojrzały aż do drugiego roku życia, dlatego nie wchłania białek ani cukrów prostych tak skutecznie jak układ pokarmowy osoby dorosłej. Po drugie, dzieci – a zwłaszcza niemowlęta – jedząc podstawowe wegetariańskie potrawy, jak zboża, rośliny strączkowe i warzywa, rzadko żują wystarczająco dobrze, żeby zapewnić ich optymalne przyswajanie. Niemniej większość dzieci będzie się świetnie rozwijać na diecie wegetariańskiej, składającej się z wartościowych pełnych

produktów, jeżeli to pożywienie zostanie prawidłowo przygotowane, czyli przy wykorzystaniu różnorodnych technik gotowania dla dzieci (gotowanie, gotowanie na parze, blanszowanie, duszenie) oraz maltozowania lub kiełkowania zbóż przed ich ugotowaniem, a także odpowiedniego łączenia pokarmów, tak aby uzupełniały się aminokwasy, tworząc pełnowartościowe białko (np. soczewica z warzywami, dowolna kasza z warzywami, pasztet z fasoli i warzyw, kasza z nasionami słonecznika, płatki zbożowe z orzechami, zboża z roślinami strączkowymi, nasiona z roślinami strączkowymi).

Witamina B_{12} jest najważniejszą witaminą, która rzadko występuje w produktach roślinnych. Jej niedobór prowadzi do anemii oraz zwyrodnienia rdzenia kręgowego i nerwów. U wegan, którzy nie jedzą pokarmów mlecznych i jaj, może rozwinąć się jej niedobór. Częste podawanie produktów fermentowanych, takich jak biały i czerwony barszcz, krótkie kiszonki, kapusta kiszona i ogórki, pasta miso, tempeh i chleb pieczony na zakwasie wspomagają własne bakterie jelitowe człowieka w syntetyzowaniu witaminy B_{12}. Znakomitym źródłem witaminy B_{12} są wodorosty morskie, stosowane w niewielkiej ilości jako dodatek do potraw. Aby zapobiec ewentualnym niedoborom witaminy B_{12}, dobrze jest podawać dzieciom (zwłaszcza wegańskim) od 7. miesiąca życia suszone drożdże spożywcze zawierające witaminę B_{12}, jako dodatek do potraw w ilości od 0,5 do 1 łyżeczki dziennie. Są one dostępne w sklepach z żywnością naturalną. Czasem trzeba podawać dzieciom witaminę B_{12} w tabletkach, ale o tym powinien zadecydować lekarz. Dziecko powinno być regularnie badane przez lekarza, czy jego masa ciała i wzrost są odpowiednie dla jego wieku.

Jednym z najbardziej popularnych argumentów przeciwko wegetarianizmowi dzieci jest twierdzenie, że pokarm roślinny zawiera mniej wartościowe białko niż mięso. Najnowsze badania

zweryfikowały stare poglądy w kwestii zapotrzebowania organizmu na białko. Dziś wiadomo, że o wiele ważniejsza jest jego jakość, a nie ilość. Ponadto dowiedziono, że zbyt duża ilość białka, zwłaszcza zwierzęcego, nadmiernie obciąża wątrobę i nerki, prowadząc do ich niewydolności w późniejszym okresie życia.

Białka, które spożywamy, zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinne, składają się z aminokwasów, których jest dwadzieścia, z czego osiem to egzogenne, czyli takie, które musimy dostarczyć organizmowi w pokarmie. Pozostałe endogenne organizm człowieka potrafi wytworzyć sam. Żaden pokarm roślinny nie zawiera wszystkich aminokwasów egzogennych. Jednak odpowiednie ich zestawianie sprawia, że aminokwasy łączą się ze sobą i budowane są białka o wartości nawet wyższej niż te pochodzące z mięsa. Chociaż niezbędnych jest osiem aminokwasów, to zaledwie cztery mają istotne znaczenie przy uzupełniających się zestawieniach białek. Są to lizyna, izoleucyna, tryptofan i metionina. Szczególnie ważnym dla dzieci aminokwasem, używanym przez mózg do produkcji serotoniny, jest tryptofan. Wzmaga wydzielanie hormonu wzrostu, jest odpowiedzialny za prawidłowy sen, pomaga też przy nadpobudliwości dzieci. W diecie wegetariańskiej ważnym źródłem tryptofanu jest brązowy ryż, orzeszki ziemne oraz ziarno i produkty sojowe (tofu, tempeh, miso). Innym, szczególnie ważnym dla dzieci, aminokwasem egzogennym jest lizyna, potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości. Uczestniczy ona w produkcji przeciwciał, hormonów i enzymów. Dobrym jej źródłem są: mleko, ser, jaja, ryby, ziemniaki, fasola lima, drożdże i soja. Niedobór tego aminokwasu może spowodować zahamowanie wzrostu, utratę masy ciała, nadpobudliwość, brak koncentracji i anemię. Z kolei izoleucyna jest potrzebna do powstania hemoglobiny oraz stabilizacji i regulacji poziomu cukru we krwi. Jej najlepsze źródła to: migdały, groch, soczewica, żyto, większość nasion, soja i ryby.

Metionina bierze udział w metabolizmie tłuszczów. Wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego, pomaga neutralizować szkodliwe czynniki, takie jak ołów i inne metale ciężkie. Dobrym jej źródłem są: fasole, ryby, sezam, soczewica, czosnek, cebula, soja, nasiona i jogurt.

Ogromną rolę spełnia jeszcze jeden aminokwas – arginina. Uaktywnia ona system immunologiczny i pobudza wzrost liczby białych ciałek we krwi. Produkty bogate w argininę to: korob – mączka z drzewa świętojańskiego, orzechy kokosowe, orzeszki ziemne, soja, owies, pszenica, produkty mleczarskie.

Mleko, jaja i ryby zawierają najbardziej pełnowartościowe białka. Dobrej jakości białko znajduje się w tofu, tempehu, sejtanie, niełuskanym ryżu, amarantusie, fasolach, grochu, soczewicy, orzechach i migdałach. Dzieci powinny otrzymywać produkty te regularnie. Kiedy wegetariański posiłek zostanie wzbogacony o białko zwierzęce (np. z jaj czy mleka), podwyższa to automatycznie jego wartość odżywczą. Nie ma jednak sensu martwić się o niedobory białka. Pamiętajmy, że nasze organizmy są w stanie gromadzić aminokwasy. Jeśli zadbamy, aby dziecko jadało zboża (naturalne, nierafinowane), nasiona, rośliny strączkowe i warzywa, nigdy nie będzie niedoboru białka. Problemy występują wtedy, gdy pożywienie jest monotonne, zbyt mało urozmaicone lub zbyt przetworzone albo rodzice źle gotują i zestawiają posiłki (np. zbyt wychładzające, śluzotwórcze i w związku z tym słabo trawione przez dziecko).

Oto niektóre korzystne połączenia dające pełnowartościowe białka.

Zboża, orzechy i nasiona

Ta grupa pokarmów zawiera niewiele lizyny i izolencyny, więc dobrze dla uzupełnienia spożywać jednocześnie rośliny strączkowe (fasolę, groch, zielony groszek, soczewicę, orzechy ziemne i fermentowane, produkty sojowe), w których te aminokwa-

sy występują w nadmiarze. Zboża zawierają bardzo mało tryptofanu, który świetnie uzupełnia soja.

Rośliny strączkowe

Mają one niewiele tryptofanu (z wyjątkiem soi) oraz metioniny, dlatego uzupełniają się ze zbożami, orzechami i nasionami, w których te aminokwasy występują w nadmiarze.

Warzywa

Zawierają niewiele metioniny, dlatego należy je łączyć z pokarmami bogatymi w ten aminokwas, takimi jak ziarno sezamu, orzechy, migdały, kasza jaglana, kukurydziana, zarodki pszenicy i drożdże piwne. Zmielonymi nasionami lub posiekanymi orzechami można posypywać większość potraw. Kasza jaglana i zarodki pszenne smakują w zupach jarzynowych. Kaszę jaglaną dobrze jest gotować razem z warzywami lub podawać z osobno duszonymi warzywami.

W produktach pełnoziarnistych i łupinach wszystkich nasion występują fityniany. Są to związki mogące blokować przyswajanie podstawowych minerałów w przewodzie pokarmowym człowieka: wapnia, magnezu, miedzi, żelaza, a zwłaszcza cynku. Niedobór tych pierwiastków obniża odporność organizmu, a również objawia się m.in. nerwowością, osłabieniem, niedokrwistością, próchnicą zębów. Przy żywieniu dzieci istotne jest, aby do tego nie dopuścić, zwłaszcza że młode rozwijające się organizmy potrzebują więcej tych pierwiastków. Są na to dwie rady. Pierwsza to moczenie takich zbóż, jak ryż, pszenica, orkisz, jęczmień i owies w wodzie zakwaszonej cytryną lub białym barszczem na kilka godzin (najlepiej na noc). Potem wodę wylewamy i gotujemy zboża w świeżej. Drugą metodą jest kiełkowanie zbóż i strączkowych przed gotowaniem oraz podawanie dzieciom surowych kiełków zbóż, fasolek i nasion. Proces kiełkowania pozbawia zboża i fasole związków fitynowych oraz po-

woduje, że produkty te nabierają szczególnie wysokich wartości odżywczych.

W wegetariańskiej diecie dziecka nie mogą dominować produkty sojowe, a ziarno sojowe nie powinno prawie w ogóle występować (za wyjątkiem niewielkich ilości mleka sojowego podawanego jako dodatek do potraw wyłącznie latem).

Soja oprócz zalet ma też i wady. Charakteryzuje się jednym z najwyższych poziomów związków fitynowych spośród wszystkich zbóż i strączkowych, jest ciężkostrawna i silnie skoncentrowana. Jedynie długa fermentacja i przetwórstwo soi na tofu, tempeh, miso i sosy sojowe obniża poziom fitynianów oraz czyni je bardziej lekkostrawnymi.

Jednak należy używać tych produktów na równi z innymi strączkowymi o równie wysokich walorach odżywczych, takich jak soczewica, ciecierzyca, fasolka azuki, mung, groch i inne.

Nie ulegajmy reklamom najróżniejszych, wymyślnych produktów sojowych dla wegetarian jako zamiennika mięsa. Przemysł sojowy na świecie sponsoruje szereg badań, które mają wykazać, że proteiny sojowe są wskazane w codziennej diecie. W żywieniu dzieci nie należy nadużywać produktów sojowych. Jeżeli jednak zdecydujemy się je stosować, lepiej zrezygnujmy z tych przetworzonych (pasty, kotlety, pasztety, proteina sojowa), a wybierzmy fermentowane, takie jak miso, sosy sojowe (shoyu i tamari), tempeh oraz tofu. Z drugiej strony soja jest wychładzająca i musi być używana w połączeniu z innymi produktami, inaczej bowiem może osłabić funkcjonowanie nerek i nadnerczy, a przez to spowolnić proces wzrostu. Jeśli chodzi o tofu, to dość mocno ochładza nerki i nadnercza, więc powinno być stosowane w odpowiednich połączeniach (np. duszone z warzywami, zapiekane i łączone z kaszami) i odpowiednio przyprawione ciepłymi przyprawami (np. tymiankiem, majerankiem, pieprzem ziołowym).

Ziarno soi jest dobrym źródłem białka i wapnia, a oprócz tego jest jednym z nielicznych znaczących źródeł roślinnych podstawowych kwasu tłuszczowego – kwasu alfa-linolenowego. Ów związek lipidowy, kiedy zostanie przekształcony przez metabolizm w DHA (kwas doikozaheksanowy), jest istotnym komponentem potrzebnym do strukturalnego rozwoju mózgu i musi być dostarczany w odpowiedniej ilości podczas pierwszych lat życia.

Miso oraz dobrej jakości sosy sojowe* zawierają wartościowe enzymy, ale ze względu na wysoką zawartość soli dzieciom powinny być podawane w bardzo małych ilościach.

Najlepsza dla dziecka jest dieta lakto–ovo–wegetariańska, gdyż dzięki stosowaniu mleka, jaj i ryb nie dochodzi do niedoborów żywieniowych, a gwarantuje zaspokojenie wszystkich potrzeb żywieniowych młodego, rozwijającego się organizmu.

Pozostałe grupy wegetarian o bardziej zawężonym sposobie odżywiania powinny systematycznie uwzględniać w diecie dziecka takie produkty jak wodorosty morskie, spirulina, chlorella, drożdże piwne, surowe kiełki pszenicy, pyłek pszczeli, sezam, orzechy, nasiona dyni i lnu oraz ziarna słonecznika. Produkty te zawierają dużą koncentrację minerałów, witamin i białka.

Najważniejsze zasady żywienia dzieci lakto–ovo–wegetariańskich

1. Zrezygnować najlepiej całkowicie z węglowodanów rafinowanych i innych produktów przetworzonych (kiedy dziecko je zjada, mało miejsca pozostaje na te wartościowe).
2. Ograniczyć spożycie ziemniaków na rzecz produktów zbożowych, aby zapewnić odpowiednie zaopatrzenie organizmu w białko, minerały i witaminy z grupy B.
3. Podawać strączkowe, orzechy, tofu, tempeh, sejtan oraz różnorodne kotlety zbożowo–warzywne jako źródła białka. Da-

* Polecam dwa naturalne sosy shoyu i tamari uzyskiwane w procesie długiej fermentacji, niezawierające żadnych dodatków chemicznych ani cukru i drożdży (które dodawane są do tanich i kiepskiej jakości sosów).

nia wegetariańskie wzbogacić mlekiem (najlepiej sfermentowanym, kefirem, jogurtem) oraz jajami. Przynajmniej 2 razy w tygodniu podawać rybę.

Najważniejsze zasady żywienia dzieci wegańskich

1. Podstawa żywienia to: pełne ziarna zbóż, warzywa, strączkowe, nasiona, orzechy i owoce.
2. Dbać o odpowiednią kaloryczność pożywienia, aby organizm nie spalał białek w celu zaspokojenia potrzeb energetycznych. Ważne są nasiona oleiste i oleje tłoczone na zimno jako dodatek do potraw.
3. Podawać dzieciom regularnie produkty fermentowane, zawierające witaminę B_{12}. Są to żur, barszcz kiszony z buraków, chleb razowy pieczony na zakwasie. Stosować codziennie do potraw małe ilości wodorostów morskich jako źródła witaminy B_{12}.
4. Zwiększyć spożycie pokarmów zawierających wapń i ryboflawinę, które większość ludzi spożywa w nabiale. Są to orzechy, migdały, zielone liście i kiełki.

Dzienny plan żywienia dla dziecka wegetariańskiego od 1 do 3 lat*:

– 4 porcje produktów zbożowych (w tym niewielka ilość chleba),
– 2 porcje produktów obfitujących w białko (rośliny strączkowe, tempeh, sejtan, tofu, orzechy); dla dzieci lakto–ovo–wegetariańskich 3–4 razy w tygodniu ryba, drób, jaja lub nabiał,
– 4 lub więcej porcji warzyw (w tym ciemnożółte, pomarańczowe i zielone),
– 2 porcje mleka sezamowego, migdałowego, orzechowego, słonecznikowego lub sojowego oraz innych produktów obfitujących w wapń (zielone liście, kiełki),
– 1–2 porcje owoców sezonowych i suszonych (rodzynki, morele, daktyle, śliwki, figi),

---

*Do każdego dziecka należy podejść indywidualnie, również w kwestii diety. Podane ilości należy zweryfikować w stosunku do zapotrzebowania, konstytucji i cech osobniczych dziecka.

– do potraw dodać zmielone ziarna dyni, nasiona słonecznika i siemię lniane w ilości 1–2 łyżeczki oraz dobre oleje tłoczone na zimno (do gotowej potrawy) w ilości 1–2 łyżeczki.

Uwagi dla rodziców

Dieta wegetariańska wymaga większego urozmaicenia pokarmów niż dieta opierająca się głównie na mięsie. W jej skład muszą wchodzić naturalne produkty pełnoziarniste, różnorodne strączkowe (a nie głównie produkty sojowe jako zamiennik mięsa), szeroki asortyment warzyw, wodorosty, nasiona, kiełki, orzechy, owoce i produkty fermentowane. Te ostatnie wspomagają nasze własne bakterie jelitowe w syntetyzowaniu witaminy B_{12}. Podawanie kasz ze strączkowymi i warzywami sprawia, że łączą się ze sobą aminokwasy i budowane są białka o wartości nawet wyższej niż te pochodzące z mięsa.

Aby organizm właściwie wykorzystywał minerały obecne w zbożach i strączkowych, należy je moczyć na noc w zakwaszonej wodzie, aby zneutralizować związki fitynowe. Rano wodę należy wylać i ziarna gotować w świeżej. Dobrym sposobem jest kiełkowanie ziarna, zanim będzie gotowane, oraz długie moczenie w wodzie – aż do procesu lekkiej fermentacji.

W pierwszych latach życia człowieka kształtują się podstawy jego dobrego zdrowia. Niezwykle ważne są pierwsze miesiące, dieta matki podczas ciąży, a nawet sposób odżywiania się rodziców jeszcze przed poczęciem dziecka.

Książka autorstwa Bożeny Żak-Cyran podaje proste, skuteczne metody zastosowania tej diety, prowadząc czytelnika od okresu planowanej ciąży, poprzez jej trwanie, wczesne dni niemowlęctwa, aż do wieku przedszkolnego. Autorka prezentuje przepisy kulinarne na zdrowe, smaczne i łatwe do przygotowania w domu potrawy, omawiając przy tym tak ważne tematy, jak sposoby wzmacniania laktacji, prawidłowy przebieg karmienia piersią, przyczyny kolki u niemowląt, wprowadzanie nowych pokarmów czy nietolerancje i alergie pokarmowe.

Książka stanowi wspaniały przewodnik po zdrowym, zgodnym z naturą żywieniu najmłodszych dzieci.

ISBN: 978-83-7579-562-2

www.galaktyka.com.pl

9 788375 795622

Cena: 32,90 zł (w tym 5% VAT)