

Титр: Ольга Владимировна Тарасова, к.м.н., доцент кафедры госпитальной педиатрии № 2 Института материнства и детства Пироговского Университета

Черешня: секреты здоровья и похудения в каждом укусе

Черешня - это не только вкусная ягода, но и очень полезный для ЖКТ продукт.

Черешня содержит клетчатку (1.6 г на 100 г), которая стимулирует перистальтику кишечника, предотвращая запоры, а также поддерживает рост полезных бактерий, оказывая пробиотический эффект.

Ягода защищает желудок: антоцианы (пигменты черешни) уменьшают воспаление слизистой, а низкая кислотность (рН ~4.5) ягоды безопасна даже при гастрите, в отличие от вишни.

Более того, она помогает печени - хлорогеновая кислота в составе снижает окислительный стресс и поддерживает детоксикацию.

В пищу черешню можно употреблять для профилактики обострений ЖКТ, ведь она не вызывает вздутия (в умеренных количествах) и гипоаллергенна.

Черешня особенно полезна для людей со следующими проблемами:

При синдроме раздражённого кишечника (СРК) — 100–150 г/день.

Для профилактики жирового гепатоза.

При дисбиозе (клетчатка «кормит» микробиоту).

Однако, при некоторых заболеваниях нужно соблюдать меры предосторожности. Например, при сахарном диабете: ограничить количество ягоды до 1 порции (150 г), так как ГИ = 25. В период обострения панкреатита необходимо воздержаться (высокое содержание клетчатки).

Плоды качественной черешни должны быть упругими, с зелёным черешком (это является признаком свежести). И нужно отметить, что темно-красные сорта полезнее — в них больше антиоксидантов.

Есть черешню рекомендуется отдельно от основного приёма пищи (за 30 мин до или через 1.5 часа после), чтобы избежать диспептических явлений.

Для детей есть особые рекомендации:

Как и когда вводить черешню в детский рацион?

С 1 года (в виде пюре или половинок ягод без косточек), а с 2–3 лет можно давать целые ягоды, предварительно удалив косточки.

Сколько можно давать ягод?

1–2 года: 3–5 ягод в день.

3–5 лет: до 100 г в день.

Школьникам - 150–200 г в день (в сезон).

Перед подачей ягоду необходимо тщательно промыть и удалить косточки (важно для детей раннего возраста: опасность аспирации!), не давать натощак — лучше через 30–40 минут после еды и можно комбинировать с творогом, кашами или йогуртом.

Но, есть ситуации, когда лучше ребенку черешню не давать. Это правило нужно соблюдать при диарее, в период обострения гастрита или панкреатита и, если у ребенка подтверждена аллергия на семейство розовых фруктов (яблоки, груши, персики, сливы, черешня, вишня, земляника, малина, миндаль).