



Вред суши и роллов для детей.

Вред данного блюда перекрывает многие его полезные свойства. В рецепт входит сырая рыба, которая часто содержит большое количество паразитов. Места происхождения, условия выращивания и хранения данного продукта неизвестны.

Нередко рыба содержит антибиотики и химикаты, ртуть, свинец, и различные посторонние вещества, которые плохо влияют на организм человека. **Все это вызывает сильные отравления, развитие кишечных инфекций и сальмонеллез!!!!**

Наиболее опасен тунец, который активно впитывает вредные вещества из воды океана, где обитает. Нередко в российских ресторанах и кафе, где готовят суши, не соблюдают нормы и условия хранения, санитарные и прочие правила.

Бывает, что свежую рыбу хранят несколько суток. Несвежая рыба приводит к нарушениям в работе пищеварения, вызывает вздутие, спазмы и бродильные процессы в животе. Поэтому важно выбирать только свежий и качественный продукт, выращенный в натуральных условиях без химии.

Не забывайте, что рыба – сильный аллерген. К наиболее распространенным признакам относят отеки, сыпь по телу, кожный зуд. Также вы можете заметить заложенность носа и насморк, покраснение и раздражение глаз, слезоточивость.

Иногда проявляются тошнота, рвота и боли в животе. Наиболее опасно затрудненное дыхание, вызванное внутренним отеком дыхательных путей. Отдельно отметим соевый соус, в состав которого входит повышенное содержанием концентрированной соли. Она вызывает серьезные проблемы с суставами и артрит.

Вред может принести даже рис, который в чрезмерном потреблении вызывает расстройства пищеварения и стула, провоцирует запоры и появление лишнего веса.

С какого возраста можно давать суши и роллы?

Суши и роллы в классическом виде нельзя давать детям до семи лет!!! После этого возраста такое блюдо иногда допускается к употреблению. Но важно, чтобы ребенок не переел и не злоупотреблял! И добавляйте к блюду немного васаби. Он частично нейтрализует вред продуктов, устранит вредные бактерии и микробы.

Детям рекомендуется кушать роллы и суши со слабосоленой рыбой, вареными креветками или копченым угрем. **Ни в коем случае нельзя давать соевый соус и блюда с острыми приправами!!!** Блюда с красной и сырой рыбой запрещены при пищевой аллергии, при язве и гастрите, при проблемах с пищеварением.

**Уважаемые родители,
помните, что здоровье
ребёнка в Ваших руках!
Берегите своих детей!**