

Сбалансированное питание - одно из основных условий для здорового развития плода и успешной беременности. Организм матери, вынашивающей ребенка, требует большого количества определенных питательных веществ, витаминов и микроэлементов - поэтому в период беременности кроме полноценного рациона необходимо обратить внимание на различные дополнительные элементы питания.

Необходимо, чтобы вся пища, которую употребляет будущая мать была максимально свежей, без консервантов, искусственных добавок, красителей, и без чрезмерного содержания сахара. Также обязательно необходимо отказаться от кофе, сигарет и острых блюд. Очень важно обеспечивать баланс калорийности пищи и расхода энергии, чтобы избежать прибавки в весе.

Нормальным во время беременности считается прибавка в 8-10 кг.

В первую половину беременности питание женщины не слишком отличается от обычной нормы, принятой для человека. В этот период происходит формирование органов будущего ребенка - необходимо проследить за тем, чтобы в организм поступало достаточное количество белков, жиров и углеводов. Врачи считают целесообразным потребление 110 г белков, 75 г жиров и 350 г углеводов при общей суточной энергоценности в 2400-2700 ккал.

Питательные вещества.

Во второй половине беременности начинает увеличиваться потребность в питательных веществах - теперь организму нужно 120 г белков, 85 г жиров и 400 г углеводов. Особое внимание необходимо уделять белковой пище, потому что в этот период происходит рост и развитие плаценты, которой нужны белки. В рацион беременной женщины необходимо включить достаточное количество животных белков: молоко, кефир, творог, рыба, мясо, сыр (нежирный и неострый), яйца (не более одного в сутки).

Из жиров 30% должны составлять растительные - масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, оливковое), витамин Е. Среди животных жиров нужно употреблять в небольших количествах сливочное масло высшего сорта.

### Витамины.

В питании беременных огромное значение имеют витамины: потребность в них возрастает примерно в 2 раза. Помогает росту и развитию плаценты витамин А (2,5 г в сутки). Витамины В1 (3 мг) и В2 (3 мг) держат мышцы в тонусе, витамин С укрепляет иммунную систему. Витамин D (500 мг) важен для костной ткани ребенка, его недостаток может привести к тяжелым последствиям в виде неправильного формирования зубов, костей, у матери может возникнуть малокровие.

Витамин РР (никотиновая кислота) (15-20 мг) тоже необходим во избежание аномалий развития плода.

### Минеральные вещества.

Вторая половина беременности также требует большего потребления минеральных веществ, в особенности железа (15-20 мг). Все слышали о непреодолимой тяге некоторых беременных женщин к мелу, соли, что говорит о том, что организму не хватает кальция. Если суточная норма потребления кальция обычного человека - 800 мг, то у беременной она возрастает до 2000 мг.

Наиболее полно эту потребность в состоянии восполнить молоко, сыр и творог. С поваренной солью нужно быть осторожным, соблюдать суточную норму этого периода (до 5 г) во избежание задержки жидкости в организме.

## Беременность - как правильно питаться

Автор: admin

17.04.2011 04:28 - Обновлено 04.11.2014 11:20

---

Воды нужно употреблять не больше, чем должен это делать обычный человек - 2-2,5 литра в сутки. Особое внимание уделяйте витаминным овощным и фруктовым сокам, а также компотам их сухофруктов.

Во второй половине беременности диетологи рекомендуют питаться 5-6 раз в день. Оптимальное содержание продуктов в сутки может быть таким: 200 г мяса или рыбы, 150-200 г хлеба пшеничного (столько же ржаного), 40 г сливочного масла, 50 г растительного, 500 г молока, 200 г кефира, 200 г творога, 400 г картофеля, 100 г капусты, 100 г моркови, 200 г помидоров, 1 яйцо, 50 г крупы, 70 г макарон, плюс чай. Считают, что жевание листьев зеленого чая избавляет от приступов токсикоза.

Суточное распределение пищи можно представить таким образом: завтрак в 8.00, второй завтрак в полдень, обед в 14. 00-15.00, ужин в 19.00. Можно в качестве полдника позволить фрукты и ягоды, соки и компоты с печеньем.

Перед сном рекомендуется выпить стакан кефира для нормализации работы пищеварительного тракта. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна.