Автор: admin
23.08.2013 20:57 -

Какой стол сервируем для будущей мамы, или Выбросьте свой гамбургер

Беременность. Самая счастливая и, одновременно, ответственная пора в жизни каждой женщины. Ведь всего 9 месяцев отведено природой, чтобы сформировался новый самостоятельный организм и появился на свет такой родной и любимый человечек. И мы должны сделать все возможное, чтобы малыш родился здоровым, ведь только так он сможет стать по-настоящему счастливым!

Во время беременности особенно важно **сбалансированное питание**. Так как именно оно является залогом поступления в организм всех необходимых витаминов и микроэлементов, а значит - хорошего самочувствия мамы и гармоничного развития малыша.

Итак. Поговорим о принципах питания во время беременности.
Первое – это **здоровые продукты**. Настало время отказаться от любых химических добавок: ароматизаторов, красителей, стабилизаторов и иже с ними. Теперь на Вашем столе должна появиться здоровая и свежая пища.

Второе – это **режим**. Кушаем 5-6 раз в день. Понемногу. И чем больше срок, тем меньше пищи употребляем за один прием, дабы потом не чувствовать себя «воздушным шариком за 5 секунд до того, как он лопнул».

Третье – это **разнообразие потребляемой пищи**. А вот тут уже уместно говорить об особом рационе питания (который, кстати говоря, не повредил бы и абсолютно небеременным личностям). Сбалансированное потребление жиров, белков и углеводов даст вам возможность чувствовать себя хорошо, а вашему малышу получать все, что ему необходимо для роста.

1) **Углеводы**
Простые, легкоусвояемые, такие как: сладости, сахар, мука высшего сорта, кондитерские и макаронные изделия, белый мягкий хлеб – должны составлять самую меньшую часть вашего рациона. Эти продукты мы потребляем в ограниченном количестве. Тем более, что сладкие блюда и сахар помогают малышу набирать лишний

вес и приобретать излишне пухлые очертания. А толстеньких и тяжеленьких деток рожать, безусловно, труднее.

Сложные углеводы: крупы, злаки, бурый рис, мука грубого помола, зерновой хлеб, овощи, фрукты – эти продукты должны являться основой вашего рациона, так как они способствуют пищеварению, хорошо усваиваются и являются источниками большого количества витаминов и микроэлементов.

На ночь кушаем только термически обработанные продукты, а сырые овощи и фрукты желательно употреблять в первой половине дня.
Если есть проблемы с пищеварением, исключаем из рациона свежую капусту, томаты и яблоки.

Все виды фруктов едим за 20 минут до основных блюд или через 1,5-2 часа после еды, чтобы избежать процесса брожения в кишечнике.

2) **Белки**.
Обязательно должны поступать в организм каждый день. Так как они – основа роста вашей малютки.

Мясо. Употребляем только диетические части и совершенно исключаем баранину и мясной бульон. Супчики едим только на овощной основе, так как мясной бульон (равно как и жирное мясо) загущает кровь, а значит, плацентарное кровоснабжение может быть нарушено. Кстати, говядина является источником железа и хороша для повышения гемоглобина.

Рыба. Больше подойдет морская жирная глубоководная, так как в ней содержится больше витамина D, чем в «тощей» речной (особенно этот совет адресован жителям северных районов). Кроме того, рыба значительно проще переваривается кишечником (который во время беременности и так находится не в самом завидном положении), нежели мясо, поэтому морепродукты желательно употреблять не реже двух раз в неделю.

Кисломолочные продукты помогают нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. Употребляем только свежими: однодневный кефир, ряженку, снежок и йогурты с маленьким сроком годности. Стакан кефира на ночь маленькими глотками помогает при, простите за подробности, запорах, которые так часто мучают будущих мамочек.

Творог кушаем обязательно, так как он является натуральным источником кальция. Сыры только твердые зрелые, несоленые, некопченые, неострые и, конечно же, неплавленые. Не забываем включить в рацион сметану и сливочное масло, которые богаты витамином А.

Бобовые очень полезны, но употребляем их только в том случае, если все в порядке с пищеварением, так как они довольно сложно перевариваются кишечником.
Также источниками растительного белка являются любые крупы, грибы, водоросли, продукты пчеловодства и орехи.

2) **Жиры.**
Должны составлять незначительную часть вашего рациона.
Животные жиры ограничиваем, так как они изменяют свойства крови. Об этом мы уже говорили.
Растительные жиры, наоборот, улучшают текучесть крови. Растительное масло употребляем только необработанное, недезодорированное, нефильтрованное (оливковое, подсолнечное, льняное, кедровое). Добавляем в салаты и каши в свежем виде.

Кроме всего прочего, ограничиваем потребление **соли**, в особенности, если у Вас есть склонность к отечности (соль способствует задержке жидкостей в организме). Можно заменить обычную соль на калиевую, профилактическую или очищенную морскую. Чем больше срок беременности, тем меньше соли мы употребляем. И вашим домашним вовсе необязательно страдать от бессолевой диеты, просто солите уже готовые блюда прямо в тарелке. С целью повышения эластичности тканей за 2 недели до родов соль можно исключить вообще.

В качестве **напитков** лучше употреблять морсы, компоты, кисель, отвары трав (только те травы, применение которых разрешено в период беременности). Чай и кофе пить, конечно, не желательно, но если уж очень хочется, то делаем это в первой половине

дня. Полностью исключаем газированные и алкогольные напитки.

Отличной профилактикой анемии могут послужить свежевыжатые соки (яблоко, морковь, свекла). Единственный нюанс – употребляем их только утром натощак и не более двух стаканов в день.

Что касается **витаминов и добавок**. Врачи настоятельно рекомендуют пить поливитамины, но достоверно известно, что искусственные витамины плохо усваиваются и большей частью выводятся из организма. Более натуральные варианты можно найти среди ассортимента биологически активных добавок, которые помогут восполнить все дефициты питания. Хотя перед приемом, конечно же, нужно посоветоваться со специалистом.

А вообще, милые дамы, беременность, как известно, – это не болезнь! Это прекрасный период в Вашей жизни для того, чтобы изменить себя к лучшему: начать правильно питаться, вовремя ложиться спать, получать позитивные эмоции, приобщаться к искусству и, конечно же, настраиваться на волну самого светлого в мире чувства – материнства!
Крепкого здоровья Вам и Вашей малютке!

Автор - **Анна Звягина**
Источник