

Какие вещества, помимо витаминов, необходимы будущим мамочкам?

В предыдущей статье мы обсудили то, какие витамины необходимы для организма беременной женщины. Нельзя забывать также о минеральных веществах и микроэлементах, ведь они, как и витамины, играют немаловажную роль в развитии малыша и влияют на здоровье будущей мамы. Недостаточное поступление необходимых полезных веществ в организм беременной женщины может вызвать нарушения в работе всех органов и систем как матери, так и ребенка.

Подберите вместе с врачом витаминно-минеральный комплекс, учитывая особенности вашего организма и предпочтения в еде. В этой статье я расскажу вам о самых важных микроэлементах, минеральных веществах и их источниках.

Очень важно, чтобы ваш организм получал достаточное количество **железа**. Недостаток этого вещества может вызвать железодефицитную анемию, недостаточный прирост массы тела у плода, а в особо тяжелых случаях – даже преждевременные роды. Если во время беременности у вас сильно изменились пристрастия в еде или захотелось чего-нибудь несъедобного (мел, штукатурка, земля), это может указывать на дефицит железа в организме. Вместо того чтобы грызть мел, проконсультируйтесь с врачом. Ну а чтобы помочь организму восполнить дефицит железа, кушайте больше печенки, абрикосов, земляники, шпината и бобовых культур.

Для правильного функционирования щитовидной железы необходим **йод**. Это имеет очень большое значение, так как на ранних сроках гормоны щитовидной железы способствуют сохранению беременности. Сильный дефицит йода может вызвать зобную болезнь (разрастание щитовидной железы) как у матери, так и у малыша. Источником йода являются морепродукты и йодированная соль.

Не забывайте и про **кальций**. Ваш малыш очень быстро растет, кальций нужен ему не только для роста зубов и костей, но и для правильного формирования нервной и сердечно-сосудистой систем. Многие жалуются, что после рождения ребенка «полетели» зубы. Так вот, если вы будете потреблять достаточно кальция во время беременности, кариес вам не страшен! Много кальция содержится в молочных продуктах. А вот щавель и злаковые культуры замедляют всасывание кальция из пищевых продуктов.

Очень важен для будущей мамы такой элемент как **магний**. Он необходим для правильной работы нервной системы, улучшает кровообращение и работу сердца. Нужно учитывать, что потребление магния должно быть умеренным, так как его избыток нарушает усвояемость кальция. Содержится магний во всех злаковых культурах, орехах, малине и ежевике.

Недостаток **марганца** также крайне нежелателен, так как может привести к задержке роста плода и снижению иммунитета у будущей мамы. Много марганца в печени, овощах и злаковых культурах. Не забывайте употреблять в пищу эти полезные продукты.

Помните и про **цинк**. Его недостаток может вызвать замедления в развитии плода и перенашивание беременности, что в будущем негативно сказывается на нервной системе ребенка. Благодаря последним исследованиям ученых, выяснилось, что достаточное потребление цинка значительно уменьшает появление растяжек, что, конечно, небезразлично всем будущим мамочкам. Чтобы восполнить дефицит цинка, ешьте больше печени, куриных яиц и бобовых культур.

Необходим будущей маме и такой микроэлемент, как **селен**. Это мощный антиоксидант и защитник вашего иммунитета. Селен содержат грибы, чеснок, злаковые культуры и спаржа.

Не будем забывать и про **фосфор**. Он играет очень большую роль для правильного развития мозга, а также влияет на деятельность многих внутренних органов. Источником фосфора является рыба, бобовые культуры, петрушка, чеснок, шпинат и молочные продукты.

Помните и о других полезных веществах. Например, **медь** участвует в обмене веществ, содержится она в злаковых культурах, овощах и фруктах. А дефицит

хрома

может вызвать диабет беременных, поэтому употребляйте больше моркови, кукурузы и петрушки, в них содержится суточная норма хрома.

Стоит отметить, что витаминно-минеральный комплекс должен подбирать врач. Вы можете лишь помочь ему с выбором, ведь теперь вы знаете, какие продукты содержат

Какие вещества, помимо витаминов, необходимы будущим мамочкам

Автор: admin

26.05.2011 10:09 -

те или иные микроэлементы.

Автор - **Виктория Белкина**

[Источник](#)