Автор: admin
08.09.2014 18:15 -

Какие витамины нужны будущим мамочкам?

Ни для кого не секрет, что беременная женщина должна питаться сбалансированно, ведь ей нужен двойной запас витаминов. Конечно, сейчас существует множество специальных витаминно-минеральных комплексов, созданных специально для будущих мам, можно купить один из них и не ломать голову. И всё же, я думаю, многим будет интересно узнать, какие витамины и микроэлементы для беременных просто необходимы, а какие следует принимать очень умеренно.

Итак, самый главный витамин для будущих мамочек – это фолиевая кислота – **витамин B9** . Этот витамин отвечает за правильное внутриутробное развитие вашего малыша. Дефицит витамина B9 может привести к врожденным порокам нервной трубки, следствием которого являются такие болезни, как гидроцефалия и анэнцефалия. Также следствием дефицита фолиевой кислоты могут быть врожденные пороки: например, «заячья губа» и «волчья пасть».

Прием витамина B9 лучше начать месяца за три до планируемого зачатия и продолжать принимать в течение всей беременности. Природный аналог фолиевой кислоты называется **«фолат».** Большое количество фолата содержится в горохе, бобах, спарже и свежей зелени. Богаты фолатом и все цитрусовые – мандарины, лимоны, апельсины. Присутствует фолат также и в других продуктах питания – это свежие грибы, мясо, рыба и все злаковые культуры.

Слыхали про пиридоксин? Это **витамин B6**, его потребность во время беременности увеличивается в два раза. Пиридоксин значительно уменьшает проявление токсикозов первой половины беременности. Дефицит этого витамина в организме вызывает нарушения в работе нервной системы, анемию, болезни желудочно-кишечного тракта. Источником этого витамина являются злаки, орехи, шпинат, картофель, капуста, клубника и цитрусовые. Содержится B6 также в куриных яйцах, мясных продуктах и рыбе.

Еще один очень важный витамин – это токоферол, или **витамин E**. Он необходим для стабильной выработки женских половых гормонов, способствующих сохранению и нормальному течению беременности. Недостаток витамина E может спровоцировать гормональный сбой, следствием которого нередко являются выкидыши и

преждевременные роды. Больше всего этого витамина содержится в нерафинированных растительных маслах и проростках пшеницы.

Достаточным для вашего организма должно быть и получение цианокобаламина – **витамина B12**. Этот витамин отвечает за рост плода и кроветворение. Его недостаток вызывает анемию. Найти этот витамин можно только в продуктах животного происхождения: мясо, рыба, морепродукты, молоко и сыр.

Всем нам с детства известный **витамин C** (аскорбиновая кислота) также необходим при беременности. Он повышает иммунитет, укрепляет стенки сосудов и улучшает усвоение многих питательных веществ, необходимых для организма. Особенно важно принимать аскорбиновую кислоту в последний триместр беременности. Много витамина C содержится в цитрусовых, а также в смородине, шиповнике и зеленом луке.

Важно помнить и о других витаминах, необходимых для правильного развития малыша и нормального течения беременности. Это кальциферолы (**витамин D**), биотин (**витамин H**) и **витамин K**. Витамин D отвечает за правильное формирование костной системы у ребенка. Источником этого витамина является рыбий жир, печень трески, лосось и грибы. Образованию витамина D также способствуют ультрафиолетовые лучи. Биотин важен для нормального функционирования кожи. Недостаток этого витамина может вызвать дерматит. Витамин H можно найти в дрожжах, печени, почках и бобовых культурах. Витамин K участвует в процессах свертываемости крови, что очень важно во время родов. Много этого витамина в шиповнике, шпинате, капусте и помидорах.

Вернемся к витаминам группы **B**. Не забудьте про **витамин B1** (тиамин), он необходим для правильного функционирования сердечно-сосудистой и нервной системы, содержится этот витамин в злаках и орехах.
Витамин B2
(рибофлавин) нужен для правильного обмена веществ. Ищите рибофлавин в молоке, яйцах, шиповнике и абрикосах.
Витамин B3
(PP, никотиновая кислота) и
Витамин B5
(пантотеновая кислота) участвуют в процессе обмена веществ, улучшают кровообращение и нормализуют повышенное артериальное давление. Много

никотиновой кислоты в молоке, мясе, яйцах и мучных изделиях. А пантотеновая кислота содержится в свежих овощах и грибах.

Отдельно следует выделить **витамин А** (ретинол, либо бета-каротин). Он необходим для нормального роста и развития плаценты у беременных, а также воспроизводства эритроцитов в крови. Однако потребление этого витамина не должно быть чрезмерным. Избыток витамина А в организме может спровоцировать пороки развития органов у плода. Однако потенциально опасен только ретинол – одна из форм этого витамина. Содержится ретинол в продуктах животного происхождения – рыбьем жире, яичном желтке и животных жирах. Безвредная форма витамина А – это бета-каротин. Он полезен для будущей мамы и не вызовет никаких отклонений в развитии плода. Содержится бета-каротин во всех желтых, красных и зеленых овощах и фруктах.

Теперь, когда вы знаете, какие витамины необходимы вам и вашему будущему малышу, вы без труда вместе с врачом подберете нужный мультивитаминный комплекс, а также будете кушать вкусные и полезные продукты!

Автор - **Виктория Белкина**
Источник