Автор: admin
06.08.2011 05:17 -

Первое правило питания беременных. Надо употреблять только свежеприготовленную пищу, использовать для приготовления еды самые свежие, качественные продукты. Исключите из рациона копчености, консервы, острые приправы: горчицу, хрен, уксус...

Желательно употреблять экологически чистые продукты, изготовленные без применения каких-либо химических добавок - консервантов, красителей, стабилизаторов и тому подобного. Понятно, что в наше время этот совет относится к числу трудновыполнимых... но стремиться к этому надо.

Беременной женщине нужно внести изменения в режим питания. Увеличиваясь, матка начинает сдавливать внутренние органы, в том числе желудок и кишечник, поэтому будущей маме кушать надо часто и понемногу. Перейдите с обычного трехразового питания на 4-5-разовое в первой половине беременности и на 5-6-7-разовое во второй.

При этом рекомендуется распределить продукты между приемами пищи так, чтобы в первой половине дня, на завтрак и обед употреблять преимущественно мясо, рыбу и крупы, а вечером - молочные и растительные продукты. Последний прием пищи должен быть не менее чем за два часа до сна.

По сравнению с обычным рационом пища беременной женщины должна содержать значительно больше белков, витаминов и микроэлементов.

Белки - основной "строительный материал", **необходимы**й **плоду**. Не случайно даже во время Великого поста церковь делает исключение для беременных женщин и разрешает им употреблять мясо, молоко, яйца и другие животные продукты. И пусть даже вы убежденная вегетарианка - на время беременности лучше отказаться от этих принципов.

Белков надо употреблять не менее 100 грамм в сутки в первой половине беременности и на менее 120 грамм - во второй. Как минимум половину из них должны составлять животные белки. В ежедневный рацион будущей мамы должно входить не менее 100-150 грамм нежирного мяса (в том числе мяса птицы) или рыбы, а также молоко и/или кисломолочные продукты - как минимум пол-литра, сыр, творог, хотя бы одно яйцо.

Все эти продукты содержат легкоусвояемые белки, незаменимые аминокислоты, причем в оптимальных соотношениях.

Потребление жиров должно составлять около 80 грамм в сутки, в том числе растительных - 15-30 грамм. Из растительных рекомендуются подсолнечное, оливковое, кукурузное масла, из животных - сливочное и топленое масло высшего сорта. А комбижир и другие твердые жиры (особенно - гидрированные), маргарин, сало, разного рода заменители сливочного масла (так называемые легкие или сверхлегкие масла) лучше из своего рациона исключить.

Углеводов рекомендуется употреблять в среднем 350 грамм в сутки в первой половине беременности и 400 - во второй. После выхода в декретный отпуск потребление углеводов, как и общую калорийность рациона, надо несколько сократить, так как в это время существенно снижается физическая активность и, соответственно, энергозатраты организма.

В употребляемых углеводах основную долю должны составлять "хорошие" углеводы. Они содержатся в продуктах, богатых растительной клетчаткой, таких как черный хлеб из муки грубого помола, крупы, овощи, фрукты, ягоды. А потребление "плохих" углеводов - сахара и сладостей, белого хлеба и булочек, макаронов и кондитерских изделий - надо серьезно ограничить, особенно во второй половине беременности.

Жидкости беременной женщине требуется два - два с половиной литра в сутки. Примерно половина этого количества содержится в употребляемых продуктах. Соответственно свободной жидкости, включая первые блюда, надо выпивать 1-1.2 литра. При склонности к отекам в последние недели беременности употребление свободной жидкости надо ограничить 700-800 миллилитрами (3-4 стакана).

Из напитков лучше предпочесть соки, компоты, кисели, молоко, столовую минеральную воду. Можно употреблять некрепкий чай; кофе допустимо в небольших количествах (1 кофейная, то есть маленькая, чашка в день) и тоже некрепкое. А всякие напичканные химией газировки из бутылок лучше исключить вообще.

И, конечно же, в течение всей беременности совершенно недопустимо употребление алкоголя, даже слабенького - пива и легких вин.

Витамины обеспечивают нормальное протекание биохимических и физиологических процессов в организме. Беременной женщине особенно важно получать в достаточном количестве следующие витамины:

Витамин Е жизненно необходим будущей маме. От него во многом зависит нормальная работа репродуктивной системы, внутриутробное развитие плода. Суточная потребность в витамине Е - 15-20 мг.

Основные источники витамина Е - нерафинированное растительное масло, печень, яйца, крупы, бобовые, орехи. Витамин Е - жирорастворимый, поэтому для полноценного его усвоения организмом продукты, содержащие его, лучше употреблять со сметаной или растительным маслом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) укрепляет и стимулирует иммунную систему, активизирует защитные функции организма. Суточная потребность - 100-200 мг. Наиболее богаты витамином С шиповник, цитрусовые, черная смородина, киви, облепиха, сладкий перец, зеленый лук.

Витамины группы В укрепляют мышечные волокна, необходимы для нормального функционирования нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем. Много витаминов В содержится в сухих пищевых и пивных дрожжах, неочищенном рисе, муке, горохе. Из животных продуктов его содержание высоко в печени, почках и сердце.

Витамин А необходим для нормального развития плаценты, защищает клетки от влияния токсических продуктов и вредных излучений. Он очень важен для зрения. Суточная потребность - 2.5 мг.

Витамин А синтезируется в организме человека из бета-каротина, который в большом количестве содержится в овощах и фруктах желтого, оранжевого и красного цвета (абрикосах, персиках, помидорах, тыкве, дыне, а больше всего - в обыкновенной моркови), петрушке, капусте, особенно цветной и брюссельской.

Витамин D важен для правильного формирования костей, скелета ребенка. Его нехватка может также привести к развитию малокровия у женщины.

Фолиевая кислота необходима для нормального развития нервной системы плода. Источником фолиевой кислоты является зелень (зеленый лук, петрушка, листья салата).

Минеральные вещества и микроэлементы также необходимы для нормального развития плода. Важнейшими из них можно назвать кальций, фосфор, магний, калий, натрий, железо.

Кальций, фосфор и магний – основные "строительные материалы" для опорно-двигательного аппарата (костей и хрящей) ребенка. При недостатке кальция во время беременности плод будет "забирать" его из костей и зубов матери, результатом чего может стать размягчение костей у женщины, их повышенная хрупкость и деформация, а также кариес.

Основные "поставщики" кальция - молоко и молочные продукты, сыр, орехи, зеленые овощи. Большое количество фосфора содержится в рыбе, мясе, яйцах, неочищенном зерне, магния - в арбузах, крупах, орехах, овощах.

Калий и натрий играют важную роль в регулировании водно-солевого баланса организма. Большое количество калия содержится в изюме, шпинате, горохе, орехах и грибах. А основным источником натрия является поваренная соль.

Дефицит железа вызывает резкое снижение уровня гемоглобина в крови, что, в свою очередь, приводит к ухудшению снабжения кислородом как тканей и органов самой беременной женщины, так и ребеночка, и может даже привести к развитию гипоксии плода. Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг. Хорошими его источниками являются яичный желток, печень, зелень и фрукты,

Потребность в витаминах и микроэлементах во время беременности настолько велика, что даже при самом сбалансированном и рациональном питании у беременной женщины часто наблюдается нехватка этих веществ. Поэтому **во время беременности врачи рекомендуют** принимать комплексные поливитаминные препараты, которых сейчас разработано и выпускается огромное количество.

Источник: http://www.stolet.info/content/view/185/4/