

## ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Правильное питание во время беременности - необходимое условие нормального роста и развития плода. С пищей будущая мать получает энергию и материалы, необходимые для создания нового организма. Содержащиеся в продуктах витамины и микроэлементы обеспечивают точность и скорость химических процессов, от которых зависит правильность выполнения генетической программы развития зародыша.

Потребности и вкусовые пристрастия будущей мамы могут меняться довольно часто. Мудрый творец снабдил беременную женщину пищевой интуицией, позволяющей вовремя доставлять плоду необходимые компоненты.

Современные биология и медицина пока не располагают полной информацией о совершенных механизмах, лежащих в основе этого явления. Однако многолетние научные наблюдения позволили выделить общие стандарты питания во время беременности, необходимые для нормального развития плода.

Ежедневно организм будущей матери нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, клетчатке, жидкости и других важных компонентах. Белки в организме матери распадаются на составные части (аминокислоты), из которых мать и плод синтезируют новые, более нужные им белки. Жиры используются в строительстве клеток и обеспечивают организм энергией во время сгорания. Углеводы - хороший источник энергии. Эти и другие вещества решают еще массу других, очень важных для нормального течения беременности задач.

Полностью удовлетворить эти потребности может только сбалансированная диета. Каждый день в рационе беременной женщины должны быть обязательно представлены пять основных групп пищевых продуктов.

**1. Крупы, злаки, мучные изделия** содержат растительные белки, углеводы, клетчатку. Хлебные злаки богаты витаминами (особенно группы В), а также микроэлементами - цинком и железом. В нашем суточном рационе должно быть не менее 4-5 блюд этой группы. Как одно блюдо может считаться: 1/2 - 3/4 стакана крупы, 1 ломоть хлеба, 1/2 - 3/4 стакана злаковых хлопьев, 1 вафля, 1 бисквит, 2 небольших блина, 4-6 крекеров. Предпочтение следует отдавать крупяным кашам и изделиям из муки грубого помола. Эта группа - базовая часть вашего рациона.

**2. Мясо, рыба, домашняя птица, яйца, бобовые.** Это основные источники белка, хотя богаты также жирами, витаминами и

микроэлементами. Ежедневно необходимо употреблять в пищу не менее трех блюд этой группы. Как одно блюдо считается: 60-90 г нежирного мяса (говядина, телятина, кусок рыбы, ножка цыпленка, 2 куриных яйца, 220-300 г сушеных бобов, 60-70 г семян подсолнечника. Можно добавить к блюдам соусы по вкусу. Мясо, рыба, яйца нуждаются в серьезной кулинарной обработке, чтобы избежать заражения бактериями и гельминтами (глистами). Куриные яйца необходимо вымыть перед употреблением и не употреблять в пищу сырых яиц.

**3. Фрукты и овощи.** Наверное, не стоит напоминать, что они служат источником витаминов, органических кислот, клетчатки и микроэлементов, могут оказывать мягкий слабительный эффект. Ежедневно следует есть не менее 4 разных овощей или фруктов, богатых витаминами А (лиственные овощи, морковь, тыква, репа, свекла, абрикосы, дыни, брокколи) и С (белокочанная капуста, сладкий перец, клубника, манго, киви, арбуз, шпинат, брюссельская и цветная капуста)

**4. Молоко и молочные продукты.** Основная задача их - обеспечить достаточное поступление кальция, необходимого для нормального формирования костной системы плода. Кроме того, молочные продукты содержат белок, жиры, органические кислоты. Молоко нежелательно употреблять в сыром виде. В процессе кипячения кальций не разрушается, а вероятность пищевой инфекции исключается. В течение дня можно выпивать 4 стакана (примерно 800 мл) молока, чтобы получить необходимое количество кальция. То же самое количества кальция, что в 1 стакане молока, содержат: 1 стакан кефира, ряженки или пахты, 1 коробочка йогурта или молочного пудинга, 1,5 стакана мороженого, 40 г твердого сыра.

**5. Жиры и сладости.** В эту группу входят сливочное и растительное масло, маргарин, конфеты, желе, джемы, десерты, сладкие напитки, сахар, сиропы. Данные продукты - источник углеводов, насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, минеральных солей. Это очень калорийные продукты. Жиры должны обеспечивать около 30% калорийности всего суточного рациона. Лучше, если это будут растительные жиры (орехи, растительное масло). Не увлекайтесь этими продуктами.

Беременная женщина нуждается, как минимум, в 8 стаканах жидкости в сутки, желательна вода. Для нормального течения беременности нельзя ограничивать себя в жидкости.

Во время беременности питание обязательно должно быть сбалансированным. Допустимое увеличение массы тела во время беременности в среднем составляет 9-13,6 кг. Недостаточная прибавка массы тела во время беременности может бытьстораживающим фактором; каждая беременная должна прибавить, по меньшей мере, 6,8 - 9 кг. Если прибавка в массе тела составляет менее 4,5 кг к 20 неделям беременности,

обязательно обратитесь к врачу

Потребность беременной со средней массой тела составляет около 2400 ккал/день, что на 300 ккал/день больше, чем вне беременности.

Для беременной женщины очень важен режим питания, - есть следует 4-5 раз в день. Пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов в правильном соотношении - это играет существенную роль в профилактике внутриутробной гипотрофии плода (малый вес) и осложнений беременности.

Последуйте этим советам и будьте здоровы