



Ирина Викторовна Новикова
Питание и диета для будущих мам
Серия «Питание и диета»

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164559

Аннотация

Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. От рациона беременной женщины зависит здоровье не только ее самой, но и ребенка. В этой книге пойдет речь о том, как правильно подобрать диету для будущей мамы.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ	5
Первый триместр беременности	6
Второй триместр беременности	7
Третий триместр беременности	8
Энергетические затраты будущих мам	9
Питательные вещества	10
2. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ	21
Составление рационов	23
Правила приема пищи	29
Составление меню	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Ирина Викторовна Новикова

Питание и диета для будущих мам

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное питание очень важно для каждого человека, а для будущей матери— особенно. Как правильно питаться, чтобы сохранить красоту и здоровье на всем протяжении беременности? Какую диету выбрать, чтобы не навредить малышу?

Беременность является нормальным физиологическим процессом, во время которого в организме женщины происходят значительные изменения. Это обязывает будущую мать строго следить за своим питанием, которое должно способствовать сохранению ее здоровья и нормальному развитию плода.

Меню беременной женщины должно быть особенно тщательно подобрано, так как ее организм испытывает особую двойную физиологическую и психологическую нагрузку. Рекомендации по питанию при беременности касаются не только матери, но и плода.

Для развития плод получает из организма матери все необходимое: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины. Мать в свою очередь получает их с пищей. Поэтому во время беременности пища должна быть разнообразной, содержащей нужное количество белков, жиров, углеводов и т. д. При беременности и лактации возникает повышенная потребность в витаминах.

Доказано, что недостаточное питание приводит к выкидышам, малому росту, ухудшает жизнеспособность плода и даже может привести к гибели ребенка во время родов. Поэтому следует подчеркнуть, что беременным женщинам противопоказана сама мысль о следовании каким-либо низкокалорийным диетам.

Плоду на каждом этапе своего развития требуется определенный состав питательных веществ. В 1-й половине беременности рацион женщины может существенно не отличаться от ее меню до беременности. Но питание должно быть полноценным и не содержать алкоголя.

1. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Правильное питание является важнейшим фактором здоровья человека. Доброкачественная пища, принятая вовремя и в должном количестве,— одно из условий здоровья и долголетия.

Беременность предполагает кардинальные изменения в образе жизни женщины. Все ее усилия должны быть направлены на то, чтобы родить здорового и полноценного ребенка.

Вместе с изменением ритма жизни будущей матери должно измениться и ее питание.

Правильное питание имеет исключительно важное значение как для здоровья женщины, так и для нормального развития плода. В то же время нерациональное питание беременной нередко приводит к возникновению у нее различных заболеваний и осложнений (токсикозы, преждевременные роды и др.) и нарушает развитие ребенка. Из-за неправильного питания будущая мама может быстро уставать и терять силы, у нее также может развиться анемия, что очень опасно для здоровья малыша. Во время беременности особенно важно заботиться о вкусовых качествах пищи. Однообразная пища, а также ежедневный рацион, к которому беременная женщина не привыкла, могут привести к потере аппетита, который имеет большое значение для усвоения пищи.

Особенности питания беременной женщины прежде всего связаны с развитием плода. Как известно, оно происходит неравномерно. Врачи делят беременность на 3 триместра. Каждый из них продолжается 3 мес, в 1-м триместре беременности вес плода почти не увеличивается — к концу первых 3 мес беременности он весит 30 г, во 2-м триместре развития плод существенно прибавляет в весе — его масса достигает 700 г, в 3-м триместре беременности происходит быстрое нарастание массы тела плода, и к концу беременности он весит 3-3,5 кг.

Пища беременной женщины должна содержать достаточно белков, жиров, углеводов и витаминов.

В 1-й половине беременности разрешается общий стол. Со 2-й половины беременности — молочно-растительный стол, отварное постное мясо, рыба, птица, творог, яйца. Необходимо на протяжении всей беременности включать в рацион фрукты, фруктовые соки, овощи. Они особенно богаты витаминами, минеральными солями и углеводами, которые необходимы как матери, так и ребенку.

Ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки, слишком соленую пищу и пряности.

Самое главное, на что нужно обратить внимание, — количество принимаемой пищи. Многие женщины совет «есть за двоих» воспринимают буквально. Переедание так же вредно, как и недоедание. Желудок, особенно в последнем триместре беременности, может сильно давить на дно матки, причиняя дискомфорт не только будущей маме, но и малышу.

Кроме того, может даже случиться так, что, раскормив ребенка, женщина не сможет его родить сама и врачам придется прибегнуть к крайней мере — кесареву сечению.

Поэтому есть за двоих — значит питаться так, чтобы будущему ребенку поступали из организма матери все необходимые питательные вещества и витамины.

Питание беременной должно быть усиленным и рациональным. Усиленным принято считать такое питание, в котором количество питательных веществ увеличено по сравнению с нормальным на одну треть.

Первый триместр беременности

В 1-й триместр беременности жидкость ограничивать не следует. Суточная потребность организма в воде составляет около 35 мл на 1 кг веса, что при весе 60 кг составляет около 2 л. Значительная часть этой нормы содержится в пищевых продуктах, поэтому при разнообразном питании на долю потребления воды в чистом виде приходится не более 1,2 л. В это количество свободной жидкости входят чай, молоко, кисели, компоты, супы.

Однако из рациона беременной, даже если у нее маленький срок, следует исключить алкогольные напитки. Правда, некоторые врачи разрешают выпивать ежедневно 100 мл хорошего красного вина.

В 1-й половине беременности мясо и рыбу можно употреблять в виде мясного или рыбного бульона, в жареном, тушеном, вареном виде.

Из-за повышенной работы печени и почек целесообразно в самом начале беременности значительно ограничить в рационе количество острых блюд и таких пряностей, как перец, горчица, уксус.

Наряду с овощами и фруктами, в пищевой рацион необходимо включить некоторое количество хлеба грубого помола, так как в нем содержится клетчатка и витамины группы В.

Уже с 1-го мес беременности следует ограничить употребление говяжьего и бараньего сала, лучше употреблять в умеренном количестве сливочное масло, сметану, сливки и растительное масло.

Особое внимание в рационе беременной следует обратить на поваренную соль. Она играет большую роль в водном обмене. Избыточное ее употребление способствует развитию отеков и поддерживает воспалительные процессы. Обычная суточная норма употребления соли составляет 12—15 г. В 1-м триместре беременности можно рекомендовать только ограничение в рационе солений и копченостей.

Особо стоит сказать об употреблении черного кофе во время беременности. Любой врач скажет, что в этот период кофе следует полностью исключить из рациона будущей мамы, даже если до беременности это был любимый напиток женщины. У беременной женщины, выпивающей не менее 3-4 чашек черного кофе в день, больше шансов произвести на свет недоношенного ребенка с маленьким весом.

Кроме того, будущей маме следует знать о том, что не только кофе, но и шоколад, чай и кока-кола содержат кофеин. Сравнительно недавно было установлено, что существует определенная связь между употреблением кофеина и некоторыми врожденными дефектами у малышей. Кроме того, употребление кофе в середине беременности может привести к выкидышу.

Кофеин вымывает из организма кальций, который необходим как для самой беременной, так и для будущего малыша, в то время как сам кофеин выводится из организма гораздо медленнее. Значит, время его воздействия более продолжительно. Кроме того, кофеин вреден еще и тем, что временно сужает кровеносные сосуды, что приводит к кислородному голоданию плода.

Как правило, в 1-м триместре беременности питание женщины может остаться неизменным, а вот уже с 4-го мес придется выбирать между полезным питанием и тем, что ей больше нравится.

С первых дней беременности следует исключить из рациона крепкий чай и кофе. Вещества, содержащиеся в них (кофеин и танин), могут расширить сосуды, что приведет к повышению давления.

Второй триместр беременности

В это время в рационе беременной должно быть умеренное содержание углеводов, так как избыточное потребление их может привести к излишнему прибавлению в весе.

Следует избегать чрезмерного употребления продуктов, содержащих много холестерина и затрудняющих работу печени – таких, как яйца, сало, мозги.

Самое большое количество холестерина содержится в желтке. Если будущая мать не может отказаться от яичницы и салатов с рубленным яйцом, лучше использовать только белок.

Ниже перечислены некоторые продукты с высоким содержанием холестерина:

- яичный желток;
- говяжьи почки, печень и мозги;
- сосиски;
- колбасы;
- красная и черная икра;
- сливочное масло;
- сметана;
- сыр;
- сало;
- сдобная выпечка и пирожные.

Со 2-го триместра беременности целесообразно исключить из рациона соленья и умеренно добавлять в пищу соль.

Начиная со 2-го триместра беременности практически все врачи рекомендуют принимать по 100 мл красного вина комнатной температуры. Слабый алкоголь – это не этиловый спирт, приносящий вред будущему ребенку. Однако не следует превышать рекомендуемую дозу, так как в больших количествах даже красное вино способно нанести вред малышу.

Третий триместр беременности

Не рекомендуется употреблять в пищу мясные и рыбные бульоны, особенно концентрированные, а также мясные подливы, так как они в этот период нарушают деятельность печени, и так работающей с нагрузкой. Супы следует готовить вегетарианские, соусы – молочные, мясо и рыбу употреблять в отварном виде, можно в запеченном. Необходимо ограничить употребление грибных бульонов.

Чем меньше жареных блюд будет есть беременная, тем лучше. Из животных жиров лучше всего использовать только сливочное масло, а все остальные (говяжий, свиной, бараний жир или сало) лучше вообще исключить из рациона. Готовить следует на растительном масле, в нем больше витаминов и достаточное количество питательных веществ.

В последний месяц беременности следует ограничивать потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, меда, варенья и др.

Избыточное употребление жидкости затрудняет работу сердечно-сосудистой системы. В последний период беременности при склонности к отекам целесообразно ограничить количество свободной жидкости в суточном рационе (примерно 0,8 л).

Путем ограничения поваренной соли можно освободить ткани от излишков жидкости и тем самым усилить в них обмен веществ и их функцию. При этом раскрытие родовых путей происходит значительно скорее, брюшной пресс работает интенсивнее, в связи с этим родовой акт ускоряется и в известной мере обезболивается.

В последние 2 мес беременности количество поваренной соли не должно превышать 5 г в сутки.

Энергетические затраты будущих мам

Беременность связана с большими физическими и психическими нагрузками. Она предъявляет повышенные требования не только ко всему организму. Вдвойне тяжело работать сердцу, легким, печени, почкам, в напряжении находится нервная система. Во время беременности женщина тратит энергии больше, чем обычно и ей необходимо восстановить работоспособность. Для этого организму требуется возмещение энергетических затрат, которое происходит за счет правильного питания. В настоящее время диетологи разрабатывают индивидуальные рационы для будущих мам, которые основаны на исследованиях физиологических и биохимических процессов во время беременности.

Следует отметить, что главную роль во время беременности играет организация правильного питания. Например, чрезмерный аппетит и несбалансированный рацион приводят к нарушениям адаптационных процессов и функциональных систем организма. Возможно и противоположное состояние (анорексия), когда у будущей мамы отсутствует аппетит, в результате организму не хватает питательных веществ, что также приводит к нарушениям не только в ее организме, но и в развитии плода. Обычно анорексия наблюдается у девушек, которые специально ограничивали себя в пище во время беременности с целью сохранить красивую фигуру. Это может привести к нарушениям работы эндокринных желез во время беременности.

Во время беременности у многих женщин истощается нервная система и, если они не соблюдают восстановительный режим, это может вызвать стресс. В результате нарушается работа пищеварительной системы, что приводит к различным расстройствам желудочно-кишечного тракта (запор, диарея), а тахикардия, неминуемое следствие стресса, может отрицательно отразиться на здоровье будущего малыша.

Чтобы точно подсчитать, сколько килокалорий человеку необходимо для нормальной жизнедеятельности, нужно знать его ежедневные энергетические затраты. При температуре воздуха 20—22 °С в состоянии покоя энергетические затраты взрослого человека составляют примерно 1 ккал на 1 кг массы тела за 14 ч. Например, при весе 70 кг расход энергии в сутки равен 1680 ккал. При этом следует учитывать, что 1 г жира дает 9,3 ккал, а 1 г белков или углеводов – 4,1 ккал.

При составлении рациона следует учитывать, что для здоровья человека опасен не только недостаток биологически активных веществ, но и их избыток.

Что касается будущих мам, в этом случае энергетические затраты зависят от триместра беременности.

До беременности женщине требуется 2200 ккал, в 1-й триместр беременности – 2500, во 2-й триместр – 2700, в 3-й – 3500. Женщина легко сможет проследить за своими энергетическими затратами, если будет постоянно наблюдать за изменениями своего веса. Для этого ей следует приобрести напольные весы и корректировать при помощи врача свой рацион.

Питательные вещества

Питание обеспечивает нормальное развитие беременности, тем самым поддерживая рост и развитие плода. Поэтому необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей беременной, которые должны соответствовать ее возрасту и сроку беременности.

Физиологические потребности человеческого организма, как правило, зависят от постоянно меняющихся условий жизнедеятельности, поэтому точно сбалансировать питание даже во время беременности невозможно. Однако у организма есть регуляторные механизмы, которые позволяют усваивать из пищи необходимые питательные вещества именно в том количестве, которое ему нужно в данный момент. Но такие способы приспособления имеют определенные пределы. Например, некоторые витамины и незаменимые аминокислоты организм не может синтезировать в процессе обмена. Они обязательно должны поступать с пищей, в противном случае питание будет неполноценным и возникнут различные болезни.

Вместе с пищей организм женщины должен получать все необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества – витамины и минеральные соли.

Богатые минеральными веществами, витаминами и белком нежирные сыры, молоко и яйца защищают и укрепляют иммунную систему.

ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)

Жиры и углеводы также относятся к источникам энергии. Следует отметить, что растительные жиры имеют большую пищевую ценность, чем животные, поэтому потребление животных жиров следует свести к минимуму. Необходимую энергию рекомендуется получать за счет растительных жиров и углеводов.

Жиры в питании беременной являются не только энергетическим, но и пластическим материалом. Велика роль жира в повышении вкусовых качеств пищи.

Попадая в кишечник, жиры расщепляются до глицерина и жирных кислот. Затем эти вещества, пройдя через стенку кишечника, вновь превращаются в жиры, которые всасываются в кровь. Потом кровь транспортирует жиры в ткани, где они используются в качестве энергетического и строительного материала.

Поскольку липиды входят в состав клеточных структур, они необходимы для образования новых клеток. Также жир откладывается в виде запасов жировой ткани. Нормальное количество жира у человека в среднем составляет 10—12% от массы тела, а при ожирении может достигать 40—50%. В процессе окисления 1 г жира освобождается 9,3 ккал энергии.

По наличию в продуктах жиров и углеводов определяется калорийность пищи. В организме жиры образуются из жиров, белков и углеводов, поступающих с пищей. Жиры участвуют в регулировании обмена веществ и играют важную роль в нормальном функционировании организма. Растительные масла должны составлять не менее $\frac{1}{3}$ рациона взрослого человека.

Дефицит жиров в рационе беременной может привести к нежелательным последствиям: заболеваниям кожи, авитаминозам и другим болезням как ее самой, так и будущего ребенка.

Однако излишек жиров в организме может привести к ожирению и некоторым другим заболеваниям.

Наиболее полезными считаются молочные жиры, которые содержатся в сливочном и топленом масле, молоке, сливках и сметане. Они отличаются высоким содержанием витамина А, а также других полезных для организма веществ: холина, токоферола, фосфатидов.

Важны и растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, хлопковое и оливковое масло), которые, как считают исследователи, являются источником витаминов и способствуют нормальному развитию и росту будущего ребенка.

В состав растительного масла входят полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е – жизненно важные компоненты, содержание которых в животных и молочных жирах гораздо ниже.

Жиры являются ценным источником энергии, они богаты фосфорсодержащими веществами и витаминами.

Присутствие в организме полиненасыщенных жирных кислот способствует повышению иммунитета, укреплению стенок кровеносных сосудов и, активизации метаболизма.

Физиологическая норма жира – 90 г в день. Она может быть рекомендована с 1-й половины беременности. В эту норму входят жиры, содержащиеся в самих продуктах: мясе, сыре, молоке, твороге, яйцах и др. Для еды в натуральном виде и для приготовления пищи употребляется коровье масло, сало, растительное масло.

В сливочном масле 79% жира, в топленом и, растительном масле, сале – 93%. Такого жира требуется около 60 г в сутки.

В пищевой рацион также следует включать растительное масло: подсолнечное, соевое, оливковое – 25 г в день.

При избыточном весе беременной не следует резко ограничивать в рационе содержание жира. При склонности к ожирению необходимо в первую очередь ограничить потребление углеводов, которые являются источником накопления жира в организме.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы нужны для получения энергии, необходимой для строительства тканей будущего ребенка. В диетологии различают простые углеводы (сахарные) и сложные, более важные с точки зрения рационального питания. Простые углеводы называются моносахаридами, или глюкозой. Моносахариды быстро растворяются в воде, поэтому хорошо всасываются из кишечника в кровь. Сложные углеводы построены из нескольких молекул моносахаридов и называются полисахаридами. К полисахаридам относятся разновидности сахаров: молочный, свекловичный, солодовый и другие, а также клетчатка, крахмал и гликоген.

Сахар, варенье, мед, конфеты, картофель, макаронные изделия – основные продукты, содержащие углеводы.

Углеводы содержатся также в ржаном и пшеничном хлебе, сухарях, крупах (пшеничной, гречневой, перловой, манной, овсяной, ячневой, кукурузной, рисовой), отрубях (табл. 1).

Таблица 1

Содержание углеводов в готовых продуктах (в 100 г)

Продукт	Углеводы, в г
Сахар	95
Конфеты	60–80
Варенье	70
Крупы	70

Продукт	Углеводы, в г
Макаронные изделия	70
Картофель	18
Корнеплоды	10
Капуста	5
Огурцы	5
Томаты	5
Хлеб	45–50

Кукурузная крупа – источник сложных углеводов, клетчатки и тиамина. Это высококалорийный, но не жирный продукт, который рекомендуется употреблять для профилактики ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и ожирения.

Большое значение в питании беременной имеют так называемые непищевые углеводы, содержащиеся в овощах и фруктах в виде растительной клетчатки, так как они стимулируют деятельность кишечника.

Углеводы, содержащиеся в кабачках, капусте и других овощах, не используются организмом для образования жира. При нормальном весе женщины в первой половине беременности она должна получать с пищей не более 450 г углеводов в сутки, не допуская превышения этого количества даже при физическом труде или усиленном питании. При избыточном весе беременной следует уменьшить содержание углеводов до 250—300 г в сутки.

БЕЛКИ

Белки образуются в организме из белков пищи, их нельзя заменить углеводами и жирами. Основным источником белков являются продукты животного происхождения.

Белки – важнейшие компоненты питания. Они состоят из аминокислот, которые делятся на заменимые (около 80%) и незаменимые (20%). Заменимые аминокислоты синте-

зируются в организме, а незаменимые не синтезируются, потому они должны обязательно присутствовать в пище.

Белок – основной пластический материал, из которого построены ткани организма будущего ребенка. Например, скелетные мышцы состоят приблизительно на 20% из белка. Из белков построены ферменты, которые ускоряют разнообразные реакции, обеспечивающие интенсивность обмена веществ. Они входят в состав гормонов и принимают непосредственное участие в регуляции физиологических процессов.

Белки мышц обеспечивают их сократительные функции. Кроме того, белок является составной частью гемоглобина и участвует в транспортировке кислорода. Белок крови (фибриноген) играет важную роль в процессе свертывания крови. Сложные белки (нуклеопро-теиды) участвуют в передаче наследственных свойств организма. Белок используется организмом в качестве источника энергии: 1 г белка содержит 4,1 ккал.

Уже в 1-й половине беременности необходимо обеспечить достаточное количество белков в пищевом рационе женщины. При этом следует обращать внимание не только на их количество, но и на качество. Следует знать о том, что недостаток белков в рационе сказывается довольно быстро и отрицательное воздействие этого может сохраняться длительное время, даже после перехода к полноценному питанию.

Источники белка в питании разнообразны: в природе нет таких растений и животных, которые не содержали бы белка. Однако во многих продуктах после промышленной обработки белок отсутствует. Например, в зернах подсолнечника имеется белок, а в растительном масле его нет, в свекле есть белок, однако в сахаре его также нет, белок содержится в картофеле, но его нет в крахмале.

Необходимо учитывать то, что растительный белок содержит мало несинтезируемых организмом аминокислот, поэтому он плохо усваивается организмом. Отсюда следует вывод, что животный белок является более качественным по сравнению с растительным.

Первое место среди содержащих белки продуктов питания занимают мясо, мясопродукты, рыба, молоко и яйца.

Мясо является источником полноценных белков, а также жиров, некоторых витаминов (В₁, В₂, В₆) и минеральных веществ (калия, натрия, фосфора, железа, магния, цинка, йода и др.). В состав мясных продуктов входят азотистые вещества, которые активно стимулируют выделение желудочного сока, и безазотистые экстрактивные вещества, извлекающиеся из мяса при варке.

Печень, почки, мозги, легкие тоже имеют высокую биологическую ценность. В печени много витамина А, жирорастворимых соединений железа, меди, фосфора и др. Она особенно полезна людям, перенесшим операцию.

Рыба по содержанию полезных веществ ничем не уступает мясу. Причем химический состав рыбы, по сравнению с мясом, разнообразнее. В рыбе содержится до 20% белков, 20—30% жиров, 1,2% минеральных солей, в том числе соли калия, фосфора и железа. Морская рыба содержит много йода и фтора.

Питательная ценность цельнозерновых продуктов значительно выше, чем очищенных, так как они лишены многих витаминов, клетчатки и других полезных веществ.

Яйца содержат микроэлементы, необходимые для здоровья, среди них йод, кобальт, медь, в небольшом количестве хлорид натрия и пуриновые вещества.

Таблица 2

Содержание белков в продуктах (в 100 г)

Продукт	Белки, в г
Мясо (без костей)	18
Рыба	15
Молоко	5
Творог	14
Сыр	20
Яйца	6
Хлеб	6–7
Крупа	8–10
Горох	20

Большое значение в питании беременной имеют молочные белки. Средняя суточная норма белка в первой половине беременности составляет не менее 1,5 г на 1 кг массы тела. При этом не менее 50% белков должно быть животного происхождения.

Начиная со 2-й половины беременности количество белков в рационе должно быть увеличено, так как в это время потребность организма будущей мамы в белке возрастает в связи с развитием плода, плаценты, молочных желез, увеличением массы крови, рекомендуется включение в рацион беременной повышенного количества белка, около 2 г на 1 кг веса, то есть примерно 110—120 г в сутки.

Из продуктов, содержащих полноценные белки (табл. 2), необходимо в первую очередь включить в рацион молоко, простоквашу, кефир, сыр, творог, яйца. Не следует исключать из питания также мясо и рыбу.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Они входят в состав всех тканей и обеспечивают их нормальное функционирование. Также они поддерживают необходимое осмотическое давление в биологических жидкостях и постоянство кислотно-щелочного баланса в организме.

В рационе беременной должны быть минеральные соли, особенно в последнем триместре беременности, когда плод получает от матери и задерживает в своем организме большое количество минеральных солей.

Рассмотрим основные минеральные вещества (табл. 3).

Калий содержится в клетках, *натрий* входит в состав межклеточной жидкости. Следует отметить, что для нормальной жизнедеятельности организма требуется строго определенное соотношение натрия и калия. Это соотношение обеспечивает нормальную возбудимость

мышечной и нервной тканей. Натрий влияет на поддержание постоянства осмотического давления, калий – на сократительную функцию сердца.

Избыток и недостаток калия в организме нарушает деятельность сердца.

Кальций входит в состав костей. Его ионы способствуют нормальной деятельности скелетных мышц и мозга. Наличие кальция в организме необходимо для свертывания крови. Избыточное количество кальция повышает силу и частоту сокращений сердечной мышцы, а в очень больших концентрациях может привести к остановке сердца.

Если повышенная потребность в кальции не покрывается содержанием его в рационе, плод обеспечивает себя этим минеральным веществом за счет запасов материнского организма. В этих случаях кальций поступает в первую очередь из зубов и костей, а затем из мягких тканей матери. В связи с этим при нарушении питания во время беременности у женщин наблюдается кариес, являющийся следствием резкой потери кальция.

Понижение количества кальция делает организм женщины малоустойчивым к инфекциям. Количество кальция в рационе женщины к концу беременности должно превышать обычную норму взрослого человека в 2-3 раза.

Фосфор входит в состав клеток и межклеточных тканей. Он играет важную роль в обмене жиров, белков, углеводов и витаминов. Соли фосфора участвуют в поддержании кислотно-щелочного баланса крови.

Молоко и молочные продукты должны быть обязательной составной частью рациона беременной.

Хлор входит в состав соляной кислоты желудочного сока и находится в организме в соединении с натрием. Наличие хлора необходимо для нормальной жизнедеятельности клеток.

Железо является составной частью некоторых ферментов и гемоглобина. Оно способствует распределению кислорода и участвует в окислительных процессах. При его нехватке у беременной женщины может развиваться анемия.

Бром содержится в крови и других тканях. Он усиливает торможение в коре головного мозга, способствуя нормальному соотношению между тормозными и возбуждающими процессами.

В странах Юго-Восточной Азии в связи с дефицитом йода наблюдаются значительные убытки, они достигают 5 млрд долларов США.

Йод является обязательным компонентом щитовидной железы. Недостаток йода вызывает нарушение многих функций организма. Очень часто наблюдается недостаток этого элемента у беременных женщин, особенно в той местности, где имеется его дефицит. Поэтому будущим мамам нужно следить за состоянием щитовидной железы, по возможности увеличивая употребление продуктов, содержащих йод.

Сера входит в состав белков. Она содержится в гормонах, ферментах, витаминах и других соединениях, способствующих нормальному обмену веществ. Серная кислота нейтрализует вредные вещества в печени.

Недостаток или избыток в организме витаминов и минеральных веществ приводит к отрицательным последствиям как для общего самочувствия женщины, так и для здоровья ее будущего ребенка.

Для полноценной жизнедеятельности организма важны цинк, магний и др. Следует отметить, что некоторые из веществ (алюминий, кобальт, марганец) входят в состав организма в незначительном количестве, поэтому их называют микроэлементами.

Таблица 3

Потребность женщины в минеральных веществах

Минеральные вещества	До беременности (в мг)	Во время беременности (в мг)
Кальций	800	1200
Фосфор	800	1200
Железо	15	30
Цинк	12	15
Йод	150	175
Магний	280	320

ВИТАМИНЫ

В переводе с латинского *vita* – «жизнь». Витамины – это биологически активные органические вещества. Они оказывают влияние на обмен веществ. Одни витамины входят в состав ферментов, обеспечивающих протекание биологических реакций, другие имеют тесную связь с железами внутренней секреции. Витамины поддерживают иммунную систему и обеспечивают высокую работоспособность организма.

Недостаток витаминов приводит к нарушениям в организме, которые называют авитаминозами.

Витамины являются одними из основных веществ, необходимых во время беременности. Они нужны для нормального развития беременности, роста плода и дальнейшего развития новорожденного.

Нормальное течение беременности, своевременное наступление родового акта, нормальное течение родов зависят во многом от того, достаточно ли в организме матери витаминов группы В, а также витаминов А, С, D и Е.

В течение всей внутриутробной жизни плод нуждается в значительном количестве витаминов.

Витамины и гормоны поступают к плоду от матери, только к концу беременности у плода развивается самостоятельная гормональная деятельность. Недостаток витаминов у матери может привести к самопроизвольному выкидышу или, к преждевременным родам.

В настоящее время известно около 30 разновидностей витаминов. Рассмотрим некоторые из них.

Витамин Е (токоферол). Нужен для нормальной репродуктивной деятельности. Недостаток витамина Е ведет к необратимым изменениям в мускулатуре, также может развиваться бесплодие. Витамином богаты растительные масла, зародыши злаковых растений (рожь, пшеница). Он повышает усвояемость и устойчивость витамина А и каротина. Потребность в витамине Е во время беременности возрастает. Она может быть обеспечена за счет продуктов растительного происхождения, в частности гречневой и овсяной круп.

Витамин Н. Влияет на репродуктивные способности организма, а также на жировой обмен и нормальное функционирование кожного покрова.

Витамин С. Входит в состав ферментов, катализаторов окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в обменных процессах углеводов и белков. При недостатке этого витамина в пище человек может заболеть цингой. Данное заболевание характеризуется утомляемостью, кровоточивостью и разрыхлением десен, выпадением зубов, кровоизлияниями в мышцы, суставы и кожу. Витамин С повышает иммунитет. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при интенсивных физических нагрузках. Организм не может синтезировать этот витамин и получает его с растительной пищей.

У беременных женщин повышена потребность в витамине С. Прежде всего он предупреждает выкидыши. Он содержится в цитрусовых, шиповнике, помидорах, болгарском перце и цветной капусте. Следует отказаться от общепринятого правила пить горячий чай с лимоном – при температуре выше 35 °С витамин С уничтожается. То же самое можно сказать и о фруктах, которые продолжительное время хранятся в холодильнике – они также уже не содержат витаминов.

Наряду с употреблением в пищу овощей и фруктов в сыром и вареном виде, желательно по совету врача включить в рацион аскорбиновую кислоту в виде драже, таблеток, концентрата шиповника или ежедневно пить отвар из сухих плодов шиповника.

Недостаток витамина С ослабляет иммунную систему, что приводит к возникновению и развитию многих заболеваний, в частности цинги.

Для поддержания естественного баланса веществ в организме необходимо ежедневно принимать некоторое количество аскорбиновой кислоты, при этом в стрессовых ситуациях норма витамина С увеличивается в 2, а во время беременности – в 3 раза.

Аскорбиновой кислотой богаты ягоды черной смородины и шиповника.

Витамин А. Данный витамин обеспечивает нормальное состояние эпителиальных покровов тела и особенно необходим для роста и размножения клеток. При недостатке этого витамина слизистые оболочки и кожный покров становятся сухими, резко снижается иммунитет. Витамин А имеет большое значение для зрения и нормальной половой деятельности.

При отсутствии этого витамина у мужчин прекращается выработка семени, а у девушек задерживается половое развитие. Витамин А играет большую роль в профилактике послеродовых инфекций, поэтому его необходимо включать в повышенном количестве в рацион во 2-й половине беременности, особенно в последние 2 мес.

Витамин А содержится в сливочном масле, рыбьем жире, печени, желтках яиц, а также в овощах и фруктах.

Следует учесть, что каротин (вещество, превращающееся в организме матери в витамин А), содержащийся в овощах, в частности в моркови, хорошо усваивается только в жировом растворе. Поэтому рекомендовано употребление овощных блюд в тушеном или жареном виде.

Витамины группы В. К ним относятся витамины В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₆, В₁₂, В₃ (никотиновая кислота), пантотеновая кислота и др. Из витаминов группы В следует обратить внимание на В₁ и В₂.

Витамин В₁ (тиамин) способствует обмену белков, жиров и углеводов. Наиболее чувствительной к недостатку тиамин является нервная ткань. При нехватке данного витамина в ней резко нарушаются обменные процессы. Вместе с витамином С тиамин участвует в регулировании водно-солевого обмена. Это является ценным свойством для беременной женщины. При отсутствии в пище тиамин может развиваться тяжелое заболевание бери-бери.

Оно проявляется в нарушениях обмена веществ и изменениях многих функций организма. Недостаток витамина В₁ ведет к общей слабости, нарушениям пищеварения и расстройству нервной и сердечной деятельности.

Тиамин не синтезируется в организме, а поступает в него главным образом с растительной пищей. Им особенно богаты дрожжи и отруби.

Витамин В₂ (рибофлавин). Находится во всех клетках организма и катализирует окислительно-восстановительные реакции. При достаточном количестве белков витамин стимулирует рост организма. При нехватке рибофлавина вероятны понижение температуры, слабость и нарушение функций желудочно-кишечного тракта. Также могут поражаться слизистые оболочки.

Рибофлавином особенно богаты дрожжи и печень. Беременным целесообразно употреблять блюда из гречневой крупы, представляющей собой ценный источник витаминов группы В.

Дефицит пантотеновой кислоты ведет к дисфункции печени, а недостаточное количество фолиевой кислоты – к малокровию.

Витамин В₃ (никотиновая кислота). Участвует в синтезе жиров и белков и оказывает влияние на рост, кожные покровы и работу нервной системы. Входит в состав ферментов, катализирующих окислительно-восстановительные процессы в тканях. Данный витамин поступает в организм вместе с пищей. Особенно он необходим при заболеваниях печени, сердца, легких формах диабета и язвенной болезни. При недостатке витамина возникает риск заболевания пеллагрой, при которой поражается кожный покров и возникают расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта.

Большое количество никотиновой кислоты содержат дрожжи и отруби.

Витамин В₆ (пиридоксин). Входит в состав ферментов, участвующих в расщеплении аминокислот. Этот витамин принимает активное участие в белковом обмене и влияет на уровень гемоглобина в крови.

Витамин В₉ (фолиевая кислота). Стимулирует и регулирует процесс кроветворения, предотвращая малокровие.

Витамин В₁₂. Устраняет желудочно-кишечные расстройства и потерю аппетита. При недостатке витамина сильно снижается уровень гемоглобина в крови. Данный витамин участвует в обмене веществ, имеет существенное значение для кроветворения и нормальной деятельности нервной системы. Не синтезируется, в организм поступает с пищей. Витамин В₁₂ богаты печень и почки.

Витамин В₁₅. Стимулирует окислительные процессы в клетках.

Витамин К. Способствует нормальной свертываемости крови и ускоряет заживление ран.

Этот витамин играет немаловажную роль в организме беременной женщины – от предохраняет от различных кровотечений в послеродовой период.

Витамин К рекомендуется женщинам – носителям гемофилии (наследственное заболевание, характеризующееся несвертываемостью крови) или в том случае, если носителем этого заболевания является отец.

Витамин Р. При недостатке этого витамина нарушается прочность капилляров и увеличивается их проницаемость, это может привести к усиленному кровотечению как во время беременности, так и после родов.

Пантотеновая кислота. Участвует в нормальном протекании многих химических реакций в организме. При ее недостатке уменьшается масса тела, происходит задержка роста, возникает малокровие, нарушаются функции некоторых желез.

Витамин D. Стимулирует рост организма, обмен кальция, железа, фосфора и магния, участвует в углеводном обмене.

Дефицит этого витамина приводит к нарушению функций двигательного аппарата, работы органов дыхания, деформации костей.

Витамин D играет большую роль в образовании и укреплении костей плода. В последние месяцы беременности поступление его в организм желательно увеличить путем включения в рацион 15 г рыбьего жира, особенно если эти месяцы приходятся на бедные солнечными лучами дни.

Этот витамин отсутствует во фруктах и овощах, однако в них содержатся стиролы про-витамина D, которые под действием солнечных лучей переходят в витамин D.

Витамин содержится в масле, яйцах, молоке, печени тресковых рыб.

Кроме того, обследования беременных показали, что у них существует дефицит витаминов, выполняющих исключительно важную функцию в обеспечении устойчивости и интенсивности метаболических процессов. Обычно отклонения в витаминной обеспеченности связаны с недостаточностью в рационе овощей, фруктов, ягод. Включение в рацион овощей (300—400 г в день), фруктов, ягод, соков (500 г в день) позволяет ликвидировать витаминный дефицит. Однако повышенную потребность беременных в витаминах (табл. 4) не всегда удастся удовлетворить за счет рациона, особенно зимой и весной.

Таблица 4

Потребность женщины в витаминах

Витамины	До беременности (в мг)	Во время беременности (в мг)
Витамин А	800	800
Витамин D	5	10
Витамин Е	8	10
Витамин К	65	65

Витамины	До беременности (в мг)	Во время беременности (в мг)
Витамин В ₁	1,1	1,5
Витамин В ₆	1,6	2,2
Витамин В ₁₂	2	2,2
Витамин С	60	70
Фолиевая кислота	180	400
Ниацин	15	17
Рибофлавин	1,3	1,6

Особо следует отметить, что беременным необходимы дополнительные витамины D и С. В коровьем молоке и в другой повседневной пище они содержатся в незначительных количествах. Поэтому лучше всего пить концентрированное и пастеризованное молоко, которое имеет обозначение «молоко с витамином D».

Раньше витамин D давали преимущественно в виде рыбьего жира. Однако он обладает сильным неприятным запахом. Поэтому в наши дни лучше всего беременным пить лекарственные препараты, которые содержат витамины D, С и А.

2. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Для нормального усвоения пищи и хорошего общего состояния беременной немало важное значение в питании имеет рациональный распорядок дня.

Как известно, на организм любого человека оказывают огромное влияние суточные ритмы, поэтому правила приема пищи требуют соблюдения определенного режима. Главной задачей является умение организовать приемы пищи в одно и то же время каждый день. Например, если 1-й день на обед были щи, во 2-й день к этому времени в организме синтезируются необходимые пищеварительные ферменты, которые рассчитаны именно на щи. Синтез является достаточно большой нагрузкой, и «умный» организм готовится к еде заранее. Если на следующий день женщина пообедает в то же время, пусть не щами, а каким-нибудь супом аналогичного состава, он хорошо усвоится с минимальными энергетическими затратами. Следует отметить, что в первые 24 ч подобная реакция ожидания только начнет формироваться, если женщина будет придерживаться данного режима изо дня в день, она закрепится.

Если режим уже сложился, крайне нежелательно его нарушать. Дело в том, что если поесть раньше или позже или резко сменить состав пищи, организму на выделение нужных соков потребуются дополнительная энергия, что, в свою очередь, повлияет на самочувствие, появится сонливость. Особенно вредно это будет будущей маме. Это объясняется тем, что организму не хватает энергии и он пытается ее восстановить.

Следует отметить, что формирование реакции ожидания нарушается не только из-за изменения времени приема пищи, на это влияют различные стрессы, напряженная умственная деятельность, физические нагрузки, перемена погоды и многое другое. Дело в том, что эмоции, а также сознательные и бессознательные установки вызывают торможение всех участков нервной системы, в результате чего сбивается подготовка организма к употреблению пищи, не синтезируются нужные ферменты и аппетит отсутствует. В таких случаях необходимо ждать естественного и самого верного сигнала готовности организма – чувства голода.

Режим питания включает в себя следующие понятия:

- общее количество приемов пищи;
- интервалы между ними;
- определение калорийности суточного рациона.

В первой половине беременности наиболее рациональным считается четырехразовое питание с 4-часовыми перерывами между приемами пищи в течение дня и 10-11-часовым перерывом ночью. При этом обеспечивается должная обработка пищи пищеварительными соками и создается равномерная нагрузка на пищеварительный тракт.

Суточный рацион целесообразно распределить следующим образом.

Первый завтрак (перед работой). Нельзя допускать, чтобы женщина начинала работу натощак.

Второй завтрак рекомендуется через 4 ч, в обеденный перерыв, он не должен быть очень сытным и обильным. Второй завтрак восстанавливает энергию, затраченную в 1-й половине рабочего дня. Так как предстоит дальнейшая работа, чрезмерная нагрузка органов пищеварения нежелательна. Следует также считаться с тем, что после еды, особенно плотной, возбудимость коры головного мозга снижается и на некоторое время падает внимание и работоспособность.

Обед должен быть приурочен ко времени после окончания работы – к 17—18 ч вечера. Целесообразно рекомендовать после обеда отдых.

Четвертый прием пищи за 1-2 ч до сна должен быть небольшим по объему и калорийности.

Ниже приводится наиболее целесообразное распределение пищи в процентном соотношении:

- 1-й завтрак – 15%;
- 2-й завтрак – 10%;
- обед – 35%;
- полдник – 15%;
- ужин – 25%.

Во второй половине беременности целесообразнее питаться 5 или даже 6 раз в сутки. Как правило, врачи советуют беременным дробное питание – по принципу «лучше часто, но понемногу».

Составление рационов

Несбалансированное питание в течение дня сказывается не только на состоянии здоровья беременной женщины, но и на здоровье ее будущего ребенка. Эта проблема актуальна во всех странах мира, особенно если женщина страдает избыточным весом и ожирением, а также от недоедания.

По мнению исследователей, изучающих данную проблему, улучшение питания беременной позволяет значительно повысить ее трудоспособность, а также предотвратить возникновение хронических заболеваний и ожирения.

В целом сбалансированный рацион беременной должен быть разнообразным и умеренным, в него должны входить натуральные пищевые продукты: мясо, молоко, овощи, растительное масло. Однако мнение, что пища является только средством для обеспечения жизненно необходимых потребностей как женщины, так и будущего ребенка, ошибочно. Дело в том, что питание должно удовлетворять и ее эстетическим потребностям, еда должна доставлять удовольствие не только своим вкусом, но и видом. Человек должен получать от еды наслаждение, ведь не случайно все торжественные случаи в жизни принято отмечать праздничным столом. Даже хорошо сбалансированные по составу и питательные блюда, неприятные на вкус и вид, плохо усваиваются организмом.

При составлении рациона также следует учитывать калорийность продуктов.

Энергетической ценностью, или калорийностью, называется количество энергии, выделяемой при усвоении пищевых продуктов. Потребность в энергии и различных питательных веществах зависит от пола, возраста и характера трудовой деятельности человека.

Рассмотрим, сколько калорий содержится в 100 г различных продуктов.

Ягоды и фрукты

Абрикосы – 47 ккал;
авокадо – 100 ккал;
алыча – 38 ккал;
ананас – 44 ккал;
апельсин – 53 ккал;
арбуз – 40 ккал;
бананы – 90 ккал;
брусника – 45 ккал;
виноград – 70 ккал;
вишня – 25 ккал;
грейпфрут – 30 ккал;
груша – 50 ккал;
дыня – 30 ккал;
ежевика – 45 ккал;
земляника – 45 ккал;
киви – 50 ккал;
кизил – 41 ккал;
клюква – 33 ккал;
крыжовник – 48 ккал;
лимон – 30 ккал;

малина – 45 ккал;
мандарин – 41 ккал;
персики – 45 ккал;
слива – 44 ккал;
смородина – 43 ккал;
черешня – 53 ккал;
черника – 44 ккал;
яблоки – 45 ккал.

Овощи и зелень

Баклажаны – 28 ккал;
горошек зеленый – 75 ккал;
кабачки – 18 ккал;
капуста белокочанная – 23 ккал;
капуста брюссельская – 12 ккал;
капуста квашеная – 28 ккал;
капуста краснокочанная – 27 ккал;
капуста цветная – 18 ккал;
картофель отварной – 60 ккал;
лук зеленый – 18 ккал;
лук репчатый – 43 ккал;
морковь – 33 ккал;
огурцы свежие – 15 ккал;
перец зеленый сладкий – 19 ккал;
петрушка – 22 ккал;
помидоры – 20 ккал;
ревень – 16 ккал;
редис – 16 ккал;
редька – 25 ккал;
репа – 20 ккал;
салат – 11 ккал;
свекла – 40 ккал;
тыква – 20 ккал;
укроп – 30 ккал;
хрен – 49 ккал;
чеснок – 60 ккал;
шпинат – 16 ккал;
щавель – 27 ккал.

Орехи и семена

Семена подсолнечника – 580 ккал;
орехи грецкие – 650 ккал;
орехи земляные – 470 ккал;
орехи кедровые – 620 ккал;
миндаль – 600 ккал;
фисташки – 620 ккал;

фундук – 670 ккал.

Сухофрукты

Изюм – 270 ккал;
инжир – 290 ккал;
кишмиш – 310 ккал;
курага – 290 ккал;
финики – 290 ккал;
чернослив – 220 ккал;
яблоки – 210 ккал.

Молочные продукты

Брынза коровья – 260 ккал;
йогурт (1,5%-ной жирности) – 51 ккал;
кефир жирный – 60 ккал;
кефир (1%-ной жирности) – 38 ккал;
кефир обезжиренный – 30 ккал;
молоко (3,2%-ной жирности) – 60 ккал;
молоко коровье цельное – 68 ккал;
мороженое сливочное – 220 ккал;
простокваша – 59 ккал;
ряженка – 85 ккал;
сливки (10%-ной жирности) – 120 ккал;
сливки (20%-ной жирности) – 300 ккал;
сметана (10%-ной жирности) – 115 ккал;
сметана (20%-ной жирности) – 210 ккал;
сыр «Голландский» – 357 ккал;
сыр колбасный – 268 ккал;
сыр «Ламбер» – 377 ккал;
сыр «Пармезан» – 330 ккал;
сыр «Российский» – 371 ккал;
сырки творожные – 380 ккал;
творог (18%-ной жирности) – 226 ккал;
творог нежирный – 80 ккал;
творог со сметаной – 260 ккал.

Хлеб, крупы, бобовые продукты

Выпечка сдобная – 300 ккал;
горох – 280 ккал;
крупа гречневая (ядрица) – 346 ккал;
крупа манная – 340 ккал;
крупа овсяная – 374 ккал;
крупа пшеничная – 352 ккал;
крупа ячневая – 343 ккал;
лепешка ржаная – 375 ккал;

мука пшеничная – 348 ккал;
мука ржаная – 347 ккал;
пряники, сушки – 330 ккал;
пшено – 351 ккал;
рис – 337 ккал;
соя – 395 ккал;
фасоль – 328 ккал;
хлеб пшеничный – 265 ккал;
хлеб ржаной – 210 ккал;
хлопья кукурузные – 369 ккал;
хлопья овсяные – 305 ккал.

Мясные продукты

Баранина жирная – 316 ккал;
ветчина – 365 ккал;
говядина жареная – 170 ккал;
говядина тушеная – 180 ккал;
грудинка – 475 ккал;
гусь – 300 ккал;
индейка – 150 ккал;
колбаса вареная – 250 ккал;
колбаса полукопченая – 380 ккал;
корейка – 430 ккал;
курица вареная – 135 ккал;
курица жареная – 210 ккал;
мясо кролика – 115 ккал;
печень говяжья – 100 ккал;
почки – 66 ккал;
свинина отбивная – 265 ккал;
свинина тушеная – 350 ккал;
сердце – 87 ккал;
сосиски – 235 ккал;
утка – 405 ккал;
язык – 165 ккал.

Жиры и соусы

Жир топленый – 930 ккал;
кетчуп – 80 ккал;
майонез легкий – 260 ккал;
маргарин бутербродный – 670 ккал;
маргарин для выпечки – 675 ккал;
маргарин сливочный – 745 ккал;
масло кукурузное – 900 ккал;
масло оливковое – 824 ккал;
масло подсолнечное – 900 ккал;
масло сливочное – 750 ккал;

масло соевое – 900 ккал;
масло топленое – 885 ккал.

Рыба и морепродукты

Икра зернистая – 250 ккал;
икра кетовая – 245 ккал;
икра минтая – 130 ккал;
кальмары – 75 ккал;
капуста морская – 16 ккал;
карп – 46 ккал;
кета – 157 ккал;
консервы в масле – 320 ккал;
консервы в собственном соку – 120 ккал;
крабы – 70 ккал;
креветки – 85 ккал;
лещ – 48 ккал;
лососина жареная – 145 ккал;
лососина копченая – 385 ккал;
минтай – 70 ккал;
навага – 44 ккал;
окунь – 95 ккал;
раки – 75 ккал;
салака – 98 ккал;
севрюга – 137 ккал;
сельдь атлантическая – 57 ккал;
судак – 43 ккал;
треска – 59 ккал;
шпроты в масле – 250 ккал;
щука – 41 ккал.

Другие продукты

Какао-порошок – 375 ккал;
макароны – 355 ккал;
мед – 365 ккал;
сахар – 295 ккал;
яйцо куриное (1 шт.) – 65 ккал.

Напитки

Вино белое (50 мл) – 60 ккал;
вино красное (50 мл) – 70 ккал;
вино сладкое (50 мл) – 100 ккал;
вино фруктовое (50 мл) – 40 ккал;
кофе без сахара и молока (200 мл) – 0 ккал;
сок виноградный (200 мл) – 85 ккал;
сок яблочный (200 мл) – 85 ккал;

чай без сахара и молока (200 мл) – 0 ккал.

Правила приема пищи

Беременным следует соблюдать правила приема пищи. В процессе пищеварения организм затрачивает много энергии, поэтому его нужно готовить к еде. Сигнал готовности организма к потреблению пищи – чувство голода. Пища, употребляемая без чувства голода, засоряет и перегружает организм беременной, что отрицательно сказывается на ребенке.

После сильного эмоционального потрясения некоторые люди испытывают сильное чувство голода, в таких случаях не следует употреблять сладкое, лучше заменить его различными фруктами.

Иногда в начале беременности у женщины пропадает аппетит. Не нужно заставлять себя есть через силу. «Умный» организм специально экономит силы и направляет энергию на борьбу с недугом. Голод возникает только тогда, когда будущему ребенку действительно понадобится пища. Следует отметить, что некоторые заболевания являются исключением из этого правила (при зашлакованности организма или очень низкой кислотности желудочного сока). У таких женщин через несколько часов после пропущенного приема пищи появляется слабость, болит голова, а чувство голода отсутствует. В данном случае может помочь голодание, но перед этим обязательна консультация с лечащим врачом.

По мнению йогов, с полуночи до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение. Можно попробовать отказаться от завтрака. В случае если вы при этом испытываете сильный дискомфорт, ограничьтесь чаем из трав, соками, фруктами, кефиром или простоквашей.

Большую часть пищи рекомендуется употреблять с полудня до вечера. Не стоит отказываться от завтрака, обеда, полдника и ужина, но при этом следует помнить, что в промежутках между ними желудок должен отдыхать. Не рекомендуется перекусывать во время просмотра телевизора или чтения газеты, поскольку это очень вредная для здоровья привычка.

Также нежелательно ужинать менее чем за 2 ч до сна. Процесс пищеварения должен закончиться до сна, а пища – перейти в кишечник.

Чтобы еда легко усваивалась, ее нужно тщательно пережевывать. Это объясняется тем, что при жевании меняется консистенция продуктов и начинается процесс расщепления крахмала и белков.

Для предупреждения проблем с пищеварением у беременной женщины важно правильно сочетать продукты. Не следует сочетать фрукты с крахмалом и белками, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов), крахмалистую пищу с белковой, крахмал и белки с сахарами. Не заканчивайте еду сладким или фруктовым десертом.

Очень горячая или очень холодная пища одинаково вредна для организма. Температура холодных блюд не должна быть ниже комнатной.

Процесс приготовления пищи также имеет свои особенности:

- не рекомендуется готовить, если женщина испытывает чувство раздражения, гнева или страха. Отрицательные эмоции негативно влияют на результат, и еда может получиться невкусной. Вкусовые качества и целебные свойства пищи зависят от настроения человека;
- готовить лучше на один раз, так как при разогревании продукты теряют свои полезные свойства;
- следует избегать контрастных температур, не сочетая горячий суп с холодной кашей, мороженое с горячим кофе.

Основное внимание при организации питания беременных необходимо обратить на соблюдение следующих положений:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона потребностям и особенностям организма с учетом триместра беременности;
- сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;
- замена недостающих продуктов только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);
- соблюдение оптимального режима питания.

Энергетические затраты беременных женщин значительно выше, чем у небеременных. При этом следует учитывать, что во время беременности характерны интенсивность и неравномерность энергозатрат, часто сочетающихся с нервно-психическими нагрузками, которые могут существенно увеличивать энергозатраты.

Составление меню

При составлении меню следует учитывать несколько моментов:

- выполнять свои желания. Очень часто беременные испытывают непреодолимое желание съесть нечто особенное, иногда даже то, что никогда не употребляли в пищу до беременности. Бывает так, что от любимых блюд они вообще отказываются. Не стоит лишать себя удовольствия – можно побаловать себя тем, что хочется. Такое желание возникает в результате потребности организма в том или ином продукте питания. Не все знают, какие витамины в каком продукте содержатся. Организм это «знает» и требует чего-то необычного;

- не стоит употреблять слишком много кондитерских изделий. Сдобные булочки, пирожные и пирожки способствуют не только быстрому набору веса, но и ожирению плода. Излишек сладостей (конфет, шоколада и др.) может привести к тому, что у будущего ребенка разовьется диатез, от которого будет очень трудно избавиться;

Вместо газированной воды лучше всего пить более полезный натуральный сок.

- еда должна быть насыщена витаминами и минеральными веществами. Следует включать в ежедневный рацион больше фруктов, сырых овощей;

- в рацион должны обязательно входить молочные и кисломолочные продукты. Очень полезен кефир, йогурт, творог и, конечно, свежее молоко;

- обязательно следует включить в ежедневное меню яйца, сливочное и растительное масло;

- на последних месяцах беременности нужно ограничить употребление цитрусовых (апельсин, грейпфрут, мандарин, лимон) и некоторых ягод и плодов (клубника, малина, абрикос, слива), так как они являются сильными аллергенами и способствуют развитию диатеза у новорожденного;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.