



Правильное питание для беременных



Как
не набрать
лишние
килограммы
во время
беременности



РИПОЛ
КЛАССИК

Кристина Александровна Кулагина
Правильное питание для
беременных. Как не набрать лишние
килограммы во время беременности

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=300512

Правильное питание для беременных. Как не набрать лишние килограммы во время беременности: РИПОЛ Классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00717-1

Аннотация

В этой книге рассказывается о том, как правильно питаться во время беременности, чтобы чувствовать себя здоровой и продолжать вести активную жизнь на протяжении всех 9 месяцев ожидания малыша.

Содержание

Введение	4
Глава 1	5
Глава 2	8
Белки	10
Жиры	12
Углеводы	14
Витамины	16
Микро– и макроэлементы	37
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Кристина Александровна Кулагина

Правильное питание для беременных

Как не набрать лишние килограммы во время беременности

Введение

Каждая женщина, для того чтобы родить здорового ребенка, должна правильно питаться. Это касается даже совершенно здоровых женщин, никогда не страдавших от патологий желудочно-кишечного тракта, тем более тех, кто не может похвастаться идеальным здоровьем.

Разумеется, очень важно следить за тем, чтобы питание было сбалансированным, то есть содержало необходимое количество белков, жиров, углеводов, а также витаминов, микро- и макроэлементов, необходимых для полноценного развития будущего ребенка. Однако совершенно недостаточно правильно составить рацион на 9 месяцев и строго его придерживаться: ведь у женщины может развиться индивидуальная непереносимость тех или иных продуктов. Лучше всего корректировать меню в зависимости от сроков беременности и времени года: увеличивать или сокращать количество употребляемой пищи и жидкости, есть сезонные овощи и фрукты. Тогда самочувствие будет прекрасным на протяжении всей беременности.

Если же беременность протекает с какими-либо осложнениями, еще более важно внимательно следить за своим рационом. Большинство осложнений можно избежать, если питаться правильно. Более того, именно неправильное питание, а не стрессовые ситуации или физические нагрузки, как принято считать, зачастую становится причиной того, что беременность протекает тяжело, роды происходят преждевременно, а ребенок рождается с какими-либо физическими недостатками или умственными отклонениями. Поэтому очень важно правильно питаться во время беременности.

Глава 1

Контроль веса во время беременности

Перед тем как планировать беременность, рекомендуется привести свой вес в норму. Причем это касается в первую очередь чрезмерно худых женщин: им необходимо набрать вес. Свой идеальный вес высчитать просто: нужно отнять от своего роста 100 (для женщин с узкой костью – 105-110). Например, если рост женщины – 171 см, то нормальным для нее будет вес 61-71 кг. Причем стремиться нужно не к нижней границе, а к золотой середине. В этом случае больше шансов, что беременность будет протекать без осложнений, роды пройдут нормально и ребенок будет здоровым.

Российские ученые уверены: в нашей стране рождалось бы на 50-60 тысяч детей больше, если бы женщины весили столько, сколько требует норма, а не мода.

Исследования, проводившиеся в начале XXI века учеными Российской академии естественных наук, доказали, что у женщин с недостаточной массой тела отмечается ухудшение детородной функции. Из обследованных беременных только 25% женщин имели нормальный вес, столько же было полных. Остальные 50% являлись обладательницами стройной фигуры. Как ни странно, у худых женщин беременность протекала даже тяжелее, чем у тех, чей вес превышал норму. У 20% худых женщин отмечалась слабость родовой деятельности, у 12% возникала угроза прерывания беременности, у 8% (от общего числа наблюдаемых) ребенка не удалось сохранить. У женщин с нормальным весом в 2 раза реже, чем у худых, развивалось такое осложнение беременности, как гипоксия плода.

Наблюдая новорожденных, ученые пришли к таким результатам: у худых женщин чаще рождались дети с недостаточным весом. Более того, вскоре после рождения такие дети быстро набирают вес и могут впоследствии страдать от ожирения. Причина в том, что после рождения в организме новорожденного вырабатывается повышенное количество гормона, отвечающего за аппетит, из-за этого ребенок систематически переедает.

Таким образом, своему питанию следует уделять внимание еще до беременности. Но и во время этого периода исправить положение еще не поздно. Нужно просто прислушаться к своему организму и есть столько, сколько хочется.

Беременность – неподходящее время для каких бы то ни было диет. Также в этот период не следует соблюдать посты или придерживаться какой-либо системы питания (вегетарианство, раздельное питание, сыроедение и т. д.).

Физиологическая прибавка веса

Во время беременности любая женщина неизбежно набирает вес. Этот процесс получил название «физиологическая прибавка веса». Иногда используют термин «нормальная прибавка веса». Она может зависеть от различных факторов. Так, например, женщина, имеющая изначальный вес ниже нормы, скорее всего наберет значительно больше, чем та, которая имеет нормальный или избыточный вес.

Считается нормой, если женщина за беременность прибавляет от 7 до 16 кг. Однако, если изначальный вес был небольшой, прибавка вполне может составить 25 кг и более. Набранные килограммы распределяются примерно таким образом:

- плод – 3400 г;
- околоплодная (амниотическая) жидкость – 800 мл;

- плацента – 650 г;
- матка растет на протяжении всей беременности и перед родами достигает веса 970 г;
- молочные железы также увеличиваются на протяжении беременности, к родам их вес может достигать 400 г;
- объем крови в организме матери увеличивается на 1450 мл;
- объем внеклеточной жидкости также увеличивается на 1480 мл;
- на протяжении 9 месяцев организм матери накапливает жировые запасы, но их количество сравнительно невелико: примерно 2—2,5 кг.

Разумеется, все приведенные здесь и ниже показатели рассчитаны для женщины, которая вынашивает одного ребенка. Те, кто ожидает двойню, тройню, как правило, прибавляют больше. Однако в этих случаях прибавка веса еще более индивидуальна, ее точные показатели пока не высчитаны.

Индекс массы тела и прибавка веса

Для того чтобы более точно определить, сколько та или иная женщина может прибавить во время беременности, следует вычислить индекс массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: Индекс массы тела = Масса тела в кг / Рост в м².

ИМТ менее 20

Если ИМТ перед беременностью составляет менее 20, значит, у женщины был дефицит веса. Скорее всего ее вес перед родами будет в верхней границе нормы. Оптимальным для нее считается прибавка 13-16 кг.

ИМТ 20-27

Если он составляет 20-27, значит, у женщины до беременности был нормальный вес. Прибавка к родам может составить 10-14 кг.

ИМТ более 27

Некоторые женщины полагают, что чем меньше килограммов они наберут во время беременности, тем легче им будет похудеть после родов. Однако в действительности такой взаимосвязи не выявлено. Зато установлено, что быстрее худеют те женщины, которые кормят своего ребенка грудью.

Если он составляет более 27, значит, женщина имеет избыточный вес, а индекс более 29 указывает на ожирение. Желательно привести свой вес в норму до зачатия ребенка, но ни в коем случае не следует пытаться похудеть, если беременность уже наступила. Это может привести к осложнениям беременности и нарушениям развития плода. Во время беременности следует контролировать прибавку, чтобы она составила не более 7-9 кг. Однако ни в коем случае не следует опускаться ниже минимального показателя в 7 кг. В этом случае велик риск рождения недоношенного ребенка.

Темпы прибавки веса

Они имеют огромное значение, позволяя врачу судить, нормально ли протекает беременность и нет ли риска осложнений. Так, в I триместре женщина чаще всего набирает немного: от 1 до 3 кг, если беременность протекает нормально. При сильном токсикозе, например, некоторые даже худеют. К 20-й неделе прибавка веса должна составлять примерно 4 кг. После этого нормальным считается увеличение веса на 250-300 г в неделю.

Особенно важно контролировать недельную прибавку веса. Увеличение массы более чем на 500 г чаще всего свидетельствует о задержке жидкости в организме, что является

одним из симптомов позднего гестоза. В этом случае врач может посоветовать женщине проводить разгрузочные дни.

Глава 2

Основы правильного питания

Для того чтобы повысить вероятность рождения здорового и крепкого ребенка, врачи советуют запланировать беременность и начать готовиться к ней заранее. Особенно это важно в том случае, если женщина страдает каким-либо хроническим заболеванием.

Подготовку рекомендуется начинать примерно за 3 месяца до предполагаемого зачатия. Она включает посещение врачей: гинеколога, стоматолога, терапевта и других специалистов. Это необходимо потому, что беременность может спровоцировать обострение различных хронических заболеваний, даже если в последнее время и наблюдалась ремиссия. И далеко не последнюю роль в подготовке к будущей беременности является пересмотр своих кулинарных привычек. Так, необходимо полностью исключить из своего рациона чипсы, фастфуд, газированные напитки, жвачки. Не рекомендуется также есть привозные (не сезонные) фрукты и овощи: они могут содержать вредные химические вещества. Также рекомендуется по возможности сократить употребление полуфабрикатов. Необходимо есть больше сезонных фруктов и овощей, зелени, пить свежесжатые соки и чистую воду.

Пища должна быть свежей, лучше всего только что приготовленной. Не рекомендуется есть блюда, приготовленные несколько дней назад, даже если они хранились в холодильнике.

Особенно важно следить за качеством продуктов в жаркое время года, когда повышается опасность отравлений.

Разумеется, необходимо полностью отказаться от вредных привычек: употребления алкоголя и курения. В последнее время все чаще пишут, что алкоголь в небольших количествах вполне допустим. Этот вопрос будет более подробно рассмотрен ниже.

Подготовку следует осуществлять не только женщине, но и мужчине, который планирует вскоре стать папой: ему тоже рекомендуется перестать курить, пить, начать правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Его усилия обязательно отразятся на качестве сперматозоидов.

Некоторые пары планируют беременность для того, чтобы выбрать наиболее подходящий, по их мнению, день для зачатия девочки или мальчика. Так, например, считается, что мать может повлиять на пол будущего ребенка, соблюдая специальную диету. Этот метод был изучен специалистами, которые пришли к выводу, что он эффективен примерно в 80% случаев. Ниже будет описан этот способ.

Если женщина не может самостоятельно бросить курить, ей следует не откладывая обратиться к специалисту, который поможет ей победить эту вредную привычку.

Для того чтобы родился мальчик, рекомендуется есть мясо, всевозможные колбасные изделия, рыбу, рис, манную кашу, яичный белок, грибы. Из овощей нужно ввести в свой рацион сушеный горох, белую фасоль, чечевицу, картофель. Из фруктов необходимо есть больше апельсинов, бананов, из сезонных – черешню, абрикосы и персики, из сухофруктов – курагу, финики и чернослив. Из сдобы можно добавить в рацион печенье и бисквиты. Можно также употреблять соленья и консервы, не противопоказаны дрожжи. Следует пить больше карбонатной минеральной воды, свежих фруктовых соков и чая.

Необходимо исключить молочные продукты, особенно молоко, из морепродуктов – креветки, крабы и икру. Из овощей не следует употреблять капусту, салат, стручковую фасоль, зеленые бобы, укроп. Также следует исключить орехи: фундук, миндаль, арахис и грецкие. Кроме того, необходимо на время забыть о таких продуктах, как хлеб и вафли. Не

следует употреблять всевозможные кондитерские изделия на молоке и с добавлением яиц. Нужно исключить все продукты, в состав которых входит какао.

Ученые выдвигают предположение, что состав пищи, употребляемой женщиной, может повлиять на половые клетки и таким образом повысить шанс зачатия ребенка того или иного пола.

Для того чтобы родилась девочка, рекомендуется на некоторое время забыть о мясе во всех видах, заменив его свежей или быстрозамороженной рыбой. К ней можно добавить пресные лепешки из бездрожжевого теста. Разрешены все молочные продукты (кроме маргарина, сыров и мороженого) и яйца. Из овощей следует ввести в рацион свеклу, морковь, баклажаны, салат, огурцы, свежий горошек и зеленые бобы, сладкий перец, зеленый лук. Помидоры следует употреблять вареными (в супе), картофель допустим, но в небольших количествах и лучше вареный. Из фруктов разрешается есть клубнику, малину, яблоки, груши, арбузы, айву или ананасы и манго, если их качество не вызывает сомнений. Из цитрусовых разрешены лимоны и грейпфруты. Также можно есть орехи: арахис, фундук, миндаль. Не следует ограничивать себя в сладостях, но при этом отдавать предпочтение лучше всего меду и варенью. Не противопоказаны пряные травы и специи, однако не следует готовить из них слишком пряные соусы. Пить можно чай, кофе, какао, а также кальциевую минеральную воду.

Соли нужно употреблять как можно меньше, а если возможно, то полностью ее исключить. Не следует есть креветок, крабов, раков, хлеб, из овощей – кукурузу, чечевицу, оливки, из фруктов – сливы, смородину, дыню. Также следует исключить из рациона все продукты, способствующие зачатию мальчика.

Диеты следует придерживаться с первого дня менструации и до момента зачатия. Если оно не произошло, после овуляции можно вернуться к привычной пище, а с началом нового цикла вновь начать соблюдать диету.

Однако не нужно возлагать на этот метод слишком большие надежды: как уже упоминалось выше, он может и не сработать. И не стоит забывать, что главной целью женщины должно быть не зачатие ребенка определенного пола, а рождение здорового малыша.

Еще более ответственно нужно относиться к своему питанию в том случае, если беременность уже наступила. Причем рацион важен буквально с первых дней развития плода.

Так, женщина должна составить свой рацион в зависимости от сроков. В первой половине беременности питание мало чем отличается от привычного. Необходимо лишь следить за тем, чтобы меню содержало достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и воды.

Лучше есть небольшими порциями, но чаще: 4-5 или даже 6 раз в день, если есть возможность, и примерно в одно и то же время.

Белки

Нередко в первые месяцы беременности у женщины появляется желание съесть что-нибудь соленое, например кусочек селедки. Не следует бороться с собой, так как в этот период отеки случаются очень редко и соленая пища не принесет никакого вреда.

Белки являются основным строительным материалом эмбриона и плаценты. Они осуществляют перенос витаминов, микро- и макроэлементов (особенно железа и кальция), отвечают за иммунную защиту организма, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и т. д.

Также белки регулируют осмотическое давление плазмы, благодаря чему обеспечивается наилучшее снабжение кислородом всех клеток организма матери и будущего ребенка.

Именно поэтому они обязательно должны присутствовать в рационе будущей матери. Общеизвестно, что наиболее ценным источником животного белка является мясо. Из всего многообразия мясных продуктов рекомендуется выбирать говядину и есть ее отварной. Не противопоказаны и другие виды мяса, однако не стоит увлекаться жирной свининой и бараниной. Очень полезно мясо кролика: оно считается диетическим. Мясо кролика можно есть как отварным, так и тушеным.

Очень полезны морепродукты. Рыбу лучше варить, но можно и жарить.

Также в рационе будущей матери на протяжении всей беременности должны присутствовать молочные продукты: творог, сметана, кефир, сыр. Яйца нужно есть регулярно, но не злоупотреблять ими: достаточно съедать 2-4 яйца в неделю.

Суточный рацион в первой половине беременности должен составлять 2400-2700 ккал, а во второй половине увеличиться до 2800-3000 ккал.

Однако не следует забывать и о белках растительного происхождения, которые также необходимы беременной. Наибольшее их количество содержится во всех видах орехов: миндале, арахисе, грецких орехах, пекане и семенах подсолнечника, тыквы, кунжута и др.

Дневная норма белка в первой половине беременности составляет 70-90 г, во второй – 120-140 г, при этом 60% должны составлять белки животного происхождения.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых белком (содержание белка в г на 100 г продукта):

- молоко сухое обезжиренное – 37,9;
- сыр голландский – 26,0;
- сыр «Пошехонский» – 26,0;
- сыр чеддер – 23,5;
- сыр «Российский» – 23,0;
- сливки сухие – 23,0;
- сыр плавленый – 22,0;
- мясо курицы – 21,1;
- мясо кролика – 21,1;
- горох – 20,5;
- сыр рокфор – 20,0;
- говядина – 19,0;
- ставрида – 18,5;
- кальмар – 18,0;
- баранина – 18,0;
- печень говяжья – 17,9;

- почки говяжьи – 17,9;
- сердце говяжье – 16,0;
- печень трески – 16,0;
- легкое говяжье – 15,2;
- творог жирный – 14,0;
- яйцо куриное – 12,7;
- крупа гречневая ядрица – 12,6;
- свинина жирная – 11,7;
- крупа пшеничная – 11,5;
- геркулес – 11,0.

Но даже при богатой белками пище у женщины нередко возникает дефицит белка. Причиной этого может стать нарушение функций желудочно-кишечного тракта, что ведет к нарушению всасывания белков, болезням печени и т. д. В этом случае необходимо обратиться к врачу. Кроме того, если женщина ведет активный образ жизни, занимается спортом или вынуждена испытывать сильные физические нагрузки, ей может не хватать белка. В этом случае достаточно увеличить количество съедаемой в сутки белковой пищи.

На серьезный недостаток белковой пищи могут указывать следующие признаки:

- недостаточная прибавка веса по неделям и месяцам;
- уровень гемоглобина выше 120 г/л во II и III триместре. Это может произойти из-за уменьшения объема циркулирующей крови;
- задержка внутриутробного развития ребенка. Это можно определить с помощью ультразвукового исследования, а также более простым способом – систематическим измерением высоты стояния дна матки;
- повышение артериального давления;
- отеки;
- нарушение работы печени, проявляющееся в повышенной выработке печеночных ферментов;
- нарушение работы почек;

Белки особенно необходимы женщинам, у которых отмечается низкая свертываемость крови.

- развитие таких опасных осложнений беременности, как преэклампсия и эклампсия (об этих патологических состояниях будет подробно рассказано ниже).

Если у женщины появились хотя бы 1—2 из вышеперечисленных признаков, необходимо как можно скорее менять режим питания, так как последствия могут быть очень серьезными, вплоть до гибели плода и матери.

Однако даже при богатой белками пище они могут недостаточно усваиваться, особенно если в рационе не хватает углеводов. Причиной этого является испытывание женщиной частых стрессов или вынашивание двоих и более детей. В этом случае изменения рациона будет недостаточно: необходимо обратиться к терапевту, который, если потребуется, направит беременную на обследование к другим специалистам. Ни в коем случае не следует пренебрегать этим, ведь речь идет о здоровье матери и ее будущего ребенка.

Жиры

Чтобы избежать возможных осложнений, будущей матери, особенно страдающей какими-либо заболеваниями желудочно-кишечного тракта или почек, рекомендуется вести дневник, в котором следует записывать, сколько и какой пищи она съедает в течение дня и сколько выпивает жидкости. При необходимости это поможет быстрее оказать ей помощь.

Они являются источником энергии для организма женщины, а также способствуют выработке простагландинов, стимулирующих работу пищеварительной и сердечно-сосудистой системы. Эти вещества необходимы и для нормальной родовой деятельности. Однако, несмотря на огромную пользу жиров, не следует злоупотреблять жирной пищей. В первой половине беременности суточная норма составляет 75 г, во второй половине – 110 г жира.

Наиболее богатым источником жиров является растительное и животное масло, а также различные виды мяса, некоторые виды рыбы, молочные продукты, орехи, семена и др. Из всего многообразия продуктов, богатых жирами, наиболее полезны для беременных сливочное масло, сметана, сливки и нежирные сыры. Растительное масло (подсолнечное, оливковое и др.) можно использовать как для приготовления пищи, так и в качестве приправы, но не более 20—30 мл в сутки.

Далее приводится список продуктов, наиболее богатых жирами (содержание жиров в г на 100 г продукта):

- масло подсолнечное – 99,9;
- масло оливковое – 99,8;
- масло сливочное несоленое – 82,5;
- маргарин сливочный – 82,0;
- масло «Крестьянское» несоленое – 72,5;
- майонез «Провансаль» – 70,0;
- фундук – 66,9;
- орехи грецкие – 65,2;
- какао-порошок – 53,2;
- сливки сухие – 47,7;
- свинина – 33,2;
- сыр чеддер – 30,5;

Беременным могут быть вредны говяжий, бараний и свиной жир, также необходимо свести к минимуму употребление сала.

- сыр «Российский» – 30,0;
- сметана 30%-ной жирности – 30,0;
- сыр рокфор – 28,0;
- сыр голландский – 26,8;
- сыр «Пошехонский» – 26,5;
- сыр плавленый – 27,0;
- молоко сухое цельное – 24,0;
- сосиски «Молочные» – 22,8;
- колбаса «Докторская» – 22,2;
- сливки 20%-ной жирности – 20,0;
- мясо курицы – 18,4;
- творог жирный – 18,0;
- сливки 20%-ной жирности – 20,0;

- ставрида в масле консервированная – 17,7;
- баранина – 16,3;
- говядина – 15,0;
- мясо кролика – 15,0;
- яйцо куриное – 11,5.

Углеводы

Они являются источником энергии, необходимой для обмена веществ, и стимулируют работу нервной системы. Недостаток углеводов приводит к тому, что в организме начинается расход жиров и белков, из-за чего могут происходить различные нарушения в развитии будущего ребенка. Однако избыток углеводов так же вреден, как и его недостаток: он вызывает задержку жидкости в организме и приводит к увеличению веса матери. Также при избытке углеводов плод становится очень крупным, что может привести к травматизму при родах. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы рацион включал оптимальное количество продуктов, богатых углеводами: не более 300-400 г в день. Особенно следует следить за своим питанием во второй половине беременности, когда женщина становится менее активной и тратит меньше энергии.

Богатыми источниками углеводов являются фрукты, некоторые овощи, хлебобулочные и мучные изделия. Фрукты и овощи следует употреблять в течение всей беременности, а употребление хлеба, печенья и других кондитерских изделий во второй половине следует ограничить.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых углеводами (содержание углеводов в г на 100 г продукта):

- сахар – 99,8;
- макароны – 74,9;
- рис – 73,5;
- крупа манная – 67,7;
- крупа пшеничная – 67,2;
- изюм – 66,0;
- горох – 64,01;
- молоко сгущенное с сахаром – 56,0;
- крупа гречневая ядрица – 54,3;
- батон – 53,3;
- хлеб пшеничный – 50,15;
- геркулес – 49,24;

Овощи и фрукты лучше есть свежими или подвергать минимальной термической обработке. Свежие овощи и фрукты должны составлять не менее 30% дневного рациона.

- крупа овсяная – 49,94;
- хлеб ржаной – 41,82;
- молоко сухое цельное – 37,5;
- мороженое сливочное – 20,18;
- виноград – 16,8;
- свекла – 12,8;
- яблоки – 11,8;
- персики – 11,3;
- земляника – 11,2;
- груши – 10,9;
- абрикосы – 10,8;
- грейпфрут – 10,3;
- апельсины – 10,3;
- дыня – 10,3;

- морковь – 9,3;
- редька – 8,0;
- арбуз – 7,9.

Витамины

Так называют группы органических соединений, требующихся организму в малых дозах, но при этом играющих существенную роль в обмене веществ и жизнедеятельности всего организма в целом. Недостаток витаминов может привести к серьезным нарушениям в развитии плода.

Беременным рекомендуется свести к минимуму употребление рафинированных продуктов. Чем меньшей обработке подверглась пища, тем больше в ней сохранилось полезных для организма веществ.

Некоторые витамины образуются в организме женщины, другие попадают в него с пищей. Различают также водо- и жирорастворимые витамины. К водорастворимым относят витамины В₁ В₂, С, РР и другие, к жирорастворимым – витамин А и пр.

Во время беременности женщине требуются несколько большие дозы витаминов, чем обычно.

Витамин А (ретинол)

Этот витамин является жирорастворимым. К нему относят несколько сходных по составу соединений:

- ретинол, также иногда обозначаемый как витамин А₁, аксерофтол, или А-спирт;
- дегидроретинол, или витамин А₂;
- ретиналь, или витамин А-альдегид или ретинен;
- ретинолевая кислота, обозначаемая также как витамин А-кислота, и др.

Также существует огромная группа каротиноидов – пигментов желтого, красного или оранжевого цвета, которые содержатся в некоторых растениях и под действием которых в организме происходит синтез витамина А. Всего в природе известно более 500 каротиноидов, из них наиболее известен каротин, который, попадая в организм человека, способствует образованию витамина А в печени.

Название «каротиноиды», обозначающее все соединения, относящиеся к группе витаминов А, произошло от английского слова carrot – «морковь». Именно из этого овоща впервые был получен витамин А.

Витамин А оказывает влияние на обмен веществ в организме, в том числе на синтез белков, полноценное формирование зубов и костей, стимулирует рост новых клеток, в связи с чем очень нужен как беременной женщине, так и плоду. Кроме того, витамин А оказывает влияние на образование зрительного пигмента сетчатки, без которого невозможно нормальное восприятие света.

Также витамин А оказывает положительное влияние на работу иммунной системы организма, особенно повышает сопротивляемость инфекциям дыхательных путей, простуде и гриппу и помогает справиться с инфекциями, поражающими желудочно-кишечный тракт и мочевыводящие пути. Также витамин А необходим для поддержания нормального состояния кожи и слизистых покровов и т. д.

Очень важно, чтобы рацион беременной содержал достаточное количество витамина А, так как он необходим для нормального питания и развития будущего ребенка, снижает риск рождения недоношенного ребенка.

Суточная потребность витамина А в России для беременной составляет 200 мкг (для кормящих матерей этот показатель больше в 2 раза). Для сравнения: в Великобритании этот

показатель составляет 700, а в США – 800 мкг. Показатели для кормящих, соответственно, – 950 и 1200 мкг. Однако не нужно стремиться самостоятельно превышать указанные цифры. Дело в том, что нормы рассчитываются в зависимости от условий проживания, климата в том или ином районе и т. д. Так, летом, при высокой температуре воздуха и длительном пребывании на улице, например во время отдыха на пляже, расход витамина А увеличивается, а в зимний период его требуется значительно меньше.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых витамином А (содержание витамина А в мг):

- печень – 8,2;
- желток куриного яйца – 1,26;
- майонез – 0,6;
- масло топленое – 0,6;
- икра зернистая – 0,45;
- масло сливочное – 0,38-0,45;
- белок куриного яйца – 0,35;
- почки – 0,23;
- сметана – 0,15-0,23;
- икра паюсная – 0,15;
- капуста морская мороженая – 0,15;
- сливки – 0,06-0,25;
- сыр – 0,12;
- творог жирный – 0,11.

Также источниками витамина А являются следующие продукты:

- овощи преимущественно желтого и зеленого цвета – сладкий перец, тыква, морковь, брокколи, зеленый лук, шпинат, зелень петрушки, щавель;
- бобовые – горох, соя;
- фрукты – абрикосы, персики, яблоки;
- ягоды – виноград, арбуз, черешня, облепиха, шиповник;

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), продукты питания не могут обеспечить организм достаточным количеством витамина А, поэтому беременным рекомендовано употреблять его дополнительно. Особенно это касается женщин, беременность у которых приходится на зимние и весенние месяцы.

- пряные травы и листья – фенхель, хмель, мята перечная, листья малины, шалфей.

Основным признаком недостатка витамина А является гемералопия или так называемая куриная слепота, характеризующаяся резким ухудшением зрения при снижении освещения.

Также на недостаток витамина А в организме указывают следующие симптомы: повышение чувствительности эмали зубов, температурная и болевая чувствительность и сухость кожи, появление перхоти, ощущение песка в глазах, слезотечение на холоде, покраснение век и т. д.

Недостаток витамина А в организме может наблюдаться даже при его высоком содержании в пище беременной. Причин этого может быть несколько: недостаток белков и жиров, из-за чего витамин А плохо усваивается, а также заболевания желудочно-кишечного тракта или нехватка витамина Е, приводящая к окислению витамина А в организме.

Как уже упоминалось выше, витамин А является жирорастворимым, поэтому продукты, содержащие его, следует готовить в небольшом количестве растительного или сливочного масла.

Обнаружена взаимосвязь между уровнем гемоглобина и содержанием ретинола в плазме крови, в связи с чем беременным, страдающим железодефицитной анемией, рекомендуется одновременно с препаратами железа употреблять витамин А.

Можно также принимать витамин А в гранулах, однако перед этим необходимо обязательно проконсультироваться с терапевтом, который назначит оптимальную для беременной дозу. Не следует принимать более 6000 МЕ витамина А в день, так как его передозировка может вызвать аномалии развития плода. Также беременным не следует принимать рыбий жир, несмотря на то что он является одним из источников, богатых этим витамином. Кроме того, необходимо учитывать, что витамин А может накапливаться в организме, и, если женщина по какой-то причине принимала большие дозы препарата, беременность можно планировать не ранее чем через полгода после этого.

Кроме того, с большой осторожностью следует принимать препараты ретинола женщинам, страдающим аллергией. Также не следует применять препараты, содержащие бета-каротин, при гипотиреозе.

Важно следить за своим состоянием и ни в коем случае не допускать передозировки витамина А. Признаками этого могут быть боли в суставах, животе, тошнота, рвота, трещины в уголках рта и на губах, зуд, выпадение волос.

Беременная женщина вряд ли будет страдать от хронического гипервитаминоза, но на всякий случай здесь приводятся его признаки: ломкость ногтей, выпадение волос, сухость и пигментация кожи, систематические суставные боли. Происходит увеличение селезенки и печени, возможны различные расстройства пищеварения и т. д.

Препараты, понижающие уровень холестерина, и слабительные средства на основе минералов могут снижать уровень всасывания жирорастворимых витаминов, в том числе и витамина А.

Беременной также необходимо знать о том, как витамин А взаимодействует с другими препаратами. Так, прием цинка повышает превращение каротиноидов в организме в витамин А, а прием алкоголя, напротив, замедляет этот процесс и может спровоцировать развитие заболеваний печени.

Витамин В₁ (тиамин)

Этот витамин хорошо растворяется в воде, однако легко разрушается при нагревании или в щелочной среде. Он содержится в пище растительного и животного происхождения, а также может образовываться в толстой кишке.

Витамин В₁ играет важную роль в нормализации обмена веществ, необходим для нормальной работы пищеварительной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Особенно важно его благотворное воздействие на кроветворение и улучшение циркуляции крови, благодаря чему улучшается снабжение плода кислородом и питательными веществами.

Суточная доза витамина В₁ составляет 1,4 мг.

Эта цифра может быть несколько выше для старородящих, а также если беременная страдает склонностью гиперфункции щитовидной железы, при повышенных физических или умственных нагрузках.

Тиамин является антиоксидантом, то есть защищает организм от вредного воздействия окружающей среды.

Витамином В₁ богаты хлебные изделия, особенно испеченные из муки грубого помола, крупы (гречневая, рис, овсяная), отруби, бобовые, дрожжи, водоросли (ламинария), мясо, рыба, некоторые виды фруктов (апельсины, слива и др.), ягоды (земляника лесная, голубика, облепиха и др.), орехи.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых витамином В₁ (содержание витамина В₁ в мг%):

- дрожжи пивные сухие – 5;
- дрожжи пекарские сухие – 2,0;
- свинина – 0,93;
- крупа овсяная – 0,6;
- крупа гречневая – 0,51;
- чечевица – 0,5;
- дрожжи пекарские прессованные – 0,45;
- печень говяжья – 0,4;
- крупа ячневая – 0,2;
- баранина – 0,17;
- яйцо куриное – 0,16;
- хлеб ржаной – 0,15;
- мясо курицы – 0,15;
- капуста цветная – 0,11;
- хлеб пшеничный белый – 0,1;
- говядина – 0,1;
- сыр голландский – 0,1;
- картофель – 0,1;
- треска – 0,08.

На недостаток витамина В₁ у беременной могут указывать такие признаки, как плаксивость, раздражительность, депрессия, ухудшение памяти, онемение конечностей, бессонница, зуд, быстрая утомляемость и т. д. Также возможны снижение аппетита, тошнота, рвота, диарея или запор. При недостатке витамина В₁ ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, что проявляется в снижении артериального давления, одышке, тахикардии.

В редких случаях при применении витамина В₁ возможно проявление различных аллергических реакций. Не следует совмещать применение витамина В₁ с лечением сульфаниламидными препаратами. Противопоказано применение витамина В₁ женщинам, страдающим лекарственной непереносимостью.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Этот витамин растворяется в воде и спирте. Он ускоряет обменные процессы белков, жиров и углеводов, требуется для дыхания клеток, образования красных кровяных телец и антител. Также он улучшает состояние слизистых оболочек и полезен для глаз. Под действием витамина В₂ в организме происходит переход витамина В₆ в активную форму. Кроме того, этот витамин стимулирует рост всех тканей, поэтому особо необходим для организма беременной и полноценного развития плода.

При серьезном гиповитаминозе витамина В₁ терапевт может назначить беременной дополнительно препараты, содержащие его: тиамин хлорид или бромид. Они предназначены для перорального применения. В тех случаях, если выявлено нарушение всасывания препаратов кишечником,

назначаются внутримышечные инъекции. Дозы должен рассчитывать только врач. Самолечение в этом случае недопустимо.

Суточная норма витамина для беременной составляет примерно 1,6 мг. Если женщина продолжает заниматься спортом, ведет активный образ жизни, испытывает систематические физические нагрузки, этот показатель может быть несколько выше.

В рационе беременной должны быть продукты, богатые витамином В₂: мясные и молочные продукты, крупы и хлеб.

Далее приводится список продуктов, наиболее богатых витамином В₂ (содержание витамина В₂ в мг%):

- подосиновики сушеные – 4,4;
- дрожжи пивные – 4;
- грибы белые сушеные – 3,23;
- мозги бараньи – 2,6;
- печень говяжья – 2,19;
- печень свиная – 2,15;
- дрожжи пекарские прессованные – 2,07;
- почки говяжьи – 1,8;
- сливки сухие – 0,9;
- яйцо куриное – 0,8;
- сердце говяжье – 0,65;
- подосиновики свежие – 0,45;
- сыр «Российский» плавленый – 0,39;
- сыр голландский – 0,38;
- опята свежие – 0,38;
- скумбрия атлантическая – 0,36;
- лисички свежие – 0,35;
- хлеб «Бородинский» – 0,31;
- сельдь тихоокеанская – 0,3;
- сыроежки свежие – 0,3;
- сыр «Пошехонский» – 0,3;
- сыр «Российский» – 0,3;
- творог – 0,3;
- пломбир – 0,21;
- чечевица – 0,21;

Витамин В₂ разрушается под действием солнечных лучей, поэтому продукты, в которых он содержится, рекомендуется хранить в непрозрачной посуде или холодильнике.

Витамин В₂ особенно полезен беременным женщинам, страдающим какими-либо заболеваниями щитовидной железы.

- сырок творожный – 0,2;
- крупа гречневая – 0,2;
- молоко – 0,19;
- говядина – 0,17;
- свинина – 0,16;
- мясо курицы – 0,16;
- баранина – 0,15;
- горох – 0,15;
- крупа овсяная – 0,14;

- сазан – 0,14;
- хлеб ржаной – 0,13;
- хлеб пшеничный – 0,11;
- судак – 0,11;
- треска – 0,10.

Симптомами, указывающими на недостаток витамина В₂ в организме, служат такие признаки, как слабость, снижение аппетита, головная боль, ухудшение зрения при резкой смене освещения, ощущение жжения кожи. По мере развития гиповитаминоза могут добавиться следующие симптомы: конъюнктивит, воспаление слизистых ротовой полости, различные поражения кожи (чаще всего дерматиты), выпадение волос, различные расстройства пищеварения, замедленная умственная реакция, головокружение, бессонница и др. Также возможна задержка роста плода.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота, пантотенат кальция)

Витамин В₂ способствует лучшему усвоению железа, поэтому, если у женщины низкий гемоглобин, ей следует есть больше продуктов, в которых содержится этот витамин.

Попадая в организм, витамин В₃ трансформируется в пантетин и образует с другими веществами коэнзим А, принимающий участие в метаболизме белков, жиров и углеводов. Также он влияет на образование в организме жирных кислот, гемоглобина, холестерина и других жизненно важных веществ. Кроме того, этот витамин стимулирует выработку глюкокортикоидов (гормонов надпочечников), что особенно важно для беременных, страдающих аллергией. Он усиливает воздействие фолиевой кислоты.

Также он способствует укреплению иммунитета, повышает сопротивляемость организма простудным инфекциям, поэтому должен обязательно присутствовать в рационе женщин, беременность которых приходится на холодное время года.

Суточная норма витамина В₃ для беременных составляет около 15 мг. Еще больше его требуется женщинам, которые занимаются спортом или испытывают физические нагрузки, а также тем, кто во время беременности продолжает вести активный образ жизни.

Витамин В₃ содержится в продуктах и животного, и растительного происхождения, а также может вырабатываться в организме.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых витамином В₃ (содержание витамина В₃ в мг%):

- печень говяжья – 6,8;
- дрожжи прессованные – 4,20;
- почки говяжьи – 3,8;

Витамин В₃ разрушается при термической обработке: при приготовлении пищи продукты теряют более 50% витамина. Поэтому тем, кто испытывает повышенную потребность в этом витамине, рекомендуется в первую очередь есть продукты, которые можно не подвергать нагреванию, например грецкие орехи или зеленый горошек.

- отруби пшеничные – 2,85;
- грибы белые свежие – 2,7;
- сердце говяжье – 2,5;
- шампиньоны свежие – 2,1;
- язык говяжий – 1,98;

- форель – 1,82;
- семена подсолнечника – 1,4;
- сельдь тихоокеанская – 1,35;
- макрель – 1,33;
- сыр рокфор – 1,16;
- сыр камамбер – 1,0;
- кета свежая – 1,0;
- сардина – 1,0;
- скумбрия – 0,85;
- телятина – 0,95;
- орехи грецкие – 0,9;
- капуста цветная – 0,9;
- горошек зеленый – 0,8;
- финики – 0,8;
- хлеб отрубный – 0,78;
- мясо курицы – 0,76;
- желток яичный – 0,75.

Симптомами недостатка витамина В₃ в организме беременной являются быстрая утомляемость, головные и мышечные боли, депрессия, бессонница и нарушение пищеварения. Также возможно ощущение онемения и покалывания в ногах, покраснение ступней, а по ночам – судороги и боли.

Витамин В₆ (пиридоксин)

Низкое содержание в пище витаминов группы В и витамина С может спровоцировать развитие гиповитаминоза витамина В₃

Он необходим для нормальной работы нервной системы, принимает участие в обмене веществ, стимулирует процесс кроветворения, а также воздействует на фолиевую кислоту, способствуя ее переходу в активную форму, что особенно важно для беременных. Также витамин В₆ помогает уменьшить проявления раннего токсикоза. Он показан при депрессиях как в первой, так и во второй половине беременности.

Витамин хорошо растворяется в воде, жирах, а также спирте, выдерживает термическую обработку, однако разрушается под воздействием солнечных лучей.

Суточная потребность в витамине В₆ для беременных составляет 6 мг и может быть еще выше для занимающихся спортом или тех, кто находится в стрессовой ситуации.

Источниками витамина В₆ являются овощи, крупы, бобовые, мясные, молочные и морепродукты. Кроме того, витамин может образовываться в кишечнике человека.

Продукты, наиболее богатые витамином В₆ (содержание витамина В₆ в мг%):

- скумбрия – 0,8;
- печень говяжья – 0,7;
- сардина – 0,7;
- почки свиные – 0,58;
- печень свиная – 0,5;
- килька каспийская – 0,5;
- почки говяжьи – 0,5;
- палтус – 0,42;
- крупа гречневая – 0,4;

- сельдь – 0,4;
- говядина – 0,4;
- свинина – 0,4;
- сердце свиное – 0,36;
- хлеб из муки грубого помола – 0,3;
- сердце говяжье – 0,3;
- крупа овсяная – 0,27;
- салака – 0,25;
- творог нежирный – 0,19;
- щука – 0,19;
- карп – 0,17;
- язык говяжий – 0,15;
- мойва – 0,14;
- яйцо куриное – 0,14;
- окунь морской – 0,13;
- ставрида – 0,12;
- творог жирный – 0,11;
- сыр твердых сортов – 0,1;
- минтай – 0,1;
- молоко – 0,05.

При недостатке витамина В₆ беременная может жаловаться на судороги, полиневриты рук и ног. Нередко также отмечается пониженный эмоциональный фон, тревожность, раздражительность, заторможенность реакций и бессонница. Кроме того, нехватка витамина В₆ в рационе приводит к ухудшению состояния кожи, что приводит к дерматитам, чаще всего на лице, реже – шее и волосистой части головы. Также беременные могут страдать от потери аппетита, тошноты и рвоты, отмечается и некоторое снижение иммунитета.

В редких случаях избыток витамина В₆ способен вызвать аллергические реакции. Также большие дозы препарата могут повысить чувствительность кожи, вызвать ощущение покалывания и онемение рук и ног.

При сильном гиповитаминозе беременным могут быть назначены препараты витамина в таблетках или инъекциях. Дозу должен рассчитывать врач. Длительность курса лечения обычно составляет 2 недели.

Передозировка может вызвать негативные последствия, особенно в том случае, если беременная страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, связанных с повышенной кислотностью желудочного сока.

Витамин В₉ (витамин В_с, фолиевая кислота)

К витамину В₉ относят следующую группу соединений: фолацин, фолаты и фолиевую кислоту.

Этот витамин обязательно должен присутствовать в рационе беременной ежедневно, так как он помогает предотвратить преждевременные роды и рождение недоношенных детей, а также преждевременный прорыв околоплодной оболочки. Кроме того, этот витамин регулирует образование нервных клеток в организме будущего ребенка, его прием на ранних сроках значительно снижает возможность развития анэнцефалии и расщепления позвоночника.

Витамин В₉, чаще называемый фолиевой кислотой, является очень важным препаратом не только для беременных. Его рекомендуют девушкам при задержке полового созревания, а женщинам – для замедления и более легкого протекания климакса.

Витамин В₉ необходимо принимать и после родов, так как он является эффективным средством послеродовой депрессии.

Кроме того, витамин повышает иммунитет, стимулирует процессы кроветворения (особенно показан при макроцитарной анемии), нормализует работу печени и кишечника, улучшает состояние кожи при акне, псориазе и т. д. Также фолиевая кислота принимает активное участие в окислительно-восстановительных процессах организма.

Источником витамина В₉ являются мясные, молочные продукты, рыба, крупы, бобовые, грибы, отруби, дрожжи, орехи, а также некоторые овощи и фрукты. Он хорошо растворяется в воде, однако быстро разрушается под действием солнечных лучей и при нагревании. Так, при приготовлении мяса теряется 90%, а овощей – 70% витамина. Также он способен образовываться микроорганизмами толстой кишки, однако быстро разрушается, если женщина употребляет алкогольные напитки. И напротив, беременная может стимулировать синтез витамина В₉ приемом бифидобактерий.

Суточная норма витамина составляет 200 мкг, после родов (в период кормления грудью) этот показатель возрастает в 1,5 раза.

Продукты, наиболее богатые витамином В₉ (содержание витамина В₉ в мкг%):

- дрожжи прессованные – 550;
- зерна пшеницы (ростки) – 350;
- печень – 246;
- печень говяжья – 240;
- шпинат – 204;
- соя – 200;
- бобы соевые – 155;
- желток куриного яйца – 154;
- цикорий – 142;
- грибы белые сушеные – 140;
- салат зеленый – 133;
- спаржа – 118;
- зелень петрушки – 110;
- чечевица – 104;
- фасоль – 90;
- сыр камамбер – 62;
- почки говяжьи – 56;
- творог нежирный – 40;
- грибы белые свежие – 40;
- сыр рокфор – 39;
- творог жирный – 35;
- крупа гречневая – 32;
- капуста брюссельская – 31;
- хлеб ржаной – 30;
- маслята свежие – 30;
- икра осетровая зернистая – 24;
- хлеб пшеничный – 20.

Основными симптомами нехватки витамина В₉ являются повышенная тревожность, быстрая утомляемость, бессонница, ухудшение памяти, различные нарушения пищеварения, появление седых волос, так называемый красный язык и т. д.

Несмотря на огромную пользу витамина В₉, чрезмерно увлекаться им не стоит, так как его избыток может привести к нехватке в организме витамина В₁₂.

Эффективность фолиевой кислоты повышается, если принимать ее одновременно с витаминами В₁₂ и С. Аспирин, напротив, снижает ее усвоение.

При гиповитаминозе витамина В₉ врач может назначить его дополнительно (в таблетках). Препарат следует принимать 20-30 дней. Дозу лекарства определяет врач, самовольно превышать ее не следует. При передозировке могут отмечаться повышенное возбуждение, расстройство пищеварения, тошнота, изжога, тяжесть в желудке.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)

Этот витамин активизирует потребление клетками кислорода, поэтому он особенно необходим для предупреждения гипоксии плода. Также он повышает иммунную защиту организма и стимулирует функцию кроветворения. Кроме того, он помогает бороться с депрессией, которая нередко развивается у беременных, справляться со страхами, беспокойством, способствует повышению эмоционального состояния в целом. Если беременная страдает от бессонницы, ей также следует употреблять больше продуктов, богатых витамином В₁₂. Он помогает и при гипотонии, которая очень часто развивается у беременных.

Витамин В₁₂ растворяется в воде, не разрушается под действием солнечных лучей, выдерживает термическую обработку. Кроме того, он обладает способностью аккумулироваться в легких, почках, селезенке и печени.

Суточная норма витамина В₁₂ для беременных составляет 4-5 мкг. Для женщин, которые по какой-то причине не едят мяса, например вегетарианок, доза может быть увеличена. Также его больше нужно принимать беременным, которые регулярно страдают от диареи.

Витамин В₁₂ содержится в мясе, рыбе и морепродуктах, молочных продуктах. В пище растительного происхождения его очень мало.

Продукты, наиболее богатые витамином В₁₂ (содержание витамина В₁₂ в мг%):

- печень говяжья – 60,0;
- печень свиная – 30,0;
- почки говяжьи – 25,0;
- почки свиные – 15,0;
- скумбрия – 12,0;
- сардина – 11,0;
- сердце говяжье – 10,0;
- сельдь атлантическая жирная – 10,0;
- язык говяжий – 4,7;
- кета – 4,1;
- сердце свиное – 4,0;
- мозги говяжьи – 3,7;
- говядина – 2,8;
- окунь морской – 2,4;
- телятина – 2,1;

- треска – 1,6;
- сыр швейцарский – 1,59;
- карп – 1,5;
- сыр «Российский» – 1,5;
- сыр «Костромской» – 1,4;
- творог нежирный – 1,32;
- камбала – 1,2;
- сыр голландский – 1,14;
- свинина – 1,1;
- сыр чеддер – 1,05;

Витамин В₁₂ нужен в первую очередь беременным женщинам, страдающим анемией.

- палтус – 1,0;
- крабы – 1,0;
- творог жирный – 1,0.

При недостатке витамина В₁₂ женщина может жаловаться на усталость, головокружение, головные боли, шум в ушах, ухудшение зрения и сонливость. Возможны раздражительность, депрессии. Отмечаются нарушения работы нервной системы. Из-за того что клетки головного мозга плохо снабжаются кислородом, возможны даже галлюцинации.

Также недостаток витамина В₁₂ может вызвать нарушение пищеварения, проявляющееся в плохой усвояемости пищи, запорах. При длительном гиповитаминозе возможны более серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта.

При гиповитаминозе врач может назначить витамин инъекционно, так как в таблетках он практически не усваивается. Для того чтобы повысить его всасывание, одновременно следует принимать фолиевую кислоту.

При передозировке витамина В₁₂ может отмечаться крапивница, застойная сердечная недостаточность и др.

Витамин В₁₂ помогает бороться с аллергическими проявлениями у беременных.

Препараты витамина В₁₂ назначают новорожденным и недоношенным детям, перенесшим какое-либо инфекционное заболевание.

При употреблении витаминов и минералов в драже необходимо учитывать, что прием калия может препятствовать всасыванию витамина В₁₂. Прием витамина С, напротив, увеличивает усвояемость витамина В₁₂ из пищи.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Этот витамин является, пожалуй, самым популярным. Все знают, что он необходим ежедневно даже здоровым людям. Тем же, кто болен или имеет какие-нибудь вредные привычки (например, курит), а также беременным и кормящим грудью его требуется еще больше.

Витамин С является сильнейшим антиоксидантом и принимает участие в окислительно-восстановительных процессах организма, стимулирует кроветворение, нормализует проницаемость капилляров, процесс свертываемости крови, что особенно важно во время родов, связанных с физиологической потерей крови.

Также витамин С повышает усвояемость железа, фолиевой кислоты, кальция, повышает активность витаминов А, В₂, В₃, Е и при этом способствует выведению из организма вредных веществ – таких, как ртуть, свинец и др.

Помимо этого, витамин С повышает иммунную защиту организма, оказывает противовоспалительное действие, снижает негативное воздействие на организм аллергенов, повышает выносливость в стрессовых ситуациях.

Витамин С растворяется в воде, почти полностью разрушается при термической обработке. Однако многие продукты, содержащие его, например черная смородина, цитрусовые, помидоры, хурма, яблоки, абрикосы, пряные травы, не требуют дополнительной обработки и могут употребляться в пищу в свежем виде. В продуктах животного происхождения аскорбиновая кислота практически не содержится. Исключение составляют печень и почки.

Суточная норма витамина С для беременных составляет 70-75 мг. Она может существенно отличаться в зависимости от возраста, образа жизни, состояния здоровья, климатических условий и других факторов. Так, например, беременным, живущим на Севере, дозу можно увеличить до 100 мг. То же самое относится и к женщинам, которые проживают в крупных городах с высоким уровнем загрязненности воздуха.

Особенно важно питаться продуктами, богатыми витамином С, беременным женщинам, ведущим активный образ жизни, занимающимся спортом, часто испытывающим стрессы или страдающим какими-либо заболеваниями или в период выздоровления. Роль этого витамина особенно возрастает при осложнениях беременности (нефропатия и др.). Если женщина страдает от носовых кровотечений, что является одним из признаков заболевания сосудов, ей также необходимо употреблять больше продуктов, богатых аскорбиновой кислотой.

Продукты, наиболее богатые витамином С (содержание витамина С в мг%):

- шиповник сушеный – до 1500;
- перец красный сладкий – 250;
- смородина черная – 250;
- хрен – 110-200;

Организм не способен накапливать витамин С, он расходуется сразу же после того, как попадает в организм, поэтому рекомендуется принимать его несколько раз в течение суток.

- перец зеленый сладкий – 125;
- капуста цветная – 75;
- земляника садовая – 60;
- щавель – 60;
- редис – 50;
- лимон – 50;
- апельсины – 50;
- смородина красная – 40;
- крыжовник – 40;
- капуста белокочанная – 40;
- помидоры – 35;
- мандарины – 30;
- шпинат – 30;
- яблоки зеленые – до 30;
- лук зеленый – 27;
- картофель молодой – 25;
- горошек зеленый свежий – 25;

- малина – 25;
- капуста квашеная – 20;
- редька – 20;
- репа – 20;
- дыня – 20;
- салат – 15;
- огурцы – 15;
- брусника – 15;
- вишня – 15;
- клюква – 15;
- яблоки красные – 5-15;
- горошек зеленый консервированный – 10;
- абрикосы – 10;
- персики – 10;
- кабачки – 10;
- бананы – 10;
- морковь – 8;
- груша – 8;
- арбуз – 7;
- баклажаны – 5;
- гранат – 5;
- виноград – 4.

Женщина должна несколько раз в сутки получать с продуктами питания достаточное количество витамина С. При этом необходимо стараться готовить продукты таким образом, чтобы они сохраняли как можно больше витамина С, например, варить, а не жарить овощи, есть пищу сразу после того, как она приготовлена. Так, например, капуста с отваром, которую готовили в течение 1 часа, теряет 70% содержащегося в ней витамина С, а в тушеной капусте его остается еще меньше – всего 15%.

Картофель сохраняет около 75% витамина С, если был сварен в мундире, и 60%, если он был предварительно очищен. В картофельном супе остается уже 50, в жареном картофеле – 35, а в картофельном пюре – всего 20% витамина С. Морковь при варке теряет 60% аскорбиновой кислоты. Щи после приготовления при температуре 70-75 °С в течение 3 часов теряют 80% витамина С, однако потери можно снизить до 50%, если подкислить блюдо.

Курение (даже пассивное) приводит к быстрому сжиганию витамина С в организме. Поэтому беременной не следует находиться в комнате, где кто-то курит.

Признаками недостатка витамина С в рационе беременной являются плохое заживление ран, сухость и выпадение волос, вялость, слабость, раздражительность и депрессия. Возможны боли в суставах. Кроме того, от малейшего удара на теле появляются синяки.

При гиповитаминозе витамина С снижается иммунитет, женщина начинает часто болеть простудными заболеваниями, гриппом, у нее могут обостриться заболевания желудочно-кишечного тракта.

Несмотря на огромную пользу аскорбиновой кислоты для организма, не следует увлекаться этим витамином, например, принимать очень большие дозы аскорбиновой кислоты одновременно. Известно, что в некоторых случаях врачи действительно назначают гипердозы витамина С, например для лечения простудных заболеваний, а также при переохлаждении и переутомлении, что нередко помогает предотвратить простуду. Однако действие витамина на организм в больших дозах изучено не до конца, поэтому к такому способу лече-

ния следует относиться с осторожностью, особенно беременным. Передозировка витамина С не принесет пользы организму. Так, при приеме больших доз аскорбиновой кислоты может развиваться аллергия и диарея. Также при злоупотреблении аскорбиновой кислотой у будущего ребенка может возникнуть зависимость от этого витамина, что негативно скажется на его здоровье.

Если беременная употребляет достаточно продуктов, богатых витамином С, принимает аскорбиновую кислоту в таблетках, а у нее все же сохраняются признаки гиповитаминоза, значит, организм плохо усваивает это вещество.

Беременным редко назначают аспирин, однако если по каким-то причинам приходится принимать этот препарат, необходимо знать, что в сочетании с большими дозами аскорбиновой кислоты он разрушает слизистую оболочку желудка, что может спровоцировать развитие язвы. Кроме того, аспирин способствует повышенному выделению витамина С с мочой.

Витамин С в больших количествах способствует всасыванию алюминия, избыток которого вреден для организма. Поэтому при приеме препаратов, содержащих алюминий (например, «Алмагель»), рекомендуется временно сократить употребление аскорбиновой кислоты.

Как уже упоминалось выше, витамин С повышает свертываемость крови, поэтому женщинам, страдающим тромбозом, тромбозом при приеме витамина С в таблетках или порошках необходимо строго придерживаться оптимальной ежедневной дозы, не превышая ее. Это же относится к женщинам, страдающим сахарным диабетом.

У некоторых возможна повышенная чувствительность к аскорбиновой кислоте. В этом случае прием препаратов витамина С противопоказан.

Витамин D (кальциферол)

Решением комитета экспертов ВОЗ была установлена безусловно допустимая суточная норма витамина С, составляющая 2,5 мг/кг массы тела, а также условно допустимая суточная доза, равная 7,5 мг/кг массы тела.

Витамин D отвечает за обеспечение нормального роста и развития костей скелета. Он регулирует минеральный обмен в организме и способствует отложению кальция в костной ткани. Витамин D помогает предотвратить развитие остеопороза и рахита, также он повышает усвоение организмом магния и фосфатов.

Кроме того, витамин снижает риск развития заболеваний кожи, опухолей (в том числе злокачественных). Он особенно необходим беременным с какими-либо болезнями сердца. Также он усиливает тонус мускулатуры, нормализует работу щитовидной железы, регулирует свертываемость крови и способствует укреплению иммунитета.

Витамин D3 (одна из разновидностей кальциферолов) необходим при осложнениях беременности, связанных с повышением давления.

К витамину D относят группу веществ: витамин D2, или эргокальциферол (его провитамином является эргостерин), D3, или холекальциферол, D4, D5, D6.

Для лечения используются витамины D2 и D3. Они обладают свойством растворяться в жире, не разрушаются при термической обработке. Витамин D может синтезироваться в организме человека из провитаминов под воздействием ультрафиолетовых лучей.

При кожных заболеваниях витамин D можно применять и наружно, нанося на пораженную зону. Так, например, он эффективен при лечении псориаза.

Витамин измеряется в международных единицах (1 МЕ составляет 0,025 мкг). Суточная норма для беременных составляет 400 МЕ, или 10 мкг. Если женщина регулярно гуляет и получает достаточное количество ультрафиолетового излучения, этого вполне достаточно и дополнительно принимать витамин нет необходимости. Однако в действительности на качество излучения оказывают влияние различные факторы. Наиболее важен уровень загрязненности атмосферы. Чем он выше, тем меньше ультрафиолета достигает поверхности Земли. Также имеет значение спектр волн, который зависит от времени суток. Лучше всего получать излучение утром или на закате. Образование витамина D зависит и от цвета кожи: чем она смуглее, тем меньше его образуется. С возрастом кожа постепенно утрачивает способность образовывать витамин D, это тоже нужно учитывать беременным. В связи с этим женщине могут потребоваться дополнительные источники витамина D. Ими являются рыбий жир, икра, молочные продукты, яичный желток. В продуктах растительного происхождения его очень мало.

Продукты, богатые витамином D (содержание витамина D в мг%):

- почки свиные – 140;
- печень говяжья – 98;
- почки говяжьи – 88;
- яйцо куриное (желток) – 56;
- орехи грецкие – 37;
- дрожжи прессованные – 30;
- яйцо куриное – 28,2;
- арахис – 31;

Витамин D содержится не во всех молочных продуктах. Так, например, в молоке его очень мало. Кроме того, в молоке много фосфора, который понижает усвоение витамина D организмом.

- сардины – 21;
- миндаль – 17;
- грибы – 15;
- маргарин – 10,7;
- какао – 6,66;
- печень трески – 6,07.

Также богатым источником витамина D является рыбий жир: в нем содержится от 80 до 100 МЕ.

Симптомами недостатка витамина D в организме являются чувство жжения во рту и горле, потеря аппетита и снижение веса. Также возможно ухудшение зрения, бессонница. Если гиповитаминоз не лечить, у женщины может развиваться остеомаляция.

Опасен недостаток витамина D и для плода: у ребенка может развиваться рахит (особенно это касается детей, которые родились в осенние и зимние месяцы). В связи с этим для профилактики рахита беременным назначают витамин D2 на 30-32-й неделе беременности, а также кормящим матерям до того времени, когда витамин D можно будет давать ребенку.

Для лучшего усвоения витамина D его принимают вместе с витаминами А, С и группы В.

Вегетарианкам и женщинам, в чьем рационе немного жиров, требуется повышенная норма витамина D.

Усвоение витамина D может быть снижено при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

Однако, как и другими витаминами, не стоит им чрезмерно увлекаться: передозировка может быть так же вредна, как и недостаток, особенно с учетом того, что избыток вита-

мина D может накапливаться в организме. Так, употребление кальциферолов может вызвать повышенную концентрацию кальция, который, проникая в стенки сосудов, будет приводить к образованию атеросклеротических бляшек. Этому также может способствовать недостаток в организме беременной магния.

Симптомами передозировки витамина D являются диспепсические расстройства пищеварения, слабость, головные, мышечные и суставные боли, повышенное артериальное давление, лихорадка, судороги и т. д. Гипердозы кальциферола, принимаемые в течение длительного времени, вызывают отложение солей кальция в сердце, сосудах, легких, кишечнике, почках, что нарушает их работу. Также возможны развитие остеопороза, деминерализация костей и другие нарушения здоровья человека.

Необходимо отметить, что беременным, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями сердца, острыми и хроническими заболеваниями почек и печени или туберкулезом, не следует принимать препараты витамина D. Необходимо также упомянуть о взаимодействии кальция с другими веществами.

Препараты, понижающие уровень холестерина, препятствуют всасыванию жиров и могут снизить усвоение кальциферола.

Принимая препараты витамина D, нужно следить за тем, чтобы рацион был богат продуктами, содержащими кальций.

Аналогичное действие оказывает и прием большинства слабительных средств. Прием витамина D повышает всасывание кальция в кишечнике, из-за чего снижается усвоение железа.

Также витамин D увеличивает усвоение магния. Для лучшего усвоения и метаболизма кальциферола организму дополнительно требуется витамин E.

Витамин E (токоферола ацетат)

К нему относят группу ненасыщенных спиртов-токоферолов. Самым активным из них является альфа-токоферол.

Витамин E считается самым главным витамином беременных, так как без него невозможно выносить и родить здорового ребенка. Он принимает участие в развитии плаценты. Кроме того, он нормализует циркуляцию и свертываемость крови, препятствует образованию тромбов, повышает регенерацию тканей, ускоряет заживление ран, шрамов от хирургических швов, что особенно важно для женщин, которым делали эпизиотомию или кесарево сечение. Также витамин E необходим страдающим кистозно-фиброзной мастопатией.

Витамин E помогает при судорогах ног, от которых беременные страдают довольно часто. Вообще, он укрепляет стенки капилляров (в том числе и глазных, помогая предотвратить катаракту), повышает тонус мышц, повышает всасывание железа, являясь прекрасной профилактикой анемии.

Витамин E обладает антиоксидантными свойствами, замедляет старение, стимулирует формирование коллагеновых и эластичных волокон межклеточного вещества, повышает усвоение и стойкость витамина A, укрепляет иммунитет и облегчает течение диабета.

Однако необходимо отметить, что, если какая-либо болезнь или патологическое состояние уже развивается, витамин E не поможет ее излечить. Его применяют лишь как профилактическое средство.

Витамин E чаще всего измеряется в МЕ. 1 МЕ содержит 1 мг токоферола ацетата. Кроме того, профилактические дозы витамина E могут измеряться в эквивалентах токоферола (ТЕ). Содержание 1 мг в 1 ТЕ различно для веществ, входящих в группу спиртов-токоферолов.

Суточная доза витамина Е для беременных составляет 15 мг. Особенно важно регулярно употреблять продукты, богатые токоферолом, при угрозе прерывания беременности, а также при переутомлении, неврастении и физических нагрузках.

Влияние витамина Е на репродуктивную функцию было доказано уже в начале XX века в результате опыта: белая крыса, неоднократно приносившая потомство, стала получать в качестве корма снятое молоко. У нее развился авитаминоз Е, произошло нарушение детородной функции. Проводили опыты и над крысами, которые уже вынашивали потомство: при недостатке витамина Е у них отмечалась гибель плода.

Среди источников витамина Е – растительное масло, орехи, злаковые, бобовые, некоторые овощи и фрукты. В мясных и молочных продуктах, рыбе он тоже содержится, но в меньших количествах. Витамин Е разрушается под действием прямых солнечных лучей, поэтому продукты, богатые им, следует хранить в темном месте (шкафу, холодильнике).

Продукты, богатые витамином Е (содержание витамина Е в мг%):

- масло из пшеничных зародышей – 100-400;
- масло соевое – 50-160;
- маргарин – 50-85;
- масло кукурузное – 40-80;
- майонез – 78;
- масло подсолнечное – 40-70;
- масло оливковое – 4,5-7;
- масло сливочное – 1,0;
- масло рапсовое – 59;
- семена подсолнечника – 50;
- миндаль – 30,9;
- фундук – 25,5;
- орехи грецкие – 23,0;
- соя – 17,3;
- облепиха – 10,3;
- горох – 9,1;
- арахис – 9;
- печень трески – 8,8;
- крупа гречневая – 6,65;
- фасоль – 3,84;
- крупа перловая – 3,7;
- геркулес – 3,2;
- фисташки – 3
- горошек зеленый – 2,6;
- пшено – 2,6;

Эффективность витамина Е повышается при ежедневном употреблении продуктов, богатых витамином С.

- крупа манная – 2,55;
- шпинат – 2,5;
- масло «Крестьянское» соленое – 2,35;
- хлеб пшеничный – 2,3;
- масло сливочное несоленое – 2,2;
- кальмары – 2,2;
- хлеб ржаной – 2,2;

- кунжут – 2,22;
- спаржа – 1,98;
- макаронные изделия – 2,1;
- петрушка (зелень) – 1,8;
- шиповник свежий – 1,8;
- персики – 1,5;

– рябина черноплодная – 1,5. При гиповитаминозе витамина Е развивается мышечная дистрофия. Как правило, этот признак помогает быстро поставить диагноз. Кроме того, женщина может жаловаться на утомляемость, нервозность, раздражительность, рассеянность, отмечать, что ее кожа стала дряблой. Возможны сбои в работе сердечно-сосудистой системы, нарушается репродуктивная функция организма.

Белки особенно необходимы женщинам, у которых отмечается низкая свертываемость крови.

При гиповитаминозе врач может назначить витамин Е в капсулах. Его следует начинать принимать с небольших доз, увеличивая их постепенно. Большие дозы токоферола могут вызвать повышение артериального давления. Также при приеме гипердоз возможны аллергические реакции, тошнота, понос, боли в животе. Однако эти симптомы наблюдаются довольно редко. Практика показывает, что даже прием больших доз препарата, как правило, не наносит никакого вреда организму.

Витамин К (синтетический фитоменадион)

Так называют группу веществ со сходными свойствами. Известно несколько форм витамина К, из них наиболее распространены витамины К и К₂. Оба они встречаются в природе: первый – в продуктах растительного происхождения, второй – в продуктах животного происхождения.

Витамин К растворяется в жирах, разрушается под действием солнечных лучей, а также в щелочной среде. Большая его часть поступает в организм с пищей. Однако организм способен создавать запасы витамина К (витамин образуется в кишечнике и может накапливаться в печени).

Он также необходим беременным, так как одной из его основных функций является нормализация свертываемости крови, что особенно важно во время родов, когда происходит физиологическая потеря крови. Необходим витамин К и женщинам, которым назначается плановая операция кесарева сечения.

Витамин К впервые выделил датский химик Хенрик Дам во второй трети XX века. Тогда же было доказано, что он оказывает влияние на свертываемость крови. Работу Дамы посчитали настолько важной, что присудили ему Нобелевскую премию.

Кроме этого, витамин К необходим для нормального формирования костей, он предупреждает остеопороз и принимает участие в обмене веществ в организме.

Суточная норма витамина К для беременных составляет примерно 65 мкг, а более точно – 1 мкг на 1 кг веса.

Продукты, богатые витамином К (содержание витамина К в мг%):

- водоросли морские – 1700;
- чай зеленый – 710;
- масло соевое – 542;
- шпинат – 415;

- чечевица сырая – 221;
- бобы соевые сырые – 189;
- капуста белокочанная свежая – 147;
- яйцо куриное (желток) – 147;
- салат – 129;
- печень говяжья – 104;
- масло кукурузное – 57;
- яйцо куриное – 50;
- печень куриная – 50;
- помидоры зеленые – 47;
- кукуруза – 46;
- кофе черный в зернах – 39;
- горошек зеленый отварной – 32;
- мука пшеничная грубого помола – 30;
- горошек зеленый свежий – 28;
- мед – 25;
- помидоры красные – 22;
- клубника – 14;
- морковь – 12;
- грибы свежие – 8;
- огурцы – 6;
- апельсины – 5;
- молоко 3%-ной жирности – 4;
- яблоки – 2,9;
- творог 5%-ной жирности – 1.

Благодаря тому что в рационе большинства людей ежедневно присутствуют продукты, богатые витамином К, гиповитаминоз встречается довольно редко и развивается, как правило, на фоне каких-то заболеваний желудочно-кишечного тракта, при которых нарушается усвоение витамина, например при желчнокаменной болезни, дискинезии желчных путей, гепатитах и т. д. Также гиповитаминоз может вызвать прием антибиотиков.

Беременные редко страдают от недостатка витамина К, а вот новорожденные – почти всегда, так как их кишечник еще не в состоянии вырабатывать его, а в грудном молоке его содержится недостаточно. При гиповитаминозе у них могут наблюдаться кровотечения из пупка, носа, рта, подкожные кровоизлияния, кровь обнаруживается в кале и моче и т. д.

Основным симптомом нехватки витамина К в организме является нарушение свертываемости крови. Об этом свидетельствует легкое появление синяков, кровоточивость десен, частые носовые и желудочно-кишечные кровотечения. В этом случае врач может назначить беременной препараты витамина К. Его можно принимать на протяжении всей беременности, только не рекомендуется пить в дозах, значительно превышающих суточные, в течение трех последних месяцев беременности, так как передозировка может оказаться вредной для будущего ребенка. На избыток витамина К указывает повышенная потливость и покраснение кожи. Однако случаи передозировки встречаются очень редко.

Витамин РР

Этот витамин принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, протекающих в организме. Выделяют две формы витамина РР – никотиновую кислоту и никотиноамид. Их воздействие на организм несколько отличается.

Никотиновая кислота

Она также упоминается как ниацин. Полагают, что это наиболее эффективное средство, нормализующее уровень холестерина в крови. Кроме того, ниацин улучшает работу сердечнососудистой системы и особенно необходим людям с повышенным артериальным давлением. Беременным, страдающим какими-либо желудочно-кишечными, кожными и инфекционными заболеваниями, также полезна никотиновая кислота.

Было доказано, что даже больные, пережившие инфаркт миокарда, отмечают улучшение своего состояния, принимая ниацин. Он также значительно снижает вероятность летального исхода при повторном инфаркте.

Суточная доза никотиновой кислоты для беременных составляет 17-20 мг. Источниками этого витамина являются самые разнообразные продукты: от мяса до листьев одуванчика. Однако некоторые из них, например женьшень и его настойки, беременным употреблять не рекомендуется. И все же остается достаточно продуктов, которые присутствуют на столе большинства людей ежедневно.

Продукты, богатые никотиновой кислотой (содержание витамина в мг%):

- дрожжи сухие пивные – 40,0;
- кофе в зернах – 17,0;
- печень говяжья – 9,0;
- мясо курицы – 7,8;
- мясо кролика – 6,2;
- почки говяжьи – 5,7;
- грибы белые свежие – 5,0;
- говядина – 4,7;
- крупа гречневая – 4,3;
- баранина – 3,8;
- хлеб пшеничный – 3,6;
- мозги говяжьи – 3,0;
- кальмар – 2,54;
- треска – 2,3;
- свинина – 2,2;
- фасоль – 2,1;
- фундук – 2,0;
- горошек зеленый – 2,0;
- печень трески – 1,79;
- рис – 1,6;
- батон – 1,57;
- картофель – 1,3;
- макароны – 1,21;
- орехи грецкие – 1,0;
- крупа овсяная – 1,0;
- картофель – 0,9;

- капуста – 0,74;
- салат – 0,65;
- хлеб ржаной – 0,45;

Источниками витамина РР являются многие травы: крапива, ромашка, хвощ, красный клевер, шалфей, котовник кошачий, люцерна, хмель, овес, коровяк, мята перечная и др. Также он был обнаружен в кайенском перце, листьях малины, корне лопуха, семени фенхеля, плодах шиповника, зелени петрушки и щавеле.

- капуста – 0,4;
- яйца – 0,2.

При недостатке витамина РР беременная может жаловаться на быструю утомляемость, головокружение, депрессию, бессонницу, головную боль. Нередко также отмечается расстройство пищеварения, ухудшение состояния кожи и т. д.

Прием никотиновой кислоты в больших дозах может спровоцировать развитие такого патологического состояния, как жировая дистрофия печени. Также необходимо помнить, что никотиновая кислота обладает способностью расширять сосуды и понижать давление, поэтому следует с осторожностью принимать ее женщинам, страдающим гипотонией.

Никотинамид

Эта разновидность витамина РР наиболее эффективно проявляет себя при лечении диабета и остеоартрита. Кроме того, он оказывает мягкое успокаивающее действие, поэтому особенно необходим беременным, страдающим от депрессии, тревожных состояний, бессонницы.

Суточная норма никотинамида для беременных такая же, как никотиновой кислоты. Он содержится в основном в тех же продуктах. При гиповитаминозе РР врач может назначить никотинамид перорально или внутримышечно. Однако чаще все же назначается никотиновая кислота.

Мультивитамины

В настоящее время разработано множество мультивитаминных препаратов, в том числе для беременных. Их рекомендуется принимать в первую очередь женщинам, беременность которых приходится на зимние или весенние месяцы, когда свежих фруктов уже нет. Также в дополнительных дозах витаминов нуждаются женщины, чья беременность протекает с осложнениями.

Прежде чем принимать какие-либо мультивитамины, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Следует помнить, что одно драже какого-либо препарата обычно содержит суточную норму всех необходимых витаминов, микро- и макроэлементов, поэтому дополнительно принимать, например, аскорбиновую кислоту, препараты железа или кальция следует только в том случае, если их назначил врач-терапевт.

Микро– и макроэлементы

Врачи Гарвардской школы общественного здоровья доказали, что рациональное питание является одним из главных условий рождения здорового ребенка. Так, из группы беременных 95% женщин, получавших все необходимые питательные вещества, родили здоровых детей. У 65% женщин, не уделявших питанию должного внимания, родились дети с различными отклонениями или недоношенные.

Они также жизненно необходимы для нормального течения беременности и развития плода. Самыми важными из них являются кальций, фосфор и магний.

Кальций

В среднем в организме любого человека содержится примерно 20 г кальция на 1 кг веса. Большая его часть (примерно 98%) образует кости и хрящевую ткань. Остаток кальция регулирует свертываемость крови, входит в состав пищеварительных ферментов, необходим для тонуса мышечной ткани, нормализует работу нервной системы.

В процессе беременности плод получает от 250 до 300 мг кальция в сутки, и к моменту рождения в организме ребенка содержится уже около 25 г кальция.

Суточная норма кальция во время беременности составляет 1500 мг в сутки. Столько же должна получать мать и после родов, при кормлении грудью. Источником кальция являются молочные продукты, орехи и семена, некоторые овощи. Рекомендуется распределять их таким образом, чтобы кальций поступал в организм при каждом приеме пищи.

Продукты, богатые кальцием (содержание макроэлемента в мг%):

- рыба вяленая (с костями) – 3000;
- семена кунжута – 1150;
- сыр твердых сортов – 600;
- сардины (с костями) – 350;
- сыр плавленый – 300;
- сыр из козьего молока – 300;

Учеными было доказано, что органический кальций (из продуктов питания) усваивается организмом на 46%, тогда как неорганический (препараты кальция) – всего на 15%.

- миндаль – 254;
- сельдерей – 240;
- соя сушеная – 226;
- курага – 170;
- йогурт – 120;
- молоко 1%-ной жирности – 120;
- сметана – 100;
- семена подсолнечника – 100;
- молоко 3%-ной жирности – 100;
- сыр мягких сортов 0,5%-ной жирности – 100;
- творог – 95;
- грецкий орех – 94;
- йогурт фруктовый – 85;

- салат – 85;
- оливки зеленые – 77;
- пекан – 73;
- арахис – 70;
- семена тыквы – 60;
- капуста – 60;
- инжир – 57;
- изюм – 56;
- яблоки сушеные – 45;
- финики – 45;
- фасоль зеленая – 40;
- апельсины – 35.

Недостаток кальция в организме легко заметить: развивается кариес, начинают слоиться ногти, выпадать волосы. Кроме того, на нехватку этого макроэлемента указывает такой симптом, как систематические судороги в икроножных мышцах (чаще всего бывают по утрам).

Усвоение кальция повышает содержание витамина D и магния, а соленые продукты и кофе, напротив, снижают уровень этих элементов.

На поздних сроках недостаток кальция может спровоцировать развитие гестоза и даже вызвать угрозу прерывания беременности.

Но и избыток кальция не приносит пользы организму. Он начинает откладываться в тканях, где его не должно быть, в том числе и в плаценте, вызывает повышение артериального давления и спазмы сосудов.

Фосфор

Этот макроэлемент, как и кальций, также содержится преимущественно в костной ткани и зубах. Кроме того, он входит в состав веществ, отвечающих за поддержание кислотно-щелочного баланса крови, а также принимает участие в обмене веществ. Фосфор влияет на работу нервной системы, улучшает состояние мышечной ткани, необходим для деления клеток. Ионы фосфора принимают участие в передаче наследственных признаков будущему ребенку.

Суточная норма фосфора для беременных составляет 1200-1500 мг. Столько же требуется женщине после родов в том случае, если ребенок находится на грудном вскармливании. Известно, что богатым источником фосфора является рыба. Также он содержится в мясе, молочных продуктах, овощах, орехах и т. д.

- Продукты, богатые фосфором (содержание макроэлемента в мг%):
- икра осетровых рыб – 590;
 - орехи грецкие – 560;
 - фасоль – 500;

При нехватке кальция в пище будущий ребенок будет «забирать» кальций из зубов и костей матери.

- печень говяжья – 475;
- миндаль – 470;
- крупа гречневая – 297;
- мясо курицы – 290;
- мясо индейки – 250;

- брокколи – 62;
- молоко цельное – 50;
- свекла – 43.

Недостаток фосфора в организме беременной зачастую приводит к нарушению роста и костным деформациям плода. Также после рождения у ребенка может развиваться рахит.

Но и избыток фосфора вреден: развивается гиперфосфатемия, основным симптомом которой являются судороги.

Магний

Этот макроэлемент содержится в нервной ткани, мышцах, костях в количестве около 25 г (у взрослого человека). Он оказывает влияние на работу сердечно-сосудистой и нервной системы, принимая участие более чем в 300 различных реакциях. Также магний участвует в углеводном и белковом обмене и входит в состав внутриклеточной жидкости.

Гипофосфатемия (недостаток фосфора) может развиваться при нарушении усвоения фосфора. К этому может привести гиповитаминоз С, заболевания почек и т. д.

Во время беременности суточная норма магния составляет 300 мг. Он содержится в крупах, бобовых, овощах, фруктах, ягодах, молочных и мясных продуктах.

Продукты, богатые магнием (содержание макроэлемента в мг%):

- чай – 440;
- арбуз – 224;
- крупа гречневая ядрица – 200;
- кофе в зернах – 200;
- какао-порошок – 191;
- фундук – 172;
- молоко сухое обезжиренное – 160;
- фасоль – 130;
- геркулес – 129;
- молоко сухое цельное – 119;
- крупа овсяная – 116;
- кальмар – 90;
- горох – 88;
- шпинат – 82;
- шпик свиной – 80;
- хлеб пшеничный – 74;
- сыр чеддер – 54;
- дрожжи – 54;
- печень трески – 50;
- скумбрия – 50;
- рис – 48;
- хлеб ржаной – 47;
- изюм – 42;
- капуста брюссельская – 40;
- салат – 40;
- горошек зеленый – 38;
- бананы – 35;
- чеснок – 30;

- треска – 30;
- капуста кольраби – 30;
- свинина – 27;
- баранина – 25;
- мясо кролика – 25;
- брынза – 23;
- творог жирный – 23.

При нехватке магния отмечаются раздражительность, пониженный эмоциональный фон, бессонница. Также беременные могут жаловаться на зуд, судороги и болезненное мочеиспускание. Возможны мышечная дистрофия, нарушение пищеварения и работы сердца. Если это состояние не лечить, возможны различные осложнения беременности – такие, как плацентарная недостаточность (нарушение кровообращения плаценты, приводящее к гипоксии плода), развитие гестоза, что может привести к смерти плода и серьезно отразиться на здоровье матери. Поэтому ни в коем случае не следует пренебрегать таким важным макроэлементом, как магний.

Калий

Он регулирует кислотно-щелочной баланс, входит в состав внутриклеточной жидкости, стимулирует работу мышечной ткани, принимает участие в синтезе белков и гликогена.

Препараты на основе магния являются самыми эффективными средствами при угрозе прерывания беременности.

Суточная норма калия для беременных составляет 200 мг. Этот макроэлемент содержится в бобовых, овощах, сухофруктах. Богаты им и дрожжи.

Продукты, богатые калием (содержание макроэлемента в мг%):

- чай – 2480;
- какао-порошок – 1689;
- кофе в зернах – 1600;
- фасоль – 1100;
- петрушка – 1000;
- изюм – 860;
- шпинат – 774;
- горох – 731;
- орехи грецкие – 664;
- картофель – 570;
- грибы белые свежие – 468;
- крупа гречневая ядрица – 380;
- капуста брюссельская – 375;
- персики – 363;
- геркулес – 330;
- абрикосы – 305;
- свекла – 288;
- яблоки – 278;
- горошек зеленый – 258;
- виноград – 255;
- баклажаны – 238;
- салат – 220;
- апельсины – 197;

- сыр рокфор – 180;
- груши – 155.

От того, что и как ест женщина во время беременности, зависит не только здоровье будущего ребенка, но и ее эмоциональный настрой и даже течение родов.

Поскольку продуктов, богатых калием, довольно много и они общедоступны, нехватка этого макроэлемента отмечается довольно редко. Но все же в некоторых случаях это возможно, особенно в том случае, если у беременной женщины сильный токсикоз и она очень мало ест.

Главным признаком того, что организму не хватает калия, является экстрасистолия (аритмия), возможны головокружения и резкое понижение артериального давления. Кроме того, у беременной развивается мышечная дистрофия. Также могут возникнуть раздражительность, нарушение работы нервной системы, проявляющееся в ослаблении рефлексов и скорости умственной деятельности. Отмечаются и нарушения в работе желудочно-кишечного тракта: пропадает аппетит, могут быть тошнота, рвота, диарея.

Переизбыток калия в организме возможен только в том случае, если женщине были назначены слишком высокие дозы препарата, содержащего этот макроэлемент. В некоторых случаях это бывает необходимо для нормализации работы сердца. На избыток калия в организме указывают спазмы в животе, задержка мочеиспускания (что очень опасно для беременных, так как может привести к отекам), судороги икроножных мышц и даже параличи.

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.