

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Беременность не требует особых изменений в рационе питания, при условии здорового питания в семье. Питание беременной основано на принципах рационального здорового питания. Беременность - наиболее благоприятное время, для ознакомления беременной и членов семьи с принципами здорового питания и закрепления пищевых привычек в дальнейшем.

Питание женщины во время беременности призвано обеспечить правильное течение, благоприятной исход беременности и поддерживать оптимальное состояние здоровья женщины, тем самым способствовать нормальному формированию, росту и развитию плода. Неправильное питание в период беременности наряду с другими причинами может привести к тяжелым последствиям — выкидышу, преждевременным родам, рождению ребенка с различными внутриутробными дефектами, отставанию в физическом и нервно-психическом развитии. Дефицит отдельных макро- и микронутриентов во внутриутробном периоде влияет не только на формирование плода, но и отрицательно сказывается на дальнейшем состоянии здоровья ребенка и является фактором риска развития целого ряда заболеваний в зрелом возрасте.

Виды дефицитных состояний и возможные последствия для плода

Дефицитные состояния	Нарушения развития плода
Белково-энергетический дефицит	Внутриутробная гипотрофия, задержка развития головного мозга
Дефицит длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот, нарушение соотношения ω -3 и ω -6 ПНЖК	Нарушение развития ткани головного мозга и сетчатки глаза. Отставание в росте, кожные нарушения, нарушения репродуктивной функции, жировая дегенерация печени, нарушение когнитивных функций
Дефицит фолиевой кислоты	Дефекты развития нервной трубки (мозговая грыжа, анэнцефалия и др.), замедленный рост энтероцитов
Дефицит витамина А	Врожденные пороки развития
Дефицит йода	Нарушение нервно-психического развития

В последние годы большое внимание уделяется достаточному поступлению цинка в период беременности. Дефицит цинка оказывает влияние на развитие эмбриона и плода посредством нескольких механизмов, включающих снижение клеточной пролиферации, снижение синтеза белка, увеличение активности свободно-радикальных процессов, клеточного апоптоза. Дефицит цинка у беременной женщины сопровождается снижением иммунного ответа, повышенной заболеваемостью, увеличивает частоту осложнений беременности и рецидивов хронических заболеваний. Недостаточная обеспеченность железом беременных женщин увеличивает риск преждевременных родов. Дефицит железа отрицательно влияет на иммунный ответ и увеличивает риск инфекции; при этом снижается активность фагоцитов и нейтрофилов и уменьшается бактерицидное действие клеток киллеров (NK). Следует отметить, что помимо железа иммунный ответ определяют и другие *эссенциальные микроэлементы* и их дефицит также предрасполагает к развитию инфекционных заболеваний. Таким образом, обеспечение беременных женщин адекватным количеством всех эссенциальных микронутриентов играет важную роль в нормальном течении беременности, предупреждении преждевременных родов и благоприятном нутритивном статусе новорожденного ребенка. Однако опасен не только дефицит, но и избыточное потребление некоторых микронутриентов, особенно витамина А, отличающегося токсичностью в больших дозах.

Питание женщины во время беременности должно быть полноценным и разнообразным, полностью соответствуя физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, как самой женщины, так и растущего плода с учетом срока гестации. Рекомендуется сохранение пищевых стереотипов, сформированных у женщин до наступления беременности (если питание женщины было достаточно адекватным). Все это будет способствовать обеспечению комфортного самочувствия, хорошего настроения и высокой активности беременной женщины.

В первом триместре беременности, когда плод еще невелик, а женщина продолжает вести обычный образ жизни, потребности в основных пищевых веществах и энергии существенно не меняются и соответствуют рекомендуемым физиологическим нормам для женщин детородного возраста. Во втором и третьем триместре беременности, когда плод достигает больших размеров, для его нормального развития, а также для роста плаценты, матки, грудных желез требуется дополнительное количество энергии, белка, кальция, железа, для адекватной моторной активности кишечника необходимо дополнительное поступление пищевых волокон.

Учитывая высокую потребность беременных женщин в витаминах и тот факт, что их содержание в натуральных продуктах недостаточно, особенно в зимне-весенний период, целесообразно принимать витаминно-минеральные комплексы, предназначенные для беременных женщин или специализированные обогащенные продукты. Подбор осуществляется индивидуально. При выборе поливитаминного препарата следует обращать внимание на содержание отдельных составляющих и их концентраций. Так, некоторые препараты не содержат йода, а концентрация железа может

отличаться в 4 раза. При повышенном содержании витамина А (от 300 до 500% суточной нормы) продолжительность курса должна быть ограничена.

В питании беременных следует также использовать специализированные продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами. Умеренный уровень внесения витаминов и минеральных веществ (30% суточной потребности) позволяет использовать такие продукты на протяжении всего периода беременности и лактации. Особо нуждаются в назначении продуктов данной группы беременные женщины с недостаточным и нерациональным питанием, страдающие хроническими заболеваниями, анемией, а также при наличии многоплодной беременности.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии женщин детородного возраста и беременных во II и III триместрах

<i>Пищевые вещества и энергетическая ценность рациона</i>	<i>Базовая потребность женщин 18-29 лет</i>	<i>Дополнительная потребность при беременности</i>	<i>Всего при беременности</i>
<i>Энергия, ккал</i>	<i>2200</i>	<i>350</i>	<i>2550</i>
<i>Белки, г в т.ч. животного происхождения</i>	<i>66 33</i>	<i>30 20</i>	<i>96 56</i>
<i>Жиры, г</i>	<i>73</i>	<i>12</i>	<i>86</i>
<i>Углеводы, г</i>	<i>318</i>	<i>30</i>	<i>348</i>

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии женщин детородного возраста и беременных во II и III триместрах

• **Минеральные вещества**

<i>Пищевые вещества и энергетическая ценность рациона</i>	<i>Базовая потребность женщин 18-29 лет</i>	<i>Дополнительная потребность при беременности</i>	<i>Всего при беременности</i>
<i>Кальций, мг</i>	<i>1000</i>	<i>300</i>	<i>1300</i>
<i>Фосфор, мг</i>	<i>800</i>	<i>200</i>	<i>1000</i>
<i>Магний, мг</i>	<i>400</i>	<i>50</i>	<i>450</i>
<i>Железо, мг</i>	<i>18</i>	<i>15</i>	<i>33</i>
<i>Цинк, мг</i>	<i>12</i>	<i>3</i>	<i>15</i>
<i>Йод, мг</i>	<i>150</i>	<i>70</i>	<i>220</i>

Витамины

<i>Пищевые вещества и энергетическая ценность рациона</i>	<i>Базовая потребность женщин 18-29 лет</i>	<i>Дополнительная потребность при беременности</i>	<i>Всего при беременности</i>
<i>С, мг</i>	<i>90</i>	<i>10</i>	<i>100</i>
<i>А, мкг ретинол, экв.</i>	<i>900</i>	<i>100</i>	<i>1000</i>
<i>Д, мкг</i>	<i>10</i>	<i>2,5</i>	<i>12,5</i>
<i>В1, мг</i>	<i>1,5</i>	<i>0,2</i>	<i>1,7</i>
<i>В2, мг</i>	<i>1,8</i>	<i>0,2</i>	<i>2,0</i>
<i>В6, мг</i>	<i>2,0</i>	<i>0,3</i>	<i>2,3</i>
<i>РР, мг ниацин, экв.</i>	<i>20</i>	<i>2</i>	<i>22</i>

Фолат, мкг	400	200	600
В12, мкг	3	0,5	3,5

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для беременных женщин (г, бруто)*

- Хлеб пшеничный – 120
- Хлеб ржаной – 100
- Мука пшеничная – 15
- Крупы макаронные – 60
- Картофель – 200
- Овощи – 500
- Фрукты свежие – 300
- Соки – 150
- Фрукты сухие – 20
- Сахар – 60
- Кондитерские изделия – 20
- Мясо, птица – 170
- Рыба – 70
- Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5 % жирности – 500
- Творог 9 % жирности – 50
- Сметана 10 % жирности – 15
- Масло сливочное – 25
- Масло растительное – 15
- Яйцо – 0,5 шт.
- Сыр – 15
- Чай – 1
- Кофе – 3
- Соль – 5

* Разработаны ГУ НИИ питания РАМН, утверждены Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 16.05.2006 г. № 15-3/691-04.

Здоровое питание должно быть разнообразным и умеренным.

С пищей мы удовлетворяем потребности организма в энергии. Среднее потребление энергии небеременной женщиной 2200 ккал в день (нормы в Европе).

Для беременной рекомендуется увеличение на 300-350 ккал в день.

Синтез грудного молока обуславливает увеличение потребностей в энергии. Эффективность метаболизма в материнском организме во время лактации значительно улучшается по сравнению с беременностью. Запасы жировой ткани, накопленные во время беременности, используются для удовлетворения энергетических потребностей во время лактации.

В период кормления грудью питание женщины необходимо организовывать с учетом поддержания ее здоровья, обеспечения достаточной и продолжительной лактации при оптимальном составе грудного молока. Питание кормящей матери должно удовлетворять ее физиологические потребности в пищевых веществах и энергии, а также возрастные потребности

ребенка первых месяцев жизни. В таблице представлены рекомендуемые нормы потребности в энергии, белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в различные периоды лактации.*

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность женщины в возрасте 18–29 лет	Дополнительно в первые 6 мес лактации	Дополнительно после 6 мес лактации
Энергия, ккал	2200	500	450
Белки в т.ч. животного происхождения, г	66 33	40 26	30 20
Жиры, г	73	15	15
Углеводы, г	318	40	30
Минеральные вещества			
Кальций, мг	1000	400	400
Фосфор, мг	800	200	200
Магний, мг	400	50	50
Железо, мг	18	0	0
Цинк, мг	12	3	3
Йод, мкг	150	140	140
Витамины			
С, мг	90	30	30
А, мкг ретинол. экв.	900	400	400
Е, мг	15	4	4
Д, мкг	10	2,5	2,5
В ₁ , мг	1,5	0,3	0,3
В ₂ , мг	1,8	0,3	0,3
РР, мг ниацин, экв.	20	3	3
Фолат, мкг	400	100	100
В ₁₂ , мкг	3	0,5	0,5

* Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Утверждены 18 декабря 2008 г. (МР 2.3.1.2432-08)

*Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин (г, брутто)**

Хлеб пшеничный 150
Хлеб ржаной 100
Мука пшеничная 20
Крупы, макаронные изделия 70
Картофель 200
Овощи 500
Фрукты 300
Соки 150
Фрукты сухие 20
Сахар 60
Кондитерские изделия 20
Мясо, птица 170
Рыба 70
Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты 2,5% жирности 600
Творог 9% жирности 50
Сметана 10% жирности 15
Масло сливочное 25
Масло растительное 15
Яйцо, шт. 1/2
Сыр 15
Чай 1
Кофе 3
Соль 8

Химический состав рационов

Белки, в том числе животные, г 104/60

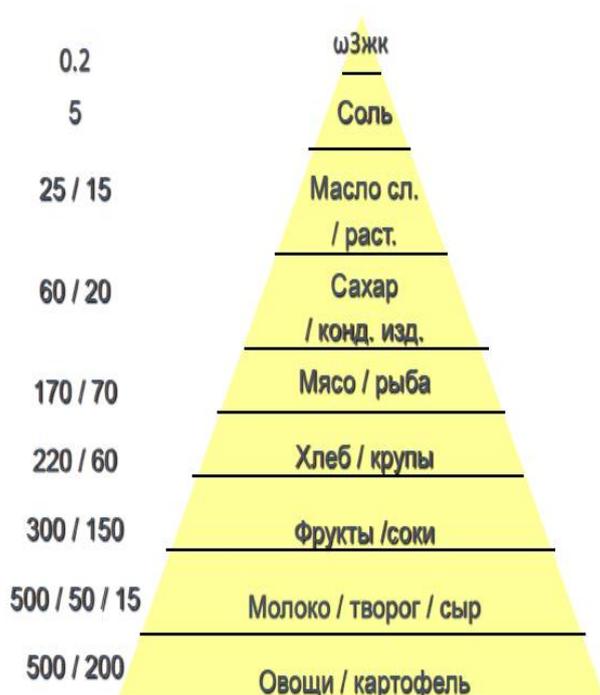
Жиры, в том числе растительные, г 93/25

Углеводы, г 370

Энергетическая ценность, ккал 2735

* Разработаны ГУ НИИ питания РАМН, утверждены Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 16.05.2006 г. № 15-3/691-04.

Рекомендуемый набор продуктов для питания кормящих матерей (г/день)



Рекомендуемые наборы продуктов для питания беременных женщин, кормящих матерей и детей до 3-х лет.



Таким образом, рационально организованное питание беременных женщин и кормящих матерей, построенное с учетом рекомендуемых норм физиологических потребностей в макро- и микронутриентах и энергии, обеспечиваемых соответствующими наборами продуктов, использованием витаминно-минеральных комплексов или специализированных продуктов нутритивного и лактогонного действия, обогащенных витаминами и минеральными веществами безусловно, позволит поддержать здоровье женщины и обеспечить адекватное развитие, как плода, так и грудного ребенка.

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ.

Полезнее всего каши из цельно зерновых круп - перловки, овса, пшена, гречки, булгура. Варятся они, конечно, дольше, чем хлопья, но это того стоит. Впрочем, можно помочь каше приготовиться быстрее, если предварительно замочить крупу на несколько часов или даже на ночь.

Рецепт: цельно зерновая каша из овсяной крупы с ягодами

Ингредиенты: 150 г овсяной крупы, 250 мл воды, 250 мл молока, сахар и соль по вкусу, ягоды.

Приготовление. Крупу промыть, залить водой, посолить, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Варить на среднем огне 20—25 минут. Влить молоко. Когда молоко закипит, убавить огонь до минимума, закрыть кастрюлю крышкой и варить кашу около 30 минут. Добавить по вкусу сахар. Подавать кашу со свежими ягодами.

Цельнозерновые крупы рекомендуется употреблять беременным дважды в день. Поэтому кроме каш стоит готовить из круп салаты, гарниры и вторые блюда.

Рецепт: Итальянский салат с перловкой

Ингредиенты: 400 г перловой крупы, 70 г маслин, 70 г каперсов (можно заменить зелеными оливками), 100 г кедровых орешков, 2 чайные ложки сухих итальянских трав (тимьян, орегано), 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, лавровый лист; для соуса — 3 столовые ложки лимонного сока, цедра одного лимона, 60 г оливкового масла, 1 столовая ложка неострой горчицы, соль по вкусу.

Приготовление. Перловку замочить на 8—12 часов или на ночь. Залить перловку свежей водой, добавить лавровый лист, соль и варить до готовности около часа. Для соуса смешать горчицу с оливковым маслом, добавить лимонный сок, цедру лимона, соль, перец и немного сахара. Хорошо перемешать. Заправить перловку соусом, добавить сухие травы, перемешать. Маслины порезать и вместе с каперсами добавить в салат. Добавить кедровые орешки, мелко нарезанный зеленый лук и петрушку. Перемешать, дать настояться хотя бы полчаса. Салат готов!

УПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Что можно беременным в любом количестве, так это овощи. Кроме закусок и основных блюд из овощей каждый день можно делать свежевыжатые соки (иногда — с добавлением яблок), а еще — смузи. В сочетании с крупами любое овощное блюдо может стать очень сытным.

Рецепт: Цуккини, фаршированные рисом и брынзой

Ингредиенты: 3 небольших кабачка, 200 г брынзы, 50 г риса, 100 мл воды, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 яйцо, 3 столовые ложки оливкового масла, горсть листьев мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кабачки разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть мякоть и измельчить ее. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на масле. Добавить мякоть кабачков, тушить 5 минут. Рис заранее отварить. Смешать рис с кабачковой мякотью, яйцом, раскрошенной брынзой, пропущенным через давилку чесноком, нарезанной мятой. Начинку при желании поперчить и, если брынза не очень соленая, посолить. Заполнить кабачковые лодочки начинкой и переложить в форму для запекания. Закрывать фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут. Затем убрать фольгу и запекать еще 10—15 минут. Подавать фаршированные цуккини можно как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу или рыбе.

Совет. Вместо мяты можно взять петрушку или укроп. Брынзу можно заменить сулугуни или фетой.

Будущим мамам необходимо регулярно (несколько раз в неделю) есть мясо и рыбу. Хорошо варить мясные и рыбные супы, а также готовить мясо или рыбу на пару. Каждый день или через день беременным нужно есть яйца, и желателен — свежие. Из яиц можно готовить полезные омлеты. Не обойтись без яиц и в приготовлении вкусных запеканок.

Фрукты и овощи служат источником витаминов, органических кислот, клетчатки, микроэлементов. Они особенно полезны во время беременности, являются поливитаминными продуктами, благоприятно воздействуют на кожу.

Питание — это одна из ниточек, связывающих нас с природой. Поэтому старайтесь при выборе продуктов питания учитывать сезон (время года). Так, в летнее время года рекомендуется, чтобы в рационе преобладали фрукты и зелень, овощи, орехи, зернобобовые. В зимнее время года 40 % рациона должны составлять фрукты, овощи, сухофрукты, сушеная зелень, мед и 60 % — другие продукты питания. Пропорция пищи должна меняться в зависимости от времени года, это помогает организму приспособиться к изменениям в природе: смене давления, влажности воздуха, продолжительности светового дня.

Картофель занимает особое место в питании. Однако необходимо помнить, что по периодам года очень сильно меняются энергетическая ценность картофеля и содержание в нем полезных веществ. Так, молодой картофель богат витамином С, в старом картофеле витамина С почти нет, зато очень много крахмала. При приготовлении блюд из картофеля учитывайте, что витамин С накапливается в основном под кожурой и лучше сохраняется в печеном картофеле.

Свекла очень полезна беременным женщинам, так как является великолепным питанием для красных кровяных шариков, в ней содержится более 50 % натрия и только 5 % кальция. Свекла полезна и при высоком давлении, является хорошим средством для улучшения работы печени, почек и желчного пузыря, стимулирует также деятельность лимфы во всем теле. Разбавленный сок свеклы оказывает жаропонижающее действие.

Морковь является необходимым продуктом во время беременности. Она хорошо влияет на пищеварение, обладает легким бактерицидным действием, улучшает зрение, оказывает мочегонное и легкое послабляющее действие. Морковь или сок из моркови обогащает питательными веществами молоко во время кормления грудью. Рекомендуемая дневная доза для беременной женщины — 2 морковки в день. Есть ее полезно с маслом, сметаной, со сливками.

Капуста всех сортов рекомендуется употреблять на протяжении всей беременности, как в свежем, так и в тушеном, вареном и другом виде. Капуста улучшает работу кишечника, оказывает противовоспалительное действие; богата кальцием, калием, магнием, фосфором, витаминами С, U.

Огурцы. В огурцах сравнительно мало витаминов и микроэлементов. Их диетическое значение для беременной женщины заключается в основном в освежающем воздействии на организм, огурцы обладают ярко выраженным мочегонным действием. От огурцов следует отказаться во время кормления грудью, так как у малыша может расстроиться стул.

Перец сладкий - содержит много витамина С, каротина, рутина, ценен он и минеральными веществами, главным образом кальцием, фосфором и железом.

Помидоры стоят на особом месте в питании из-за высокого содержания кислот, главным образом яблочной и лимонной. Они положительно влияют на образование крови, улучшают обменные процессы в организме.

Тыква — один из самых полезных овощей во время беременности. Активно нормализует пищеварение, улучшает работу кишечника, способствует выведению излишней жидкости из организма. Тыква богата витаминами и минеральными веществами.

Кабачки богаты витамином С, каротином и углеводами, микроэлементами (медью, калием). Являются легкоусвояемым продуктом, помогают разнообразить меню для беременной женщины.

Баклажаны — богатый источник калия, способны нормализовать обменные процессы в организме, однако для беременной женщины эта пища может быть довольно острой, не налегайте на баклажаны.

Помните, что горькие на вкус баклажаны для еды непригодны, а поджаренные — плохо перевариваемый продукт. Баклажаны лучше всего тушить или запекать.

Редька, редис

Эти овощи относятся к категории пряных овощей, они богаты калием, железом, натрием. Яблоки очень полезны во время беременности. Они содержат яблочную, лимонную кислоту, дубильные вещества, микроэлементы, пектиновые вещества. В семенах яблок очень много йода. Говорят; если съесть 5—6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет удовлетворена.

Груши очень богаты минеральными веществами. Витаминов в груше относительно мало. Во время беременности старайтесь выбирать культурные, сладкие сорта груш, в которых мало дубильных веществ. Они содержат много клетчатки и пектиновых соединений, улучшают пищеварение и работу кишечника в целом.

Много витамина А содержат абрикосы, абрикосы нормализуют работу кишечника, снимают отеки. Источником витамина С являются яблоки, апельсины, арбузы, лимоны, грейпфруты, клубника, клюква, брусника, смородина, вишня, облепиха...

Арбузы и дыни нужно есть отдельно от другой пищи. Арбузы — незаменимое мочегонное средство. Клетчатка арбузов усиливает перистальтику и ускоряет выделение избытка холестерина; арбузы содержат фолиевую кислоту. Дыня оказывает легкое успокаивающее действие на нервную систему. Однако не следует, есть слишком большие порции дыни, это может вызвать понос.

Издавна **виноград** считается целебным при лечении самых разных недугов. Виноградный сок быстро усваивается, благотворно влияет на кроветворение, полезен при заболевании верхних дыхательных путей. Виноград лучше всего есть между приемами пищи, но не ранее, чем через 2—3 часа после еды, иначе затрудняется пищеварение и образуются газы.

Сок **граната** возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка. Он оказывает мочегонное, желчегонное, сильное обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Гранатовый сок хорошо сочетается с морковным и свекольным, такое сочетание особенно полезно во время беременности.

Питательная ценность плодов **сливы** во многом зависит от сорта. Они обладают мочегонным и легким слабительным действием, усиливают перистальтику кишечника, улучшают пищеварение. Очень полезны во время беременности при запорах, гипертонии, почечной недостаточности.

Цитрусовые фрукты называют кладовыми аскорбиновой кислоты. Лимоны содержат большое количество калия, самое большое количество цитрина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах. При беременности следует употреблять не более 2—3 долек в сутки.

СУХОФРУКТЫ

В сухофруктах сохраняются все свойства свежих фруктов, они богаты калием, органическими кислотами, витаминами, каротином, фосфором, кальцием, железом. Курага, урюк содержат большое количество калия, органических кислот, витаминов, фосфора, кальция, железа. Инжир (винная ягода, фи́га, смоква) полезен при заболевании сердечно-сосудистой системы, аритмии, бронхиальной астме, склонности к тромбозам. Инжир является легким мочегонным, оказывает противовоспалительное и потогонное действие. При простуде, сухом кашле инжир употребляют с молоком или со сливками. Изюм (кишмиш) очень богат калием. Изюм полезен при кашле, бронхите, укрепляет сердце, нервную систему и даже «подавляет гнев». Свойства изюма значительно отличаются от свойств свежего винограда. Финики снимают усталость и боли в пояснице, лечат простуженные легкие, «порождают хорошую кровь».

СОКИ

На протяжении всей беременности, особенно в первой ее трети, полезны фруктовые соки, желательно свежеприготовленные. Соки рекомендуется разводить пополам с водой или жидким отваром овса, геркулеса или пшеницы. Считается, что разбавленные соки лучше усваиваются организмом, при этом уменьшается нагрузка на органы, выделяющие ферменты для переваривания сока, например на поджелудочную железу.

Пейте соки медленно, небольшими глотками, чтобы часть их начала усваиваться уже в ротовой полости. Концентрированные и очень кислые соки не следует пить при склонности к желудочно-кишечным заболеваниям.

Во время беременности полезны такие соки: яблочный, тыквенный, морковный, разведенный свекольный, яблочно-морковный, яблочно-виноградный, виноградный, абрикосовый, сливовый, персиковый, сок шиповника (настой).

Сок свеклы

Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для состава крови вообще. Сок свеклы повышает гемоглобин крови, улучшает общую картину крови. Женщинам во время беременности рекомендуется сок свеклы в смеси с морковным (1 часть свекольного и 3 части морковного сока) по 50—100 г в день. При употреблении в больших количествах (более 200 г неразбавленного сока) свекольный сок может вызвать очистительную реакцию.

Сок моркови

Очень богат витамином А. Улучшает пищеварение, работу почек, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, укрепляет нервную систему, поддерживает работу гормональной системы и не знает себе равных для повышения энергии и сил. Морковный сок улучшает состояние кожи, полезен при зуде, сухой коже.

Ягоды, зелень и дикie травы

Ягоды клюквы, свежие и переработанные, улучшают работу кишечника и желудка. Ее рекомендуют во время беременности при отеках, варикозном расширении вен, повышенном давлении и просто как поливитаминное средство, особенно в начале беременности. Рекомендуется пить клюквенный сок в послеродовом периоде, особенно если есть осложнения. Ягоды клюквы обладают сильным противомикробным действием, ускоряют заживление ран и поверхностных ожогов.

Листья и плоды брусники обладают антисептическим, вяжущим и мочегонным свойством. Имеются данные, что экстракт ягод брусники понижает уровень сахара в крови.

Брусничный морс оказывает легкое слабительное действие, а отвар из листьев применяют при поносах в качестве вяжущего средства.

Ягоды черники содержат дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, гликозиды. В чернике есть одно из редчайших органических соединений — янтарная кислота. Высказывают мнение об огромной роли этой кислоты в сохранении эластичности кровеносных сосудов. Ягоды улучшают остроту зрения.

Ягоды голубики в основном могут употребляться в тех же случаях, что и черника. По богатству витамина С голубика превосходит чернику.

Земляника содержит полезные органические кислоты, соли железа, эфиры салициловой кислоты. Употребляется в качестве общеукрепляющего средства, обладает мочегонным действием, применяется при малокровии, заболеваниях почек, повышенном давлении, расстройствах кишечника. Отвар из корней употребляют при лечении геморроя (в виде примочек). Чай из листьев земляники и липового цвета назначают при простудах.

Плоды лесной малины содержат органические кислоты (в том числе салициловую и муравьиную), каротин, витамин С, флавоноиды. Малину применяют в качестве жаропонижающего и потогонного средства, она обладает мочегонным и слабым отхаркивающим действием, благоприятно воздействует на работу всего желудочно-кишечного тракта. Малина содержит фитостерины, обладающие противосклеротическим действием.

Ягоды **облепихи** употребляются в качестве общеукрепляющего, и противосклеротического средства. Масло облепиховое широко используется в косметике при уходе за кожей, при ожогах. Масло обладает ранозаживляющим, противовоспалительным, болеутоляющим, противосклеротическим действием.

Плоды черной смородины богаты аскорбиновой кислотой, содержат каротин, флавоноиды. Соки из смородины применяются в качестве поливитаминного и общеукрепляющего средства, как освежающее при простуде, для восстановления после родов.

Плоды шиповника — поливитаминное и общеукрепляющее средство, применяется при малокровии, упадке сил, гипертонии, атеросклерозе. Содержат каротин, витамины К, Е, С, В, биофлавоноиды. Перед приготовлением настоя из шиповника сухие плоды измельчают на кофемолке и настаивают в термосе (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка).

Плоды крыжовника содержат витамина С больше, чем лимон, а также витамины В, РР. В ворсистом покрове крыжовника много основных минеральных веществ, особенно калия, фосфора, кальция, железа, натрия. Крыжовник обладает мочегонным и слабительным свойством.

МЯСО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Для женщин, ожидающих малыша, мясо должно быть лишь дополнением к основному рациону, а никак не наоборот. Беременным достаточно всего ста граммов этого продукта в сутки чтобы получить необходимое количество питательных веществ. Остальную часть белков лучше брать из других источников. Наиболее полезным считается диетическое мясо кролика, нежирной птицы, а также молодая телятина или свинина. Отличным гарниром к мясу могут стать свежие овощи, они не только добавляют вкусовых качеств, улучшат пищеварение, но и нейтрализуют вредные вещества, имеющиеся в этом продукте. К концу беременности количество употребляемого мяса нужно сократить. Кроме того, особого внимания заслуживает и процесс его приготовления, мясо рекомендуется хорошо проваривать или прожаривать. Необходимо хранить мясо исключительно в холодильнике, а также мыть руки до и после контакта с мясными продуктами.

Рецепт: Вкусная запеканка с фаршем и брокколи

Ингредиенты: 500 г фарша, 300 г брокколи (свежей или замороженной), 2 яйца, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 100 мл сливок жирностью 20%, 100 г тертого сыра, соль и черный молотый перец.

Приготовление. В фарш добавить яйцо, панировочные сухари, соль и перец. Хорошо вымесить и выложить в форму для запекания. Разровнять. Поверх фарша разложить брокколи. В миске взбить яйцо, добавить немного соли, влить сливки, перемешать. Аккуратно вылить смесь поверх брокколи. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и готовить в течение 50—60 минут.

МАСЛО ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Самым полезным маслом для беременных женщин является оливковое масло. Его заслуженно называют жидким золотом, из-за уникальных способностей профилактики разных заболеваний. Этот продукт оказывает благотворное действие в процессе формирования нервной системы малыша. Также масло позволяет предотвратить токсикоз второй половины беременности, успешно борется с запорами, укрепляет иммунитет. Оливковое масло может стать отличным средством для профилактики растяжек и послеродовой депрессии.

Масло из семян подсолнечника насыщает организм витаминами А, Е, Д, К, улучшает эластичность и внешний вид кожи, нормализует обмен веществ, является хорошим помощником в борьбе с ломкостью и выпадением волос. Беременным необходимо и сливочное масло. Его можно добавлять повсюду, в общем количестве 5—7 чайных ложек в день. А вот злоупотреблять этим продуктом не стоит, оно достаточно калорийное и может привести к излишнему набору веса.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

И, конечно же, нельзя представить меню беременной женщины без молочных и кисломолочных продуктов — в них содержится необходимый маме и ребенку кальций, который играет основную роль в формировании костной системы малыша, его зубов и ногтей. Кроме того, молоко богато белком, который содержит аминокислоты, а также молочным сахаром и большим числом витаминов. Некоторые беременные избегают употребления молока в связи с большим количеством жиров, содержащихся в нем. Это мнение ошибочно и абсолютно не соответствует действительности, все молочные жиры очень легко усваиваются и быстро расщепляются, так, что лишние килограммы от молока набрать будет сложно. Хорошо, если для себя беременная будет готовить домашние творожки и йогурты. Нужно также не забывать, что кальций капризный микроэлемент и лучше всего усваивается в вечернее время, поэтому, к примеру, творог желателно есть именно на ужин. Творог содержит белка даже больше, чем некоторые сорта мяса. В нем огромное количество метионина, который является незаменимым в процессе формирования плода. Творог можно есть каждый день, добавляя в него фрукты, ягоды или сметану. Если вы не любите молочные продукты, можно восполнить потребность в кальции другими продуктами – бульонами на косточке, запеченной или тушеной рыбой, мелкие косточки которой размягчаются до такой степени, что их можно жевать. Много кальция содержится в кунжуте, бобовых, брокколи и зеленых листовых овощах.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Особенно богата содержанием минеральных веществ и микроэлементов морская рыба. Лучше употреблять ее в отварном виде, а вот бульоны из нее пить не стоит. Не менее полезны и блюда из запеченной рыбы, которые удачно сочетаются с различными овощами, а также зеленью. Не рекомендуется будущим мама жареная рыба, она тяжело усваивается и увеличивает нагрузку на печень и почки. Очень богаты белками морские моллюски – мидии, но включать их в рацион беременной нужно с большой осторожностью, так они могут стать причиной серьезного пищевого отравления. А вот морскую капусту здоровым

женщинам можно употреблять без каких-либо ограничений. Она очень полезна женщинам, склонным к ожирению. Только лишь беременным, страдающим заболеваниями почек, язвенной болезнью, гастритом или нарушением работы кишечника, есть ее не стоит. Врачи не рекомендуют есть во время беременности рыбу-меч, акулу и королевскую макрель. В этих видах рыб обнаружено повышенное содержание ртути, которая опасна для нервной системы ребенка. Кроме того, **не стоит употреблять в пищу и суши, та, как сырая рыба может быть опасна для здоровья матери и плода.**

Рецепт: Рыба, запеченная в фольге.

Ингредиенты: филе не жирной рыбы, лук, помидоры, чеснок, приправы по вкусу, зелень.

Приготовление: на фольгу выкладываем кольца лука, сверху кольца помидора. Слегка присаливаем и перчим. Затем выкладываем подготовленное филе. Его можно мариновать с лимонного сока, или просто поперчить и посолить. Поверх кусочков рыбы выкладываем кольца помидора, измельченный чеснок и зелень. Фольгу заворачиваем и отправляем рыбу запекаться в духовке 30-40 минут. Рыбу можно завернуть порционно или же всю вместе.

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Вместо сладостей, беременным можно каждый день есть мед, но немного (2—3 чайные ложки), горсть сухофруктов и несколько свежих фруктов (но не более двух в день). Нужно не забывать, что фрукты — источник простых углеводов. Они быстро повышают уровень глюкозы в крови (хотя порой это и бывает необходимо), но за повышением всегда следует резкое снижение. Кроме того, фруктоза (углевод в составе фруктов) легко способна превращаться в жиры, поэтому при употреблении большого количества фруктов возможен излишний набор веса у будущей мамочки и ее малыша.

Что касается напитков, то беременным лучше забыть о существовании кофе и крепких чаев. Вместо кофе можно пить цикорий — он не содержит кофеина. А вместо обычного черного или зеленого чая, заваривать полезные для беременной травяные чаи: из малиновых листьев, мяты, Melissa, люцерны, крапивы и других трав. Можно добавлять в напитки корень имбиря, мед, лимон. Заваривать травы можно как по отдельности, так и в «компании».

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Орехи содержат много углеводов, растительных белков, пищевых волокон, жирных кислот и витаминов. Они очень полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза. При всех своих полезных свойствах орехи имеют один минус - они медленно усваиваются организмом и не рекомендуются к употреблению в больших дозах. Их необходимо долго и качественно разжевывать или даже размачивать в воде. При возникновении склонности к запорам употребление орехов лучше ограничить, а в случае появления первых признаков аллергии — вообще исключить. Особенно полезны для беременных кедровые и грецкие орехи, кроме того, они еще и благотворно воздействуют на лактацию. А вот мускатный орех лучше всего совсем убрать из рациона, он может вызывать излишний прилив крови к внутренним органам, что очень нежелательно в процессе вынашивания малыша.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Конечно, беременная женщина сама выбирает для себя перечень тех продуктов, которые она употребляет во время беременности. Некоторым беременным диету подбирает врач, с учетом имеющихся сопутствующих заболеваний. Однако есть и такие продукты, которые категорически противопоказаны всем, независимо от течения беременности. Итак, под строгим запретом для будущих мам находятся чипсы, сухарики (кроме самостоятельно высушенного зернового хлеба), любые продукты быстрого приготовления (так называемый

фаст-фуд), крабовые палочки, жевательные резинки, окрашенные масляные кремы, жаренные, копченые и острые блюда, крепкие чай и кофе, уксус, газированные напитки, экзотические фрукты и, конечно же, алкоголь.

Любая беременная женщина должна четко понимать, что все, что она делает, непременно отражается на здоровье ее малыша. Некоторые продукты действительно могут оказать негативное влияние на развитие ребенка и требуют воздержания от них в указанное время.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ВИТАМИНЫ

Давайте посмотрим можно ли обеспечить организм витаминами, не покупая их в аптеке? Мы предлагаем Вам самые вкусные и полезные витамины.

Витамин А (ретинол) –обладает способностью влиять на гены, контролирующие рост и развитие костной ткани, кожи, слизистых оболочек, сетчатки глаза. Содержится в говяжьей печени, богат им рыбий жир. Образуется в организме из поступающего с пищей каротина, содержащегося в продуктах растительного происхождения – плодах рябины, облепихи и шиповника, кураге, зелени шпината и сельдерея, красном сладком перце. Недостаток витамина А может сказаться неблагоприятно на росте плода и его развитии, однако не менее опасен и его избыток, хроническая передозировка может вызвать у эмбриона грубые пороки развития. Потребность не должна превышать 700 мкг.

Витамин В1 (тиамин) Этот витамин активно участвует в процессах производства энергии живыми клетками и тканями. Содержится в продуктах растительного происхождения – гречиха, овес, пшеница, муке грубого помола, орехах (грецких, фундуке), шиповнике, моркови, редьке, капусте и картофеле. Потребность – 1,4 мг.

Витамин В2 (рибофлавин) Негласное его прозвище – витамин роста. У беременных, в диете которых имеется дефицит витамина, чаще отмечается ранний токсикоз, а в послеродовом периоде – снижение образования молока. Содержится в говяжьей печени, почках, сердце, куриных яйцах. Богаты им и молоко, дрожжи, помидоры, капуста, соя, шпинат, плоды шиповника и абрикоса. Потребность – 1,6 мг.

Витамин В6(пиридоксин) Участвует в синтезе белков и молекулы ДНК, стимулирует работу печени, сердца и головного мозга малыша. Пищевыми источниками этого витамина являются – картофель, морковь, белокочанная и цветная капуста, помидоры, фасоль, бобы. А также бананы, апельсины, лимоны, грейпфруты, вишня, черешня, садовая земляника. Кроме того, этот витамин можно обнаружить в мясе, рыбе, куриных яйцах. Потребность – 3мг.

Витамин В9 (фолиевая кислота) Недостаток его может вызвать у беременной анемию, а у плода тяжелейшие уродства. Содержится в капусте брокколи, листовом шпинате, зеленом перце, апельсинах, грейпфрутах, соевом твороге. Потребность – 400-800 мкг.

Витамин В12 (цианкобаламин) Участвует в синтезе ДНК, некоторых аминокислот, регулирует обмен жиров и углеводов, активизирует кроветворение. Проникая из крови матери в организм плода, этот витамин накапливается в его печени. Такого запаса в норме обычно хватает на целый год жизни после рождения. Высокое содержание витамина В12 в говяжьем мясе и печени, рыбе и морепродуктах, молоке, сыре. Потребность – 2,2 мкг.

Витамин С (аскорбиновая кислота) Основные функции – защита кровеносных сосудов, стимуляция кроветворения, работы центральной нервной системы и образования антистрессовых гормонов. Содержится в черной смородине, шиповнике, рябине, цитрусовых, облепихе, киви, крыжовнике, красном сладком перце и других. Потребность – 75 мг.

Витамин Д (кальциферол) Основная роль регуляция роста костной ткани. Пищевыми источниками являются продукты животного происхождения – рыбий жир, печень трески и атлантической сельди. Несколько менее богаты куриные яйца и сливочное масло. Потребность – 10 мкг.

Витамин Е(токоферол) Витамин «размножения» и молодости. Содержится в пророщенных зернах пшеницы и ржи, горохе, в нерафинированном подсолнечном масле соевом, кукурузном, арахисовом. Потребность – 15 мг.

Витамин К (филохинон) Участвует в процессах свертывания крови, препятствует развитию у матери и плода. А впоследствии у новорожденного всевозможных кровотечений и кровоизлияний. Природными источниками этого витамина являются плоды шиповника, садовой земляники. Морковь и помидоры, а также белокочанная и цветная капуста. Потребность – 65 мкг.

Витамин РР (ниацин) Активно участвует в обеспечении так называемого «клеточного дыхания». В организм данный витамин поступает с мясом животных, субпродуктами, коровьим молоком, куриными яйцами. Богаты им и гречневая крупа, фасоль, бобы, шампиньоны. Потребность – 17 мг.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Гимнастика для беременных – это особые комплексы упражнений, разработанные с учетом допустимых для беременных нагрузок. Существует огромное количество различных комплексов, направленных на решение определенных проблем, и рассчитанных на различные ситуации.

Заниматься гимнастикой для беременных можно дома самостоятельно, а можно вместе с опытным тренером. Главное, соблюдать самые простые правила безопасности.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой для беременных:

Беременным женщинам стоит избегать упражнений на пресс, прыжков, а также не стоит использовать во время тренировки какие – либо силовые тренажеры. Если во время занятий женщина чувствует неприятные ощущения, например, боль или тянущие ощущения в животе, или ее пульс становится слишком частым, значит занятия нужно немедленно прекратить, и обязательно еще раз проконсультироваться с врачом. Учащенное сердцебиение во время занятий может свидетельствовать о чрезмерности нагрузок. Не стоит сразу приниматься за выполнение упражнений в полную силу. Особенно если до этого женщина особой тренированностью не отличалась. Лучше увеличивать нагрузку постепенно. Все движения беременной женщины должны быть плавными, постепенными, ни в коем случае не резкими. Если нужно лечь или наоборот, сесть из положения лежа, то делать это нужно поэтапно, и аккуратно.

Дыхательная гимнастика для беременных

Дыхательные упражнения:

Грудное дыхание: руки нужно положить на ребра, и как можно глубже вдохнуть воздух через нос. Дышать в этом упражнении нужно, конечно же, грудью. После того, как грудная клетка полностью заполнится воздухом, нужно медленно выдохнуть;

Диафрагмальное дыхание: в этом упражнении одну руку нужно положить, как и в предыдущем, на ребра, а вторую – на живот. Делаем быстрый вдох носом, диафрагма должна опуститься вниз и выпятить живот. Затем выдыхаем через нос или рот. Между вдохами необходимо сделать небольшую паузу в 1 секунду;

Четырехфазное дыхание: сначала нужно сделать вдох носом: 4-6 секунд, потом на 2-3 секунды нужно задержать дыхание, выдох: 4-5 секунд, и снова задержка. Таким образом дышать нужно 2-3 минуты;

Собачье дыхание: нужно встать на четвереньки и высунуть язык. Дальше начинаем дышать, как собака: через рот, и как можно чаще.

Все упражнения в первые несколько раз лучше проделывать только 2-3 цикла, затем постепенно увеличивать длительность занятий. В целом на эту гимнастику хватит 10 минут в день.

Позиционная гимнастика для беременных

Очень полезна для беременных позиционная гимнастика. Она также разработана с учетом потребностей беременной женщины. В задачу позиционной гимнастики входит подготовка тела женщины и ее мышц к родам, а также помощь в процессе беременности. Поэтому позиционная гимнастика направлена на тренировку мышц спины, живота и малого таза, а также промежности.

Кошка: Исходная позиция – на четвереньках. Сначала округлить спину, а голову опустить максимально вниз, а затем наоборот, поднимите голову вверх, а спину максимально прогните;

Бабочка: Нужно сесть на пол, ноги согнуть и соединить ступни. Руки нужно положить на колени. Ладонями слегка давим на колени, чтобы почувствовать легкое растяжение. Обратите внимание, болевых ощущений быть не должно;

Скрутки: по желанию можно сидеть или стоять. Корпус нужно поворачивать сначала в лево, затем в право, раскрывая руки в стороны. Таз во время этого упражнения должен быть неподвижен;

Упражнения Кегля: данное упражнение направленно на развитие мышц промежности. Оно помогает научиться управлять этими мышцами, а также сделать их более упругими и эластичными. Делается оно просто: нужно постараться напрячь мышцы, так, как будто вы стремитесь остановить мочеиспускание, а затем расслабить их.

Фитбол для беременных

Не менее эффективной является гимнастика для беременных на фитболе. Упражнение на мяче беременным делать и проще, и эффективнее. Следует обратить внимание на то, что в первом триместре беременности нагрузки должны быть минимальными. Если же до беременности женщина никогда не занималась спортом, то и вовсе не стоит начинать до более безопасного, второго триместра.

Упражнения для рук:

Сядьте на пол, расставьте ноги пошире и уприте их в пол. В руки возьмите небольшие, не больше 1 кг весом, гантели и опустите их вдоль тела ладонями вперед. Не отрывая локтей от туловища, начинайте сгибать поочередно руки в локтях и разгибать обратно. 6 — 8 повторов на каждую руку;

Исходное положение такое же, но руки должны быть повернуты к телу и слегка согнуты в локтях. Поднимайте руки вверх, до уровня плеч, и опускайте обратно. 6 — 8 повторов;

Сидя на мяче и широко расставив ноги, слегка нагните корпус вперед. Одну руку, пустую, уприте в колено, а вторая, с гантелей, согнута в локте на 90 градусов. Плечи и локоть отведите назад. Начните выпрямлять и сгибать руку с гантелей. 6 — 8 повторов на каждую руку.

Упражнения для груди:

Сядьте на пол, сложите ноги по-турецки, возьмите в руки фитбол. Руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. Ладонями нужно давить на мяч, пытаясь сжать его. 10 — 15 повторений;

Снова сядьте на мяч, а в руки возьмите гантели. Согните руки под прямым углом перед собой, перед грудью. Не разгибая руки в локтях, отведите их в стороны, и сведите обратно. 10 — 15 повторений.

Упражнения для ног и ягодиц:

Лечь на спину, согнув правую ногу и поставив ее стопой на мяч. Левая тоже согнута, но стоит на полу. Выпрямляя правую ногу, прокатите мяч вперед, а затем снова согните ногу. Можно сделать круговые движения ногой. 6 — 8 повторений каждой ногой;

Исходное положение такое же, как в прошлом упражнении. Активна левая, свободная от мяча нога. Ею нужно делать такие же движения, как будто вы крутите педаль велосипеда. Сначала в одну сторону, а потом в противоположную. Затем поменяйте ногу. 6 — 8 повторений;

Лечь на спину, согнув правую ногу и поставив ее стопой на мяч. Левая тоже согнута, но стоит на полу. Поднимите левую, свободную от мяча ногу, согните в колене, чтобы голень расположилась параллельно полу. Вращайте ступней то в одну, то в другую сторону, а затем смените ногу. 6 — 8 повторений.

Гимнастика для беременных на мяче или шаре хороша еще и тем, что предотвращает возникает варикозного расширения вен, которое часто развивается у беременных женщин, не уделяющих внимание физической активности. Причиной этого становится увеличившаяся нагрузка на ноги.

Коленно-локтевая гимнастика для беременных

Начиная с 20 недели врачи советуют декомпрессионную или коленно-локтевую гимнастику для беременных. Гимнастикой в прямом смысле слова это назвать, конечно, нельзя, однако польза, получаемая организмом беременной женщины при выполнении одного единственного упражнения очень велика.

В чем суть? Все просто, нужно встать сначала на четвереньки, а затем опуститься на локти, и стоять так от 5 минут, до получаса. В чем же заключается польза коленно-локтевого положения? Ко второму триместру матка беременной женщины имеет уже весьма внушительные размеры. И сильно давит на окружающие ее органы. Если женщина встает в указанную выше позу, то она автоматически снимает давление на почки, мочевой пузырь и мочеточники, кишечник и прочие внутренние органы.