

# Правильное питание и поведение во время беременности

## Как правильно питаться во время беременности?

### Неправильность питания может быть разного рода:

- Недостаток
- Неправильное соотношение необходимых компонентов
- Плохое качество продуктов
- Избыток

### К необходимым компонентам в питании относятся:

- Белки
- Углеводы
- Жиры
- Витамины
- Минеральные вещества
- Вода

Не ограничивайте себя в жидкости, пить до 2 литров в день - это норма, беременная женщина не должна испытывать жажду. Однако надо выбирать правильные напитки.

Сладкое питье: компоты, консервированные соки, нектары, газированная вода - задерживают жидкость в организме, их лучше из рациона исключить. Пейте чистую воду, пропущенную через фильтр или взятую из источника.

### Что обеспечивают БЕЛКИ во время беременности:

- рост и развитие ребенка, плаценты, матки и молочных желез матери, а также запасы, которые будут использованы во время кормления грудью;
- транспорт питательных веществ, витаминов, микроэлементов;
- иммунную защиту, так как антитела против бактерий и вирусов - это белки;
- оптимальную работу свертывающей и противосвертывающей систем, так как факторы свертывания - то же белки;
- поддержание осмотического давления плазмы: это свойство, которое не позволяет жидкой части крови покидать сосудистое русло, тем самым препятствуя возникновению отеков и сгущению крови ( за это важнейшее качество крови, помимо белка альбумина, отвечает и хлорид натрия, то есть поваренная соль: в пищу лучше употреблять серую крупную морскую соль, она полезнее очищенной йодированной мелкой соли, так как имеет природное происхождение и содержит в следовых количествах многие необходимые микроэлементы ); поэтому малобелковые диеты неуместны во время беременности.

### Что обеспечивают ЖИРЫ во время беременности:

Жиры необходимы для усвоения витаминов и белков — главных «строителей» человеческого тела. Они защищают органы от ушибов и переохлаждения, стимулируют перистальтику кишечника. Кроме этого, они являются источником важнейших для нормального роста малыша витаминов А, D, E, F и других биологически активных веществ.

### **Что обеспечивают Витамины и Микроэлементы во время беременности:**

Они помогают обеспечить правильное развитие плода, снижают риск врожденных пороков развития и поддерживают общее состояние здоровья матери.

### **Что обеспечивают УГЛЕВОДЫ во время беременности:**

Углеводы состоят из крахмала, сахара и клетчатки и являются основным источником энергии во время беременности. Крахмал и сахар расщепляются на простые сахара, такие как глюкоза, которые легко проходят через плаценту и дают энергию для поддержки растущего ребенка во время беременности.

### **Дневной рацион беременной женщины должен включать в себя:**

**Белки** - не менее 100 г в первой половине беременности и 120 г— во второй. Ежедневно прием нежирного мяса или рыбы — 150 г. Готовить лучше на пару, отваривать или запекать. Ежедневно одно вареное яйцо, если нет аллергии. Кисломолочные продукты до 0.5 л в день: сыр, кефир, творог, ряженка. Бобовые, орехи и семечки также содержат белки.

**Углеводы** — около 350-400 г в сутки. Отдавайте предпочтение «медленным» углеводам: кашам, черному и цельнозерновому хлебу, фруктам, ягодам, овощам. Ограничьте до минимума выпечку, сладости, сахар, макароны.

**Жиры** — 80 г в сутки, из них 15-30 г растительные жиры, остальное животные.

### **Основные ошибки рациона:**

- Недостаточное количество пищи
- Плохое качество продуктов (рафинированная еда, консервированные продукты, красители)
- Неправильное соотношение продуктов (недостаток белка или витаминов и минералов)
- Переедание (злоупотребление мучным, жирным, жареным, сладким)

### **Источники витаминов:**

- **Витамин Е** — нерафинированное подсолнечное масло, печень, яйца, крупы, орехи, горох, фасоль, чечевица.
- **Витамин С** — цитрусовые, смородина, киви, сладкий перец
- **Витамины группы В** — пшеничная и ржаная мука, неочищенный рис, горох, печень, почки.
- **Витамин А**- фрукты и овощи желтого, красного и оранжевого цвета (морковь, абрикосы, персики, перцы, тыква, дыня, помидоры)
- **Фолиевая кислота** — любая зелень

### **Источники микроэлементов:**

- **Кальций** — молочные продукты, сыр, орехи, зеленые овощи
- **Фосфор** — рыба и морепродукты, яйца, неочищенное зерно
- **Калий** — изюм, горох, шпинат
- **Магний** — арбуз, орехи, крупы

- **Железо** — яичный желток, зеленые яблоки, мясо, печень, гранаты

### **Чего нельзя есть беременным женщинам?**

#### **Существуют продукты, от которых следует отказаться беременным женщинам:**

- Откажитесь от суши. Нельзя есть непрожареное мясо. Не пробуйте на содержание соли фарш. В них могут содержаться опасные бактерии и паразиты- листерию, токсоплазму, ленточного червя, бычий цепень.
- Сырые яйца и нестерилизованное молоко. Риск заражения сальмонеллезом.
- Грибы. Грибы впитывают, как губка, все ядовитые вещества. Если вы не знаете, где были собраны грибы — не покупайте их. Шампиньоны разрешены в небольшом количестве.
- Корица и розмарин- вызывают сокращения матки, могут спровоцировать кровотечения или преждевременные роды.

#### **Не рекомендовано:**

- Сыр с плесенью, мягкие сыры — риск листерии
- Козий и овечий — риск сальмонеллеза
- Кофеиновые напитки
- Специи — уже с 7 месяца беременности плод способен различать вкус
- Майонез, фаст-фуд, жирная еда — нагрузка на печень и почки, высокая калорийность
- Любые экзотические продукты — риск аллергической реакции
- Редька, редис, горох, фасоль — провоцирует газообразование и гипертонус матки
- В последнем триместре ограничить соль — она задерживает воду в организме.
- Если вы желаете, чтобы малыш родился здоровым, то откажитесь от курения и алкоголя.