

## **КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?**

**Вопрос о питании во время беременности жизненно важен.**

И задуматься о нем надо не тогда, когда будущая мама наберет излишний вес или выявиться избыточное содержание глюкозы в крови, а еще при планировании беременности. Также стоит беспокоиться, если женщина весит мало или прибавляет недостаточно в весе. Убедить себя заботиться о правильном питании непросто, но результат стоит того.

**Неправильность питания может быть разного рода:**

1. Недостаток
2. Неправильное соотношение необходимых компонентов
3. Плохое качество продуктов
4. Избыток

**К необходимым компонентам в питании относятся :**

1. Белки
2. Углеводы
3. Жиры
4. Витамины
5. Минеральные вещества
6. Вода

Прежде всего пища должна быть максимально близка к природному состоянию. Чем сильнее рафинированнее продукт, чем сильнее он обработан, тем больше его следует избегать (например, разница между картошкой фри, жаренной в рафинированном масле и картошкой запеченной в мундире, очевидна ).

Если овощи - то лучше экологически чистые и сырые ,корнеплоды запекайте в мундире; если это злаки - то блюда , приготовленные лично Вами из цельного зерна (крупы используйте малообработанные - коричневый рис, перловая, гречневая, кукурузная, а не крупы "экстра"), если сладости - то пусть это будет свежий персик, кусок дыни, мед, сухофрукты.

Можно не беспокоится по поводу лишнего веса, пока Вы едите такую пищу. Разумеется, следует питаться не менее трех раз в день, а лучше чаще, мелкими порциями.

Избегайте максимально далеких от природы продуктов: снэков, консервов, фаст-фуда, сладостей, всех продуктов с длительным сроком хранения. Не ешьте полуфабрикаты, готовую выпечку, соусы, майонезы - они содержат транс-изомеры жирных кислот, которые мешают усваиваться полезным жирам. По этой же причине не готовьте на маргарине.

Не ограничивайте себя в жидкости, пить до 3 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.

Итак, обсудим все самое важное относительно каждого из перечисленных компонентов питания.

Начнем с **белков**. Вот, что они обеспечивают 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.

О какой белковой недостаточности может идти речь в современном обществе? Например:

- из-за отсутствия аппетита (частая ситуация в первом триместре беременности);
- из-за того, что пища содержит мало белков или они плохого качества ("голодание в изобилии");
- из-за того, что некогда есть и некогда готовить (типичная ситуация для работающих женщин и многодетных мам);
- когда в рационе у женщины присутствует мало углеводов (тогда белки сжигаются вместо топлива, а на строительство их не хватает).

Эти категории нуждаются в исправлении диеты и изменении отношения к такому важному вопросу, как питание. Поэтому, если женщина мало прибавляет в весе, у малыша - задержка роста по УЗИ, появляются отеки, если начиная со второго триместра увеличены показатели гемоглобина, повышается артериальное давление - прежде всего это требует серьезной проверки и коррекции питания. Поступлению, перевариванию и всасыванию белков могут препятствовать различные болезненные состояния желудка, кишечника, печени, почек - тогда понадобится помощь хорошего врача. Разумным советом для всех будет включать в свой ежедневный рацион нежирное мясо, птицу, или рыбу, приготовленные на пару или запеченные, а также натуральный творог, пресованный сыр, натуральное молоко, растительные белки. В день белковая пища должна составлять не менее двух порций размером с ладонь.

**Жиры.** Тяжелые жиры, которые получают при жарке на масле, большой пользы не принесут. Но вот рыба и нерафинированные растительные масла необходимы, в них содержатся омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Незаменимые жирные кислоты (НЖК) необходимы для построения мозговой и нервной системы малыша, формирования его глаз, половой системы; для правильного течения родовой деятельности, предотвращают гестоз. То есть человеческий организм просто

запрограммирован на то, чтобы включать это вещество в свой рацион питания, а говоря практически - употреблять морепродукты. Устраивайте рыбный день 2-3 раза в неделю. Настоящий клад полезнейших жиров - семена чиа и семена льна. Они также богаты белком, кальцием и калием. Не надо забывать также полезные семена тыквы и подсолнечника, кунжута (также богат кальцием), из орехов - миндаль, грецкий орех и кедровый орех. Но! Орехи обладают высокой калорийностью, поэтому надо следить за порциями: где-то 20 штук миндаля или 15 половинок грецкого ореха в день. Фрукт авокадо богат омега-3, помогает снижать общий вес. Омега-3 есть и в других продуктах: темно-зеленые листовые овощи (портулак, морские овощи). Омега-6 кислоты содержатся в свином жире, красном мясе, яйцах.

**Витамины и Микроэлементы.** Всем будущим мамочкам нужны витамины. Для этого нужно пользоваться дарами природы.

Из продуктов питания с высоким содержанием витаминов, кальция, железа и многих других микроэлементов (а также белка и клетчатки) лучшими являются салаты и прочая зелень: кудрявая капуста, кресс водяной, шпинат, зеленый чеснок, петрушка, кинза, зелень горчицы, морские водоросли, спирулина (морскую капусту употребляйте как можно чаще - это источник йода).

Клетчатка необходима и для правильного пищеварения, она устраняет чувство голода и помогает избежать употребления вредных продуктов. Салат из зелени, овощей с растительным маслом (лучше нерафинированным оливковым, льняным, кунжутным) нужно кушать не реже одного раза в день, идеальный вариант добавлять в него свежемолотые семена льна, тыквы или орехи. Помните, что чем больше разноцветной пищи на тарелке, тем лучше, значит в ней содержатся практически все необходимые витамины и микроэлементы.

Фолиевая кислота (витамин B9) участвует в процессах, связанных с делением и ростом клеток, участвует в синтезе гемоглобина. Это особенно важно в первом триместре беременности, когда формируются основные структуры нервной системы плода, правильная закладка которых во многом обеспечивается фолиевой кислотой. Фолиевая кислота необходима для развития всех органов и тканей, нормального развития зародыша, процессов кроветворения.

Высокое содержание фолиевой кислоты отмечено в спарже, авокадо, бананах, черных бобах, яичных желтках, гречневой и овсяной кашах, хлебе грубого помола, зеленой фасоли, листовых зеленых овощах, чечевице, печени, апельсинах и др. цитрусовых, в шпинате, землянике, тунце, зародышах пшеницы и йогурте. То есть этот витамин можно получать с достаточно разнообразным рационом.

Потребность беременной женщины в фолиевой кислоте составляет 400-600 мкг в сутки. Завтрак из одной чашки каши и стакана апельсинового сока обеспечивает половину ежедневной потребности в фолиевой кислоте. При здоровой микрофлоре кишечника, фолиевая кислота может синтезироваться и там.

Здоровая кишечная микрофлора - это мощный барьер, защищающий от всевозможных бактерий. Она также играет первостепенную роль в синтезе витаминов (группы РР, В, К, биотин), гормонов, антибиотических и других веществ и нейтрализации токсинов; усиливает всасывание ионов железа, кальция, витамина D, активизирует пристеночное пищеварение в кишечнике. Кроме того, она существенно влияет на развитие и созревание иммунной системы (биоценоз кишечника - основа иммунитета).

В тот момент, когда младенец покидает материнское лоно, его пищеварительный тракт и слизистые оболочки стерильны. Уже спустя несколько часов в носу, во рту, в кишечнике новорожденного поселяются миллиарды бактерий, и важнейший вопрос, - какого рода бактерии первыми колонизируют его организм. Бактериологам хорошо известно, что микроорганизмы, первыми "оккупировавшими" новое стерильное поле, скорее всего, и будут впоследствии господствовать на нем. Человеческому младенцу предназначено появляться на свет через отверстие, расположенное вблизи анального отверстия матери. Это своего рода гарантия того, что организм ребенка, и прежде всего его пищеварительный тракт будет сразу же заселен огромным разнообразием полезных микробов, находящихся в организме матери. Поэтому, регулярный стул - это первое, чего нужно добиться. А сразу за этим - достаточное количество лакто-, бифидо-, и других полезных бактерий в кишечнике. В этом помогут закваски "Эвиталия" и "Йогуртель" - они содержат живые полезные микроорганизмы, витамины, микроэлементы. В результате происходит восстановление кишечной микрофлоры, функции ЖКТ, иммунной системы, а также влажной микрофлоры.

**Углеводы.** Здесь рекомендации касаются прежде всего качества углеводов. Самый полезный совет - оценивать углеводы в соответствии с их гликемическим индексом (ГИ). По возможности, нужно выбирать продукты с низким гликемическим индексом. Продукт имеет высокий ГИ, если по усвоению он вызывает быстрое и значительное повышение уровня глюкозы в крови (гликемии). На практике это означает, что женщина должна воздерживаться от сладких напитков, класть в чай меньше сахара и меда. Есть опубликованные таблицы гликемических индексов для пищевых продуктов. Из этих таблиц мы, например, узнаем, что у овсяной или ячменной каши низкий ГИ, также как и у цельнозернового хлеба или макаронных изделий. Напротив, картофель и пицца - продукты с высоким ГИ, и их стоит есть поменьше. У фруктозы (фруктового сахара), очень низкий ГИ. Сравнение глюкозы и фруктозы показывает, что их ГИ 100 и 23 соответственно. Вывод - беременной женщине

нужно есть больше фруктов и овощей. Также надо помнить, что необходима регулярная физическая нагрузка. Главное для малыша с первых дней беременности, а может и еще раньше - это забота. Заботьтесь о своем здоровье, здоровье малыша, питайтесь правильно!