**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.**

Необходимо употреблять разнообразные пищевые продукты, большинство которых, продукты растительного, а не животного происхождения;

хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день;

есть несколько раз в день овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания;

контролировать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности);

заменять животный жир на растительный;

заменять жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу и постное мясо;

употреблять молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира;( например: молоко с содержанием жира - 2,5%, а не 3,5% и более);

выбирать продукты с низким содержанием сахара и употреблять сахар умеренно, ограничивая количество сахара и сладких напитков;( не используйте заменители сахара, попробуйте заменить сахар молоком, сухофруктами);

избегать чрезмерного употребление соли, но ограничивать соль не нужно. С одной стороны, общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку –6 г в день, с другой – уровень потребления соли следует рассматривать как вопрос индивидуальных предпочтений.

Желательно, особенно в йод-дефицитных регионах, употреблять йодированную соль;

Что касается продуктов, таких как чай, то слабо заваренный, отдайте предпочтение чаям с сушенными натуральными фруктами и ягодами, кофе слабо концентрированный - изредка.

Приготовление пищи должно обеспечивать её безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.

Жидкости пейте- 6-8 стаканов вдень.

Последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна, на ночь при желании можно выпить стакан кефира.

**Здоровое питание должно быть разнообразным и умеренным.**

С пищей мы удовлетворяем потребности организма в энергии. Среднее потребление энергии небеременной женщиной 2000 ккал в день (нормы в Европе).

Для беременной рекомендуется увеличение на 200-300 ккал в день во 2 и 3 триместре (2-3 ломтя хлеба).

Среднее увеличение потребления энергии во время лактации (ВОЗ)– на 450-480 ккал в день (эквивалентно дополнительному потреблению 200 г хлеба 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.

Питание должно быть разнообразным и содержать в основном растительные продукты, т.к. эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноидов, фолиевой кислоты).Эти продукты низкокалорийные, содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки, которая играет важную роль в нормализации функции кишечника.

Пирамида рационального питания может стать основой и для составления рациона беременной. Он должен включать в себя все продукты из пищевой пирамиды, с учетом рекомендаций наблюдающего врача.

Продукты распределялись по «этажам» следующим образом(от основания к вершине):

1-й – Цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; хлебцы, сухарики. Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

2-й – Овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).Соотношение овощей и фруктов 2:1.

3-й – Орехи, бобовые (1-3 порции).

4-й – Рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день).  Молоко и молочные продукты (1-2 порции).

5-й Красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).

****

Таким образом, главный принцип пищевой пирамиды заключался в следующем: продукты, расположенные в основании пирамиды, следует употреблять как можно чаще. Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньшее место они должны занимать в нашем рационе. А от пищи, расположенной на вершине пирамиды, нужно или отказаться совсем, или употреблять ее редко.

Основной принцип питания беременной — умеренность в еде и разнообразие стола. Традиционный режим трехразового питания беременной женщине абсолютно не подходит. Оптимальный вариант – 5-6 приемов пищи меньшими порциями. В идеале беременной женщине, необходимо избегать всех коммерческих фруктовых и овощных соков, лимонадов, колбасных изделий, продуктов, содержащих химикаты, консерванты и колоранты.

Лучше всего полностью исключить из «беременного» меню сладости и мучные изделия. Это связано с тем, что во время беременности изменяется процесс усвоения углеводов - они начинают усваиваться быстрее, поэтому содержание глюкозы в крови становится скачкообразным. Повышается нагрузка на поджелудочную железу, вырабатывающую инсулин как у мамы, так и у ребенка — это может привести к диабету беременных и излишнему весу малыша. У мамы диабет, скорее всего, пройдет сразу после родов, но есть небольшой процент случаев, когда он остается, либо в следующую беременность проявляется сильнее. И, конечно, диабет мамы и излишний вес ребенка могут не на шутку усложнить роды. Конечно, совсем исключать углеводы из рациона было бы неправильно. Надо просто заменить простые углеводы сложными. Идеальный вариант - включить в меню беременной на каждый день каши: они полезны для кишечника, содержат необходимые витамины и микроэлементы, медленно и надолго повышают уровень сахара в крови и в отличие от простых углеводов почти не способствуют ожирению.

**ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ.**

Полезнее всего каши из цельно зерновых круп - перловки, овса, [пшена](https://lady.mail.ru/product/psheno/), 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](https://lady.mail.ru/fashionguide/65-chasy/) 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](https://lady.mail.ru/product/lavrovyj-list/); 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: Цукини, 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. Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут. Затем убрать фольгу и запекать еще 10—15 минут. Подавать фаршированные цукини 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 желательно — свежие. Из яиц можно готовить полезные [омлеты](https://lady.mail.ru/article/459816-kak-prigotovit-idealnyj-omlet/). 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, стимулируя 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.

**Капусту** 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 съедать 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, фига, смоква) поле­зен при заболевании сердечнососудистой 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 свойствсвежего 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 дикие 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, PP. 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 добавят 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](https://lady.mail.ru/article/459147-testiruem-tehniku-jogurtnitsa/). Нужно также не забывать, что кальций капризный микроэлемент и лучше всего усваивается в вечернее время, поэтому, к примеру, творог желательно 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 нежирной 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 лимонном соке, 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. Рыбку 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, мелиссы, люцерны, крапивы. [Заваривать травы](https://lady.mail.ru/product/chaj-fitochaj/) 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 сердечнососудистых 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.

## ПРОДУКТЫ КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА 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 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 чаи 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** (цианкобаломин) Участвует в синтезе ДНК, некоторых аминокислот, регулирует обмен жиров и углеводов, активирует 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.

#### Суточная потребность в микроэлементах беременных женщин

* кальций - 1000 мг
* фосфор - 1200 мг
* [магний](http://www.7ya.ru/article/Magnij-zhenskij-mineral-N1/) - 320 мг
* железо - 30 мг
* цинк - 15 мг