

## Рацион питания будущих мам

Женщине, узнавшей о своей беременности, предстоит заняться решением многих вопросов, связанных с новым положением. Одним из основных является питание. Многие недооценивают значимость диеты. Женщины подчас не задумываются о том, какое огромное влияние оказывает ежедневное меню на полноценный рост и формирование плода в утробе мамы.



Но есть и образцово-показательные случаи: когда женщина задумывается о питании еще во время планирования зачатия, активно осваивая рецепты для беременных и налаживая режим правильного питания. Именно такой пример достоин подражания. Следуя диете, мама может быть спокойна за себя и своего малыша.

### Диета для беременных - пять основных правил питания:

- ✚ Едим часто (пятикратное питание) и малыми порциями
- ✚ Продукты парим, тушим и запекаем
- ✚ Ограничиваем количество углеводов
- ✚ Пьем не меньше – полтора-двух литров жидкости в день
- ✚ Налаживаем белковое питание

Когда речь идет о диете для будущей мамы, вспоминаем, что основа всех основ – это белок. Он играет наиважнейшую роль во внутриутробном развитии малыша, он помогает формированию его внутренних органов. Именно поэтому женщине важно включить в свое меню кисломолочные продукты, мясные и рыбные блюда.

### Выбираем полезные продукты

Отдавая предпочтение здоровому питанию, женщина работает на свое будущее. Не сомневайтесь, потом вы обязательно увидите результат своих трудов. Исследования показывают, что будущие мамы, которые придерживаются меню для беременных в 1 триместре и в последующее время, меньше страдают отеками, изжогой, тошнотой во время беременности.

К полезным продуктам для беременных относятся:

- ✚ блюда из мяса, субпродукты (они составляют основу белкового питания);
- ✚ рыба морская и морепродукты (поставляет белок, фосфор, цинк, йод, магний, витамин D);
- ✚ овощи, фрукты и зелень – незаменимый витаминный комплекс натурального происхождения в рационе питания для беременных (особого внимания заслуживает морковь, брокколи, шпинат и авокадо);
- ✚ орехи, содержащие жизненно необходимые вещества - омега-3, селен, фитиновая кислота,



магний;

- + кисломолочная продукция (снабжает кальцием и железом, необходимыми для укрепления костной системы плода, фолиевой кислотой – для правильного развития нервной системы);
- + оливковое и подсолнечное масло (для профилактики запоров, улучшения состояния кожи и волос мамы).

В некоторых случаях специалисты назначают дополнительное питание для беременных. Оно чаще всего показано будущим мамам, которые страдают тошнотой и рвотой и имеют недобор в весе.

### **Исключаем вредные продукты для беременных**



Пришло время разобраться с одним из первостепенных вопросов в диете для будущей мамы: какие продукты для беременных находятся под строжайшим запретом. Во-первых, это то, что не рекомендуется употреблять всем людям, желающим сохранить здоровье и красоту. Сюда относятся алкогольные напитки, фаст-фуд, снеки (сухарики, чипсы, соленые закуски), тонизирующие напитки в большом количестве (кофе, крепкий чай).

В питании для мам нет места жирной и острой пище, ведь она может стать причиной появления отеков и избыточного веса. Составляя меню для беременных в 1 триместре, нужно ограничить потребление пряностей и приправ. Выбирая продукты в магазине, обращайте внимание на состав, избегайте изделий с содержанием большого количества консервантов и красителей.

Итак, мы уже определили, что рацион должен быть многообразным и сбалансированным. Суточную норму калорий, которая предусмотрена в диете для беременных, необходимо распределять, как минимум, на пять приемов пищи. В таком случае еда хорошо усвоится и принесет пользу организму.

Существует множество блюд по рецептам для беременных, которые не сложно освоить. Для их приготовления достаточно иметь повседневные продукты и желание сохранить свой организм в тонусе до счастливой встречи с вашим малышом. Не забывайте о том, что время вынашивания ребенка - это отличная возможность сделать все от вас зависящее, чтобы кроха родился здоровым.



Желаю вам успехов на пути освоения правильного питания!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.