

Все полезные вещества плод получает через кровь матери. И правильный рацион беременной женщины должен покрывать все потребности ребенка и ее. Но это не значит, что нужно есть много, скорее питание должно быть разнообразным и состоять из натуральных продуктов высокого качества, без вредных добавок. Дневной рацион беременной женщины должен включать в себя белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные вещества. Калорийность дневного потребления пищи должна составлять около 2400 ккал.

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

Основные проблемы беременной женщины — это тошнота, изжога, запоры.

Чтобы не было изжоги, постарайтесь питаться дробно: понемногу, но часто. Пейте много чистой негазированной воды. Включайте в рацион каши, бананы, отруби.

Снизить проявления токсикоза можно, если не есть продукты, провоцирующие тошноту: соленое, жареное, консервированное, кофе, чай, молоко. Пищу можно отваривать и протирать. Есть маленькими порциями. Обязательно завтракать. Полезны овощные

супы, зеленый чай, соки, минеральная вода без газа. Не пить перед едой и сразу после принятия пищи.

Для профилактики запоров, больше двигайтесь, соблюдайте питьевой режим и включайте продукты, богатые клетчаткой: хлеб с отрубями и ржаной, зерновые каши, овощи, фрукты, ягоды, сухофрукты.

### 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.