



Еда при беременности

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. От качества и количества съеденного во время беременности напрямую зависит здоровье будущего ребенка. Помня об этом, многие будущие мамы стараются внести кардинальные изменения в свой образ жизни и в питание. И все бы ничего, вот только в погоне за совершенством они нередко впадают в крайности. О том, как избежать роковых ошибок, сохранить прекрасное самочувствие и сделать неоценимый вклад в здоровье малыша просто подкорректировав свой рацион питания, в своих публикациях рассказывают ведущие педиатры и диетологи.

Ключевые слова: еда при беременности, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Беременность и питание

Беременной женщине совсем необязательно кардинально все менять, особенно если это касается питания. Главное, проанализировать свой рацион и проследить за тем, чтобы в период вынашивания ребенка в ее организм поступило достаточное количество всех необходимых витаминов и минералов.

Наряду с этим важно позаботиться и о количестве съеденного. Конечно же, теперь важно питаться за двоих. Тем не менее это совсем не значит, что нужно переедать. Лучше просто наладить регулярное питание. В идеале, оно должно быть трехразовым с двумя-тремя перекусами между каждым приемом пищи. Есть нужно небольшими порциями. Лучше меньше, но чаще.

Диеты при беременности

Для многих женщин период беременности сопровождается значительным набором веса. Это может угнетать или портить настроение. Но хуже всего, когда это побуждает к активным действиям. И будущая мама, вместо того чтобы радоваться жизни и добавлять в свой рацион дополнительные микроэлементы в виде творога, овощей и фруктов, в которых нуждается будущий ребенок, ограничивает себя в еде, а иногда и вовсе садится на диету. О том сколько

вреда это может принести обоим написано немало. Поэтому разумнее упомянуть о том, как этого избежать.

По мнению специалистов, достаточно придерживаться простых правил:

- Дробно питаться. Есть можно до 8 раз в день. [1] Главное, чтобы пища была здоровой и натуральной с максимальным количеством овощей и фруктов и минимальным количеством жиров и простых углеводов. Последние содержатся преимущественно в мучном и сладком.
- Рационально использовать энергию, которую организм получает вместе с едой. Одна из основных причин набора веса – неразумное увеличение количества килокалорий, которые, по сути, являются единицами энергии, уже в первые недели беременности. Рекомендации врачей относительно количества потребляемых килокалорий основываются на возрасте, образе жизни, состоянии здоровья женщины. Некоторые медики утверждают, что в первые 6 месяцев плод в дополнительной энергии не нуждается. Женщине нужно увеличить количество потребляемой энергии на 200 килокалорий лишь в последние 3 месяца. Другие настаивают на том, что в первом триместре будущей маме лучше употреблять на 200 килокалорий больше, чем обычно. А во втором и третьем – на 300. Кому из них верить – решать только ей самой. Главное, помнить о том, что 200 килокалорий – это дополнительный ломтик сыра на бутерброде, 1 съеденная сосиска, 500 г моркови или брокколи, 2 небольших яблока, 30 г орехов или стакан молока, но не более.
- Есть только тогда, когда появляется чувство голода.
- Убрать из своего рациона вредную еду.

Полезные вещества при беременности

Рацион беременной женщины должен быть максимально разнообразным и сбалансированным. В нем обязательно должны присутствовать:

- Белок. Аминокислоты, которые в нем содержатся, являются строительным материалом для организма будущего малыша. Поступить он может из мясных и рыбных продуктов, яиц, бобовых или орехов. [2]
- Сложные углеводы. В отличие от простых, они обеспечивают организм необходимым количеством энергии и клетчатки, которая улучшает пищеварение. Содержатся они в зерновых и овощах. [3]
- Жиры. Они должны составлять не более 30% общей калорийности рациона. Согласно исследованиям, проведенным учеными из Иллинойса и опубликованным в журнале «Психология», «чрезмерно жирная пища во время беременности может стать причиной появления сахарного диабета у ребенка». Объясняется это изменениями, которые происходят на генном уровне. Однако, снижать до минимума количество потребляемых жиров все же не стоит. Ведь они являются источником энергии и способствуют синтезу витаминов А, D, E, K. Лучший источник жиров – растительные масла, семечки и орехи. [4]
- Клетчатка. Она позволяет предотвратить появление запоров у мамы и уберечь ее от ожирения. Содержится она в злаках, овощах и фруктах. [5]
- Кальций. Это основной строительный материал для зубов и костей ребенка. Содержится он преимущественно в молочных продуктах, брокколи, цветной капусте. Употреблять их нужно регулярно на протяжении всего периода беременности. Это позволит сформировать и укрепить костную систему малыша без вреда для здоровья его мамы. [6]

- Железо. Попадая в организм, оно позволяет поддерживать оптимальный уровень гемоглобина, что способствует осуществлению транспортировки кислорода к органам и тканям. Лучшим источником железа является курага, яичный желток, овсянка, лосось, шпинат, брокколи и т. д. [7]
- Витамин С. Это антиоксидант, который позволяет повысить иммунитет. К тому же он способствует выработке коллагена – вещества, которое отвечает за развитие костной и кровеносной системы ребенка. Содержится он в цитрусовых, винограде, разных видах капусты, шиповнике и т. д. [8]
- Фолиевая кислота. Она позволяет предотвратить появление врожденных дефектов мозга и даже преждевременные роды. Содержится она в брокколи, спарже, цитрусовых и арахисе. Употреблять эти продукты лучше с первых дней беременности. [9]
- Витамин А. Он отвечает за здоровье кожи, костей и зрение будущего малыша и содержится в молочных продуктах, персиках, темно-зеленых овощах. [10]
- Витамин D. Он необходим для развития костей, зубов и мышц ребенка. Обогатить им свой организм можно, употребляя рыбу, яичные желтки или просто прогуливаясь под теплыми солнечными лучами. [11]
- Цинк. Он отвечает за нормальный рост и развитие плода. Содержится в мясе, рыбе, морепродуктах, имбире, луке, яйцах и т. д. [12]

Топ-14 продуктов при беременности

1. Вода. Она отвечает за образование новых клеток и развитие кровеносной системы, избавляет от запоров и отлично очищает организм. Для облегчения токсикоза в нее можно добавлять несколько капель лимонного сока. Заменять ее можно любыми фруктовыми соками, молоком, морсом или компотом. [13]
2. Овсянка. Она содержит фолиевую кислоту, клетчатку, витамины А, В, Е, кальций. Регулярное ее употребление является залогом здоровья мамы и будущего малыша. [14]
3. Брокколи – источник кальция, клетчатки, фолиевой кислоты, витамина С и антиоксидантов. Она способствует нормальному развитию нервной системы и повышению иммунитета. [15,16]
4. Бананы – они богаты калием, который необходим для нормальной работы сердца. Согласно результатам исследований, регулярное их употребление предотвращает появление усталости и тошноты у беременных. [17]
5. Нежирное мясо. Оно обеспечивает организм белком и железом, а также предотвращает развитие анемии.
6. Творог – это источник белка и кальция. [18]
7. Цитрусовые. В них есть витамин С, фолиевая кислота, клетчатка и около 90% жидкости.
8. Орехи. Они содержат полезные жиры и множество витаминов и микроэлементов. Тем не менее употреблять их нужно осторожно, так как такие продукты могут вызывать аллергию.
9. Сухофрукты. Вместе с орехами они являются сытным и здоровым перекусом, так как содержат максимум полезных веществ.
10. Йогурт. Источник кальция, который, к тому же, способствует улучшению пищеварения. [19]
11. Лосось. В нем содержатся жирные омега-3 кислоты. Они способствуют выработке витаминов А и Е, минимизируют риск развития преродовой депрессии, отвечают за развитие головного мозга и формирование органов зрения у малыша.
12. Авокадо. Он богат витаминами В, С, фолиевой кислотой и калием. [20]

13. Морепродукты. Согласно результатам исследований, ученых из Великобритании и Бразилии, опубликованных в журнале «PLOS ONE», «они содержат вещества, которые препятствуют появлению раздражительности у беременных на 53%».
14. Морковь. В нем содержится витамин А, который отвечает за развитие органов зрения, костей и кожных покровов. [21]

Вредные продукты при беременности

- Алкогольные напитки. Они могут спровоцировать задержки в развитии малыша.
- Кофеин содержащие напитки. Они могут спровоцировать преждевременные роды.
- Сырые яйца. Они могут стать причиной заражения сальмонеллой.
- Сыры с плесенью, например, Бри и Камамбер. В них могут содержаться листерии – бактерии, которые провоцируют пищевые отравления.
- Мучные продукты и сладости. Они содержат много сахара и жиров, поэтому могут стать причиной ожирения у беременных.

Планируя свой рацион, помните о том, что беременность – это лучшая пора для любой женщины. И только в ее силах сделать все для того, чтобы сполна насладиться ею!

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2018). Системы питания человека – обзор преимуществ и недостатков различных методов. *Журнал здорового питания и диетологии*, (4). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.4.5
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
6. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
7. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
9. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/vi10.60
10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D—описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
15. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
16. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
21. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Pregnancy food

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 16.06.2020

Abstract: The quality and quantity of food eaten during pregnancy directly affects the health of the future child. With this in mind, many expectant mothers try to make drastic changes in their lifestyle and diet. And all would be nothing, but in the pursuit of perfection, they often fall into extremes. On how to avoid fatal mistakes, to maintain excellent health and make an invaluable contribution to the health of the baby simply by adjusting their diet, in their publications tell leading pediatricians and nutritionists.