



Їжа при вагітності

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Від якості та кількості з'їденої під час вагітності безпосередньо залежить здоров'я майбутньої дитини. Пам'ятаючи про це, багато майбутніх мам намагаються внести кардинальні зміни у свій спосіб життя та харчування. І все б нічого, ось тільки в гонитві за досконалістю вони нерідко впадають у крайнощі. Про те, як уникнути фатальних помилок, зберегти прекрасне самопочуття та зробити неоціненний внесок у здоров'я малюка просто підкоригувавши свій раціон харчування, у своїх публікаціях розповідають провідні педіатри та дієтологи.

Їжа при вагітності, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

Вагітність та харчування

Вагітній жінці зовсім необов'язково все кардинально змінювати, особливо якщо це стосується харчування. Головне, проаналізувати свій раціон та простежити за тим, щоб у період виношування дитини до її організму надійшла достатня кількість усіх необхідних вітамінів та мінералів.

Поряд із цим важливо подбати і про кількість з'їденого. Звичайно, тепер важливо харчуватися за двох. Проте це зовсім не означає, що треба переїдати. Краще просто налагодити регулярне харчування. В ідеалі, воно має бути триразовим з двома-трьома перекушуваннями між кожним прийомом їжі. Їсти потрібно невеликими порціями. Найкраще менше, але частіше.

Дієти при вагітності

Для багатьох жінок період вагітності супроводжується значним набором ваги. Це може пригнічувати чи псувати настрій. Але найгірше, коли це спонукає до активних дій. І майбутня мама, замість того, щоб радіти життю і додавати до свого раціону додаткові мікроелементи у вигляді сиру, овочів і фруктів, яких потребує майбутня дитина, обмежує себе в їжі, а іноді й зовсім сідає на дієту. Про те скільки шкоди це може завдати обом написано чимало. Тому розумніше згадати у тому, як цього уникнути.

На думку фахівців, достатньо дотримуватись простих правил:

- Дробно харчуватися . Їсти можна до 8 разів на день. [1] Головне, щоб їжа була здоровою та натуральною з максимальною кількістю овочів та фруктів та мінімальною кількістю жирів та простих вуглеводів. Останні містяться переважно в борошняному та солодкому.
- Рационально використовувати енергію, яку організм отримує разом із їжею. Однією з основних причин набору ваги є нерозумне збільшення кількості кілокалорій, які, по суті, є одиницями енергії, вже в перші тижні вагітності. Рекомендації лікарів щодо кількості споживаних кілокалорій ґрунтуються на віці, способі життя, стані здоров'я жінки. Деякі медики стверджують, що в перші 6 місяців плід додаткової енергії не потребує. Жінці потрібно збільшити кількість споживаної енергії на 200 кілокалорій лише за останні 3 місяці. Інші наполягають на тому, що у першому триместрі майбутній мамі краще вживати на 200 кілокалорій більше, ніж зазвичай. А у другому та третьому – на 300. Кому з них вірити – вирішувати лише їй самій. Головне, пам'ятати про те, що 200 кілокалорій - це додаткова скибочка сиру на бутерброді, 1 з'їдена сосиска, 500 г моркви або броколі, 2 невеликі яблука, 30 г горіхів або склянка молока, але не більше.
- Є лише тоді, коли з'являється почуття голоду.
- Забрати зі свого раціону шкідливу їжу.

Корисні речовини при вагітності

Раціон вагітної жінки має бути максимально різноманітним та збалансованим. У ньому обов'язково повинні бути присутніми:

- Білок . Амінокислоти, що містяться в ньому, є будівельним матеріалом для організму майбутнього малюка. Вступити він може з м'ясних та рибних продуктів, яєць, бобових або горіхів. [2]
- Складні вуглеводи . На відміну від простих, вони забезпечують організм необхідною кількістю енергії та клітковини, яка покращує травлення. Містяться вони в зернових та овочах. [3]
- Жири . Вони мають становити трохи більше 30% загальної калорійності раціону. Згідно з дослідженнями, проведеними вченими з Іллінойсу та опублікованими в журналі «Психологія», «надмірно жирна їжа під час вагітності може стати причиною появи цукрового діабету у дитини». Пояснюється це змінами, які відбуваються генетично. Однак, знижувати до мінімуму кількість споживаних жирів все ж таки не варто. Адже вони є джерелом енергії та сприяють синтезу вітамінів А, D, Е, К. Найкраще джерело жирів – рослинні олії, насіння та горіхи. [4]
- Клітковина . Вона дозволяє запобігти появі запорів у мамі та вберегти її від ожиріння. Міститься вона у злаках, овочах та фруктах. [5]
- Кальцій . Це основний будівельний матеріал для зубів та кісток дитини. Міститься він переважно у молочних продуктах, броколі, цвітній капусті. Вживати їх необхідно регулярно протягом усього періоду вагітності. Це дозволить сформувати та зміцнити кісткову систему малюка без шкоди для здоров'я його мамі. [6]
- Залізо . Потрапляючи в організм, воно дозволяє підтримувати оптимальний рівень гемоглобіну, що сприяє здійсненню транспортування кисню до органів та тканин. Найкращим джерелом заліза є курага, яєчний жовток, вівсянка, лосось, шпинат, броколі тощо [7]
- Вітамін С . Це антиоксидант, що дозволяє підвищити імунітет. До того ж він сприяє виробленню колагену – речовини, яка відповідає за розвиток кісткової та кровоносної системи дитини. Він міститься в цитрусових, винограді, різних видах капусти, шипшині і т. д. [8]

- Фолієва кислота. Вона дозволяє запобігти появі вроджених дефектів мозку і навіть передчасних пологів. Міститься вона в брокколі, спаржі, цитрусових та арахісі. Вживати ці продукти краще з перших днів вагітності. [9]
- Вітамін А . Він відповідає за здоров'я шкіри, кісток та зір майбутнього малюка та міститься у молочних продуктах, персиках, темно-зелених овочах. [10]
- Вітамін D. Він необхідний розвитку кісток, зубів і м'язів дитини. Збагатити їм свій організм можна, вживаючи рибу, яєчні жовтки або просто прогулюючись під теплим сонячним промінням. [11]
- Цинк . Він відповідає за нормальне зростання та розвиток плоду. Міститься у м'ясі, рибі, морепродуктах, імбирі, цибулі, яйцях і т. д. [12]

Топ-14 продуктів при вагітності

1. Вода. Вона відповідає за утворення нових клітин та розвиток кровоносної системи, позбавляє від запорів та відмінно очищає організм. Для полегшення токсикозу до неї можна додавати кілька крапель лимонного соку. Замінювати її можна будь-якими фруктовими соками, молоком, морсом або компотом . [13]
2. Вівсянка. Вона містить фолієву кислоту, клітковину, вітаміни А, В, Е, кальцій. Регулярне її вживання є запорукою здоров'я мами та майбутнього малюка. [14]
3. Брокколі – джерело кальцію, клітковини, фолієвої кислоти, вітаміну С та антиоксидантів . Вона сприяє нормальному розвитку нервової системи та підвищенню імунітету. [15,16]
4. Банани – вони багаті на калій, який необхідний для нормальної роботи серця. Згідно з результатами досліджень, регулярне їх вживання запобігає появі втоми та нудоти у вагітних. [17]
5. Нежирне м'ясо. Воно забезпечує організм білком та залізом, а також запобігає розвитку анемії .
6. Сир – це джерело білка та кальцію. [18]
7. Цитрусові. У них є вітамін С, фолієва кислота, клітковина та близько 90% рідини.
8. Горіхи. Вони містять корисні жири та безліч вітамінів та мікроелементів. Проте вживати їх потрібно обережно, оскільки такі продукти можуть викликати алергію .
9. Сухофрукти. Разом з горіхами вони є ситним і здоровим перекушуванням, оскільки містять максимум корисних речовин.
10. Йогурт. Джерело кальцію, який, до того ж, сприяє покращенню травлення. [19]
11. Лосось. У ньому містяться жирні омега-3 кислоти. Вони сприяють виробленню вітамінів А та Е, мінімізують ризик розвитку передпологової депресії, відповідають за розвиток головного мозку та формування органів зору у малюка.
12. Авокадо. Він багатий вітамінами В, С, фолієвою кислотою та калієм. [20]
13. Морепродукти Згідно з результатами досліджень, вчених із Великобританії та Бразилії, опублікованих у журналі «PLOS ONE», «вони містять речовини, які перешкоджають появі дратівливості у вагітних на 53%».
14. Морква. У ньому міститься вітамін А, який відповідає за розвиток органів зору, кісток та шкірних покривів. [21]

Шкідливі продукти при вагітності

- Алкогольні напої. Вони можуть спровокувати затримки у розвитку малюка.
- Кофеїн містять напої. Вони можуть спровокувати передчасні пологи.
- Сирі яйця . Вони можуть спричинити зараження сальмонелою.
- Сири з пліснявою, наприклад, Брі та Камамбер. Вони можуть утримуватися листерії – бактерії, які провокують харчові отруєння.

- Борошно продукти та солодощі. Вони містять багато цукру та жирів, тому можуть стати причиною ожиріння у вагітних.

Плануючи свій раціон, пам'ятайте, що вагітність – це найкраща пора для будь-якої жінки. І тільки в її силах зробити все для того, щоб сповна насолодитися нею!

Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2018). Системи харчування людини – огляд переваг та недоліків різних методів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.4.5
2. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
3. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
4. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
5. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
6. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
7. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
8. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
9. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
10. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
11. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
13. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
15. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62

16. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
17. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
18. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
19. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
20. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
21. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Pregnancy food

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.