

На здоровье!

Кулинарная КНИГА



будущей мамы



- Правила питания: есть или не есть
- Что такое рекомендуемая масса тела и как ее рассчитать
- Как сохранить витамины
- Вкусно маме, полезно малышу

Ольга Александровна Торозова

Кулинарная книга будущей матери

Текст предоставлен издательством «Эксмо»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170370

Кулинарная книга будущей матери: Эксмо; М.; 2006

ISBN 5-699-15912-6

Аннотация

Каждый кусочек, который кладет в рот будущая мама, — это большая ответственность. Однако не нужно думать, что все девять месяцев вам только и предстоит, что одергивать себя, чтобы не съесть и не выпить чего-нибудь лишнего. В этой книге вам предлагается огромный выбор рецептов вкусных и полезных блюд, несложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям вашего врача. Они принесут пользу и маме, и будущему малышу и помогут не страдать от строгостей диеты. Вы убедитесь, что полезное может быть по-настоящему вкусным! Кроме того, здесь указаны продукты, употреблять которые во время беременности не рекомендуется.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Изменения, происходящие в организме беременной женщины	8
Сердечно-сосудистая система	9
Система дыхания	10
Почки	11
Печень	12
Органы пищеварения	13
Эндокринная система	14
Суставы	15
Половые органы	16
Питание беременных	21
Глава 2. Основные продукты питания беременной женщины	31
Витамины и минеральные вещества	31
Белки	32
Жиры	36
Углеводы	39
Витамины и минеральные вещества	44
Рекомендуемые нормы витаминов	44
Витамины	45
Минеральные вещества	48
Глава 3. Рецепты для первой половины	58

беременности

Первые блюда. Супы	58
Борщок с перцем	58
Рассольник по-горски	59
Бульон с петрушкой	59
Кислые щи с пастернаком	60
Бульон бедный	60
Бульон «Цыпленок»	61
Суп «Казацкий»	62
Суп-пюре «Сливки»	62
Бульон рыбный «Латвия»	63
Свекольник со специями	64
Холодный кисломолочный суп	65
Суп холодный «Боярский»	65
Суп «Француз»	65
Холодец с ботвой	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Ольга Торозова

Кулинарная книга

будущей матери

Правильное питание женщины во время беременности – одно из необходимых условий формирования и нормального развития организма будущего ребенка.

Ваш рацион – это как раз та область, которая может кардинально изменить физическое и умственное здоровье ребенка. Готовы ли вы попробовать сесть на хорошую дородовую диету? Если да, то именно для вас и написана эта книга.

В книге описаны изменения, происходящие в организме беременной женщины, приводится перечень продуктов, особенно полезных в период ожидания ребенка, и рецепты блюд из них. Приготовленная по рекомендуемым нами рецептам пища будет полезна и маме, и будущему малышу.

Также в книге указаны продукты, которые не рекомендуются употреблять во время беременности.

Введение

Наверное, золотая мечта каждой беременной женщины – здоровый и хорошо развивающийся ребенок, но мало кто знает, как легко и просто можно достичь этого с помощью правильного питания. Будущей мамочке иногда сложно удержаться, чтобы не съесть или не выпить чего-нибудь лишнего, однако многие женщины все же беспокоятся о здоровье своего будущего ребенка, стараясь сдерживать себя, когда речь идет о вредных или бесполезных продуктах.

Беременной женщине свойственно беспокоится. В этом нет ничего необычного или противоестественного. Пройдет всего несколько месяцев, ваш ребенок появится на свет, и вас снова охватит беспокойство. Вы будете гадать, как вы сможете прокормить и поставить на ноги ребенка. Вы будете размышлять, что делать, если он через пятнадцать лет свяжется с дурной компанией, перестанет уважать мать, заболеет, или, не дай бог, начнет курить. Вы можете придумать еще сотню тихих безумств.

Говорят, что решиться обзавестись ребенком дело нешуточное. Это значит решиться на то, чтобы твое сердце, отныне и навсегда, было вне твоего тела, в твоём ребенке.

Но именно сейчас, когда малыш еще не родился, для вас наступает благодатное время, когда все, что происходит в жизни ребенка, зависит от вас. Каждый кусочек, который

беременная женщина кладет в рот, это большая ответственность. Ваш рацион может значительно улучшить физическое и умственное здоровье ребенка. Мало какая будущая мамочка может подходить к своему завтраку, обеду и ужину с позиции, сможет ли эта еда помочь ребенку правильно развиваться, а не с позиций того, что нравится и хочется. Готовы ли вы попробовать питаться правильно и вкусно?

Если да, то именно для таких мамочек и написана эта книга.

Глава 1. Изменения, происходящие в организме беременной женщины

Немного моментов в жизни женщины (если они вообще есть) могут соперничать по качеству и силе эмоций с периодом, когда будущая мать вынашивает малыша.

Что же происходит внутри?

После оплодотворения яйцеклетки начинаются интенсивный рост и деление клеток. В организме матери устанавливается двухсторонний обмен. К малышу поступают в значительных количествах питательные вещества, помогающие ему строить свое тело. Одновременно (так как сам плод еще не в состоянии самостоятельно перерабатывать свои продукты жизнедеятельности) они возвращаются в организм матери, который их должен обезвредить и вывести из организма. Насколько изменяются все виды обмена и функции всех систем и органов, мы сейчас увидим.

Сердечно-сосудистая система

С развитием беременности постепенно увеличивается объем плазмы крови, растет количество эритроцитов, но в меньшей степени, чем объем плазмы. К 26-й неделе значительно выросший объем плазмы превышает увеличение эритроцитов, что приводит во время беременности к развитию физиологической, т. е. нормальной, анемии беременных. Систолическое и диастолическое артериальное давление уменьшаются, что также связано с влиянием прогестерона. Если же вы отмечаете повышение давления, то, возможно, это гестоз второй половины беременности.

Система дыхания

К концу беременности ваша дыхательная система находится в состоянии крайнего напряжения, так как потребление кислорода к концу беременности возрастает на 30—40 %, а во время схваток и родов – до 150—250 %. Следовательно, вы можете отметить появившуюся отдышку, учащение дыхания и чувствительность к духоте.

Почки

Во время беременности почки работают на пределе, так как обезвреживают не только материнский организм, но и организм ребенка.

В III триместре многие показатели возвращаются к норме. Максимальная нагрузка отмечается к 32-й неделе. За счет влияния прогестерона (он оказывает расслабляющее влияние) происходит снижение тонуса мочеточников, мочевого пузыря. Создаются условия для инфицирования. В общем анализе мочи могут выявляться бактерии. Если в общем анализе мочи лейкоцитов более 10—12 в поле зрения, то врач заподозрит у вас пиелонефрит беременных (так как есть условия) или же обострение хронического нефрита (лактационного). Могут быть частые позывы на мочеиспускание.

Печень

Нагрузка и основная функция усиливаются, так как печени также приходится ежедневно обезвреживать огромное количество вредных веществ в двойном объеме.

Прогестерон и здесь оказывает расслабляющее влияние на влияние на сфинктер желчного пузыря: застой желчи приводит нередко к выявлению заболеваний желчного пузыря.

У 82 % беременных выявляется патология почек или желчного пузыря, поэтому внимательно следите за своим здоровьем, и при появлении даже малейших признаков заболевания обращайтесь к лечащему врачу.

Органы пищеварения

У вас могут быть вкусовые извращения или прихоти, что связано с гормональными изменениями (изменяется секреторная функция желудка, снижается кислотность желудочного сока), изжога, тошнота, рвота. Эти изменения проходят к 3—4-ому месяцу беременности, может быть, чуть раньше или чуть позже. Матка, стремительно увеличивающаяся в объемах, смещает желудок вверх и кзади. Прогестерон снижает моторику кишечника, приводя к запорам, столь характерным для любой беременной женщине.

Эндокринная система

Под влиянием развивающейся плаценты, источника гормонов, происходят изменения в эндокринной системе самой женщины, которые направлены на нормальное развитие плода, функциональное поддержание организма женщины и подготовку к родам.

Повышается активность надпочечников. Щитовидная железа в 1-й месяц увеличивается, происходит повышение выделения гормонов; к концу беременности – снижение. Потребность в кальции возрастает за счет изменения в работе паращитовидных желез. Нарушение кальциевого обмена приводит к судорогам в икрах.

Суставы

В период вынашивания плода, особенно крупного, у будущих мамочек ослабляются связки в суставах. Готовясь к предстоящим родам, сочленения таза становятся подвижными, что проявляется болями в области лона, «утиной» походкой. Не надо ждать, когда это пройдет, лучше обратитесь к врачу и выполняйте его рекомендации.

Половые органы

Растущая матка постоянно увеличивается в размерах, достигая к концу вынашивания плода 35 см вместо 7—8 см вне беременности, масса возрастает до 1000—1200 г (без плода) вместо 50—100 г. Матка растет под воздействием прогестерона и многих других гормонов плаценты. Прогестерон влияет на мышечные волокна матки, заставляя их увеличиваться, и на кровеносные сосуды, стимулируя их расширение. Во второй половине беременности появляются сокращения матки, которые к предродовому периоду становятся более активными. Все в порядке, матка как бы тренируется перед предстоящей тяжелой работой.

Положение матки с каждым месяцем меняется все больше и больше. Связки, пытающиеся удерживать беременную матку в правильном положении, утолщаются и растягиваются. За счет этих изменений могут возникать неприятные ощущения по обеим сторонам живота, напоминающие предменструальные боли. За счет усиления кровообращения матки и затруднения оттока крови из нижних конечностей могут появиться варикозно-расширенные вены.

Во время беременности изменяются не только физические функции организма, но и психология женщины. Как правило, у женщин при беременности претерпевает значительные изменения и эмоциональное состояние. В первой

половине беременности большинство женщин беспокоят забота и тревога о собственном здоровье. Постепенно вы начнете замечать некоторые физические изменения. Вы, вероятно, будете быстро уставать. В I триместре ваши грудные железы начнут округляться, в них появятся болезненные ощущения. Хотя вес не увеличился, талия начнет раздаваться, а пуговицы не застегиваются. Могут появиться тошнота, и даже рвота. Хотя существует понятие утренней тошноты беременных, тошнота может настигнуть вас в любое время дня и ночи. Меняются вкусы в еде, появляется повышенная чувствительность к запахам. Вам вдруг начинает нравиться то, чего вы раньше не ели, а любимое блюдо вы отвергаете. На этой стадии, как считают многие исследователи, большинство женщин не думают о своем будущем ребенке, как о реальном. Может быть, это психологическая защита на случай выкидыша, который более всего вероятен в первые недели беременности. Исследование факторов стресса в период беременности показало, что в I триместре женщины более всего боятся, что ребенок родится с отклонениями от нормы или слабым, причем эти страхи вновь усиливаются при приближении срока родов.

Во II триместре, особенно после шевеления плода, все мысли и заботы направлены на благополучие плода. Будущая мать часто обращается к нему с ласковыми словами, она фантазирует, наделяя ребенка индивидуальными особенностями. Наряду с этим у женщины появляется чувство утраты

своих прошлых привязанностей и привычек в угоду предстоящему материнству, возникают сомнения относительно потери привлекательности, изменений во взаимоотношениях с мужем.

Для большинства женщин II триместр беременности – это время большой радости и умиротворения. Утренней тошноты обычно уже нет. Ваше тело адаптировалось к увеличенной выработке гормонов. Вы можете вести такую жизнь, к которой привыкли. Во II триместре происходят два волнующих события: ваше тело настолько изменяется, что беременность перестает быть тайной для окружающих, и вы начинаете ощущать движения ребенка внутри вас. Их принято называть шевелениями. Некоторые женщины описывают свои ощущения так: как будто бабочки в животе порхают. Для других это похоже на подергивания мышц. Какими бы ни были ваши ощущения, это начало ваших особенных взаимоотношений с ребенком, который отныне стал реальностью. Вы способны судить о том, когда он спит, когда икает, какая пища ему нравится, даже на каком боку он предпочитает спать. Исследуя, как супруги воспринимают своих не появившихся еще на свет детей, специалисты обнаружили, что родители по движениям ребенка создавали представление о его характере: живой, робкий, веселый, ласковый.

В III триместре ваше тело, которое, может быть, приносило вам много радости в предшествующие месяцы беременности, становится неуклюжим и грузным. Вы с грустью гово-

рите, что стали похожи на арбуз или на кита, выброшенного на берег.

Размеры вашего тела и положение ребенка очень осложняют жизнь в последние месяцы беременности. Движения ребенка, ранее мягкие, теперь могут вызывать боль, потому что он вырос. У вас может появиться одышка, вам бывает трудно встать с кресла или завязать шнурки на туфлях, не отрывая ногу от пола. У вас может побаливать сердце, появляются другие самые разнообразные боли и недомогания.

В эмоциональном плане у вас может быть состояние «сенсорной перегрузки». Исследования показывают, что в последние месяцы беременности страхи, мучившие вас в I триместре, возвращаются с новой силой. Вы тревожитесь за свое здоровье, за здоровье ребенка, вас страшат предстоящие роды, волнует, что вы набрали большой вес, вас беспокоит, не обвиснет ли ваша грудь, и не останутся ли растяжки на животе. Вас снова тревожит, справитесь ли вы с ролью матери. Если раньше об этом думалось как о будущем, то теперь срок превращения в маму неотвратимо приближается. Вас может беспокоить, как ваши старшие дети отнесутся к появлению в доме новорожденного. Вам страшно подумать, как вы будете управляться со всем этим.

Вам могут помочь советы, приводящиеся в журналах, книгах. Постарайтесь всегда быть занятой, не оставляйте себе времени для раздумий о том, что вас ждет впереди. Но последний триместр не только время страхов и уныния. Он

также наполнен надеждами и предвкушениями Преодоление всяческих опасений и страхов зачастую осуществляется путем демонстрации регрессивного поведения (т. е. возвращение к детскому поведению). Цель такого поведения – бессознательное желание беременной найти в окружающих защиту и преодолеть боязнь. Прежде всего, близкие родственники должны предоставить надежную опору для психологического комфорта беременной. При чрезмерно тревожном отношении к беременности надо обратиться за советом к врачу.

Таким образом, физические и психические изменения в организме беременной являются приспособительными и необходимыми для удовлетворения потребностей растущего плода.

Питание беременных

Правильная диета при беременности обязана учитывать интересы двоих – матери и плода. Поэтому во время беременности пища должна быть разнообразной, содержащей достаточное количество белков, углеводов, витаминов и др.

Здоровое и полноценное питание беременной женщины должно соответствовать следующим требованиям.

1. Пища должна быть разнообразной – так организм беременной получает все вещества, необходимые для сохранения здоровья и нормального развития плода.

2. Питайтесь регулярно, старайтесь не пропускать время приема пищи. Беременность – не самое лучшее время для поста или опробования новой современной диеты, потому что это может вызвать временную нехватку витаминов и минералов, которые важны для формирующегося ребенка.

3. Пища должна обладать необходимой питательной ценностью, которая составляет около 2500—3000 ккал в день в первой половине беременности и 3000—3500 ккал – во второй половине.

4. Белки, жиры и углеводы должны быть представлены на вашем столе в правильном соотношении.

5. Пища должна содержать достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

Во время беременности стоит выпивать достаточное ко-

личество жидкости (8—10 стаканов в день).

Пища не должна быть раздражающей, т. е. не должна содержать значительного количества острых пряностей и пищевых добавок.

Старайтесь достичь необходимых вкусовых качеств при приготовлении блюд не путем чрезмерного использования пряностей, а правильным подбором вкусных продуктов и их соответствующим приготовлением. Вместо острых видов пряностей (которых в рационе следует избегать) лучше использовать нераздражающие продукты, вносящие вкусовое разнообразие, таких как, грибы, небольшое количество хрена, сыры и т. п. Пищу желательно приправлять зеленым луком, зеленью петрушки и сельдерея, укропом, тмином и майораном.

6. Постарайтесь полностью отказаться от употребления алкоголя. Даже умеренное употребление алкоголя на ранних стадиях беременности значительно увеличивает опасность выкидыша, наносит ущерб нормальному развитию и росту плода. Приема даже небольшого количества алкоголя достаточно для появления у ребенка слабовыраженных дефектов развития.

7. Пища не должна вызывать вздутие живота. Блюда, вызывающие вздутие живота (свежие печеные изделия из дрожжевого теста, свежий хлеб, большое количество капусты, горох и т. д.), не рекомендуются вообще или допускаются в очень небольших количествах.

8. Пища должна хорошо перевариваться. Поэтому следует отдавать предпочтение вареным, тушеным и приготовленным на пару блюдам. Но можно употреблять и некоторые блюда, которые перевариваются труднее, однако их следует комбинировать с легко перевариваемой пищей.

9. Необходимо принимать достаточное количество пищи, содержащей клетчатку (хлеб грубого помола, овощи, фрукты), чтобы предупредить возникновение запоров.

10. Приготовленные блюда должны быть вкусными, чтобы вы испытывали настоящее удовольствие от еды.

Еда, приготовленная согласно этим принципам, не является диетической в прямом смысле слова, но является здоровой. Поэтому она может подойти и вашему мужу, а также всем другим членам семьи.

Поскольку многие питательные вещества, необходимые плоду для его развития, содержатся в молоке (кальций, белки, витамины и др.), можно вам посоветовать пить молоко каждый день. В первой половине беременности достаточно 0,5 л молока в день, во второй половине – чуть больше. В качестве нежирной пищи выберите снятое молоко, маложирный йогурт и маложирный сыр вместо цельного молока и сливочного мороженого. Если вы совсем не переносите молоко, постарайтесь регулярно есть хотя бы молочные продукты – творог, простоквашу и др. В этом случае хорошо также посоветоваться с врачом в консультации для беременных.

Обязательно следите за тем, чтобы ваше ежедневное меню включало овощи, содержащие фолиевую кислоту (например, салат), и фрукты, богатые витамином С (цитрусовые и др.). К тому же многие свежие фрукты и овощи содержат клетчатку, потребление которой необходимо в период беременности для того, чтобы предупредить запоры.

Домашняя птица, рыба, постное мясо, бобы и фасоль, яйца, орехи и семечки – все эти продукты являются богатым источником протеина, необходимого для нормального роста и развития плода, а также плаценты, матки и молочных желез во время вынашивания малыша. Рекомендуемая ежедневная норма белка составляет 168—196 г.

Пища для беременных не должна быть слишком жирной, но неправильным был бы и полный отказ от всех жиров. Просто включайте их в свое питание в умеренном количестве.

Строго ограничьте в своем рационе употребление полуфабрикатов, потому что обычно это высококалорийные продукты с обилием жира. Они содержат мало тех питательных веществ, что необходимы вам и вашему ребенку. Конечно, иногда можно позволить себе такую пищу, но не слишком часто.

Ограничьте в своем рационе острые и соленые продукты и отдайте предпочтение молочным и вегетарианским овощным супам, отварному мясу или рыбе с овощным гарниром и зеленым, блюдам из молочных продуктов, свежим фруктам

и ягодам.

Трудно переоценить роль воды в системе жизнеобеспечения организма. Она выполняет несколько исключительно важных функций: является средой для большинства химических реакций, способствует выведению продуктов отхода, с ее помощью организм освобождается от излишка тепла. Потребление достаточного количества жидкости приобретает особое значение во время беременности: ведь вода необходима вашему ребенку для усвоения питательных веществ, формирования новых клеток, поддержания нужного объема крови.

Врачи рекомендуют ежедневно выпивать 1,8—2,2 л жидкости (8—10 стаканов). Сюда включаются соки, напитки, молоко, жидкость, содержащаяся в сочных фруктах и первых блюдах, но все же ничто не может заменить обычную воду.

Замечено, что более обильное, чем обычно, питье позволяет почувствовать себя лучше многим женщинам, страдающим такими осложнениями во время беременности, как судороги матки, головные боли, рвота. К тому же в период вынашивания малыша объем циркулирующей в женском организме крови возрастает почти в два раза, что помогает организму приспособиться к этой перемене приемом дополнительной жидкости.

Нужно увеличить количество потребляемой в течение дня воды женщинам, страдающим во время беременности от

рвоты или диареи (это поможет избежать обезвоживания организма). Вы можете проверить, достаточно ли жидкости вы потребляете. Обратите внимание на цвет мочи: если она прозрачна, светло-желтого цвета, значит, воды вашему организму достаточно. Ярким показателем недостатка жидкости является темно-желтая моча.

Вы уже поняли, что во время беременности вам, возможно, придется пересмотреть некоторые взгляды на питание, сделать его максимально сбалансированным и полноценным. Это также означает, что от употребления некоторых продуктов вам будет лучше отказаться или же строго ограничить их в своем рационе.

Необходимо ограничить:

- 1) некоторые сорта мяса и жиров, например жирное мясо, мясо жареное и запеченное (в большом количестве), маринованную рыбу, жирную птицу;
- 2) некоторые кондитерские изделия: тесто с большим количеством жира, жирные пирожные с масляным кремом;
- 3) острые пряности в большом количестве: перец черный, перец красный, тимьян, душистый перец, острая приправа для супов;
- 4) блюда, вызывающие вздутие живота: капусту в большом количестве, бобовые, свежий хлеб, свежие печеные изделия из дрожжевого теста, квашеные огурцы в большом количестве;
- 5) мороженое во всех видах;

б) алкогольные напитки, кофеин. Помните, что кофеин содержится не только в кофе, но и в кока-коле, шоколаде, некоторых средствах от кашля, головной боли.

Для того чтобы обезопасить себя и своего ребенка от пищевых отравлений и заболеваний, связанных с употреблением в пищу некачественных или зараженных продуктов, старайтесь придерживаться определенных правил.

Внимательно относитесь к выбору мяса и рыбы. Их лучше покупать в специализированных магазинах, где соблюдены все необходимые санитарно-гигиенические нормы, скоропортящиеся продукты хранятся в специальных холодильниках, и вы можете доверять свежести и качеству выбранного продукта. Избегайте покупать мясо и рыбу на стихийных рынках, особенно возле проезжих дорог, железнодорожных путей. Если сомневаетесь в свежести товара, лучше откажитесь от покупки – вам нельзя рисковать, полагаясь только на честное слово продавца.

Не покупайте пирожки и другие готовые продукты у уличных торговцев (лучше всегда носите с собой яблоко, банан или орехи, чтобы перекусить вне дома).

Отказывайтесь от продуктов, если их достают с витрины, а не из холодильника. Несвежее пирожное или торт могут вам не только испортить настроение, но и стать причиной пищевого отравления.

Не ешьте пищу, если сомневаетесь в ее качестве. Обязательно обращайте внимание на срок годности продуктов, где

бы вы их ни покупали. Это, конечно, банальная истина, но все же не ешьте овощи и фрукты, пока не вымоете их очень тщательно сами.

Не пейте сырую воду (а особенно воду из незнакомых источников) и по возможности не используйте ее для чистки зубов и полоскания рта. Не пейте непастеризованное молоко и не ешьте никакие продукты из такого молока. Также избегайте мягких сыров наподобие камамбера, рокфора. Эти продукты могут быть источником листериоза. Также бактерии листериоза могут содержаться в недоваренном мясе, морепродуктах. Чтобы уберечься не только от листериоза, но и от многих других инфекций, все мясные и морепродукты подвергайте тщательной тепловой обработке, прежде чем употреблять их в пищу. Старайтесь не есть незнакомую пищу, даже если она рекомендована кем-то из тех, кому вы доверяете. Во время беременности ваш организм не готов к подобным экспериментам.

Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок после рождения страдал от аллергии, ограничивайте потребление продуктов, относящихся к облигатным аллергенам (в том числе апельсинов, мандаринов, шоколада).

Не ходите в столовые и прочие заведения общепита, в которых обычно достаточно небрежно относятся к нормам чистоты.

При нормальном течении беременности в первой ее половине вы можете есть не менее 4 раз в день. Если позволя-

ет распорядок дня, то хорошо бы принимать пищу в одни и те же часы. Завтрак должен составлять 30 % суточной калорийности, обед – 40 %, полдник – 10 %, ужин – 20 %, т. е. во второй половине дня пищевая нагрузка уменьшается.

Рыбу и мясо беременная женщина может включать в свой рацион в первой половине дня, а молочные продукты – во второй. Во второй половине беременности врач обязательно посоветует вам перейти на 5– и даже 6-разовое питание. Только не забывайте, что ужинать вы должны не позднее 2—3 ч до сна, чтобы не перегружать кишечник.

По рекомендации специалистов по питанию будущая мамочка должна получать 50—60 % белков животного происхождения в день, из них около 25 % – мясо и рыба, около 20 % – молоко и молочные продукты, и 5 % – яйца. Оставшиеся 5 % занимают растительные белки.

Многие будущие мамочки боятся располнеть или наоборот, не набрать нужной массы. Ваша рекомендуемая масса тела (РМТ) определяется по формуле:

$$\text{РМТ, кг} = (P - 100) - (P - 152) \times 0,4,$$

где P – рост, см.

Отклонение МТ от рекомендуемой величины в пределах от 10—20 % считается нормальным. Состояние питания может быть оценено по показателю индекса массы тела (ИМТ), определяемому по отношению фактической МТ к росту, возведенному в квадрат. ИМТ от 19 до 26 считается нормальным (см. таблицу 1). Во всяком случае, во время бе-

ременности женщина не должна худеть!

Таблица 1. Рекомендуемые величины прибавки массы тела во время беременности, кг

Исходное состояние питания	ИМТ, кг	Триместры, рекомендуемая прибавка, кг			За весь период беременности
		I	II	III	
Нормальное	19—26,2	2	6	4	Не меньше 12
Пониженное	Менее 19	3	7	5	Не меньше 15
Избыточное	26—30	1	6	3	Не меньше 10
Ожирение	Более 30	1	4	3	Не меньше 8

При наличии двойни конечная прибавка массы тела должна быть на 2—4 кг больше.

Регулярно контролируйте свой вес!

Хотя акушеры-гинекологи делят беременность на три триместра, мы будем рассматривать для удобства две половины беременности: первую – до 20 недель, и вторую – от 20 недель до родов. Рацион женщины в конце первого триместра и женщины в начале второго триместра существенно не отличается.

Глава 2. Основные продукты питания беременной женщины

Витамины и минеральные вещества

Меню беременных женщин должно по возможности включать все основные виды продуктов: мясо и мясопродукты, птицу, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты, хлеб, макароны и крупы, овощи, фрукты, ягоды, соки, кондитерские изделия. Помните: нет продуктов полезных или бесполезных. Лишь сочетание самых разнообразных веществ может обеспечить будущую мамочку и ее малыша всеми необходимыми питательными веществами.

Белки

Белки являются важнейшим компонентом питания, потому что используются организмом в качестве строительного материала для восстановления и деления клеток, т. е. представляют собой основу структурных элементов тканей и органов. Белок также играет ключевую роль в регулировании обмена веществ, способности к росту, сокращениям мышц, в образовании антител, гормонов, ферментов.

Чрезвычайно важно, чтобы на протяжении всей беременности вы получали достаточное количество белка, который используется для подготовки организма матери к вынашиванию младенца (белок необходим для создания матки и плаценты, входит в состав околоплодной жидкости), участвует в формировании тканей и органов плода.

Гемоглобин (белковое вещество в составе крови, объем которой во время беременности увеличивается) отвечает за достаточное снабжение кислородом тканей вашего организма и организма ребенка.

Таким образом, вы видите, что значение белка переоценить невозможно. В ходе вынашивания беременности его потребление обязательно следует увеличивать, чтобы удовлетворить потребности матери и растущего плода. Так, если небеременные женщины нуждаются в получении 1—1,5 г белка на 1 кг веса в сутки, т. е. около 60—90 г, то в первой

половине беременности женщина должна получать не менее 1,5 г белка на 1 кг веса в сутки, а при физическом труде и показаниях к усиленному питанию (как и во второй половине беременности) – 2 г (т. е. от 90 до 120—140 г).

Несмотря на то что белки составляют 1/4 часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными белковыми резервами, поэтому нужно обязательно следить за регулярностью своего питания.

Строение белков, каждой клеточки и ткани организма отличается удивительным разнообразием. В то же время бесчисленное множество различных видов белков построено всего лишь из 20 распространенных в природе аминокислот, 9 из которых – незаменимые, их нужно получать вместе с пищей. Остальные 11 аминокислот считаются заменимыми, потому что они вырабатываются в организме человека. *Аминокислоты* – единственный источник образования белков.

Не все белки, содержащиеся в продуктах питания, равноценны для нашего организма. Пищевая ценность белков различных видов зависит от их аминокислотного состава. Белками высокого качества (или полными) считаются те, которые содержат все незаменимые аминокислоты в количествах, необходимых для образования и развития белковых тканей в организме. Если какой-нибудь из незаменимых аминокислот в белках потребляемой пищи будет недостаточно или вообще не будет, то и другие аминокислоты не смогут полностью использоваться организмом, в результате чего

белковые ткани не будут формироваться. Здесь можно провести аналогию с производством какого-либо изделия, когда возникает нехватка одной из деталей, необходимой для сборки. В этом случае количество выпущенных изделий будет определяться не общим количеством деталей, а их комплектностью. Аналогичная комплектность, но в отношении незаменимых аминокислот, должна соблюдаться и при синтезе белков в организме.

К полным белкам относятся белки животного происхождения. Более того, аминокислотный состав белков яиц считается идеальным, потому что их усвоение организмом человека близко к 100 %. Очень высока степень усвоения и других продуктов животного происхождения: рыбы (70—80 %), молока (75—80 %), мяса (70—75 %) и т. д.

Практически во всех белках растительного происхождения (кроме соевых) одной или более незаменимых аминокислот не хватает, поэтому они считаются неполными. Для удовлетворения аминокислотных потребностей организма желательно сочетать в рационе различные продукты растительного происхождения, а также растительного и животного происхождения, чтобы не возникало дефицита в источнике полных белков.

Расщепление белков до аминокислот требует большого количества энергии, которая должна поступать в организм с продуктами, богатыми жирами и углеводами. Если в вашем рационе недостаточно калорийной пищи, то даже при нор-

мальном количестве потребляемых белков вам может грозить белковая недостаточность, потому что организм станет использовать белок для накопления энергии, а не для создания клеток. Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь питаться не только регулярно, но и достаточно калорийно.

Диета, бедная белками, приводит к развитию тяжелой формы токсикоза, отеков, анемии, рвоты.

Жиры

Пищевые жиры являются настоящими концентратами калорий, потому что при их окислении в организме освобождается почти в 2,5 раза больше энергии, чем при окислении белков и углеводов. Это очень важно во время беременности, потому что для формирования и роста плода энергия требуется во все возрастающих количествах, к тому же материнский организм биологически запрограммирован на накопление запасов в этот период на случай чрезвычайных обстоятельств. Откладываясь, излишки жиров образуют подкожную жировую прослойку, которая сможет защитить вас и вашего малыша при падении, ударах, от холода.

Однако жиры используются организмом не только в энергетических, но и в пластических целях. Содержащиеся в них жирные кислоты играют значительную роль при формировании клеточных мембран, регулирующих все стороны жизнедеятельности организма.

По насыщенности жирными кислотами жиры делятся на две большие группы.

1. *Твердые жиры* (в основном входят в состав продуктов животного происхождения, таких как сливочное масло, сало, смалец) содержат насыщенные жирные кислоты, которые относятся к незаменимым факторам питания, потому что не могут быть синтезированы в организме и, следовательно,

должны поступать в составе пищи (эти кислоты по своим биологическим свойствам относятся к жизненно необходимым веществам и даже рассматриваются как витамины);

2. *Жидкие жиры* (входят в состав продуктов растительного происхождения, таких как масло подсолнечное, оливковое, масло из орехов, косточек) – содержат в основном ненасыщенные жирные кислоты.

Ученые установили связь ненасыщенных жирных кислот с обменом витаминов группы В и с обменом холестерина (они способствуют быстрому преобразованию холестерина в фолиевую кислоту и выведению ее из организма). К тому же ненасыщенные жирные кислоты оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность и снижают проницаемость.

Жиры содержат и жирорастворимые витамины. Животные жиры являются источником витаминов А и С, растительные – витамина Е (который обладает свойством предупреждать возникновение самопроизвольных аборт и выкидышей).

Вы ошибетесь, если будете думать, что питательная ценность и калорийность твердых животных жиров выше ценности жидких растительных масел. Ведь, например, энергетическая ценность 1 кг сливочного масла почти на 1500 ккал ниже, чем аналогичный показатель подсолнечного масла, что легко объясняется содержанием в сливочном масле воды и небольших количеств белка, молочного сахара и мине-

ральных веществ.

Суточная норма потребления жиров во время беременности составляет около 100—110 г, а растительных масел – 20—30 г. Точная количественная потребность человека в жирах, в отличие от белковых веществ, до сих пор не определена, потому что значительная часть жировых компонентов тела может быть синтезирована в организме человека (прежде всего из углеводов). Однако исследования показали, что полное исключение жиров из питания вызывает серьезные нарушения здоровья, поскольку приводит к дефициту незаменимых веществ и жирорастворимых витаминов, содержащихся в жирах. Недостаток не только незаменимых, но и ненасыщенных жирных кислот, в рационе питания приводит к задержке роста организма, нарушениям структуры и функций клеточных мембран, сухости и воспалению кожных покровов, снижению устойчивости организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, нарушению правильного протекания беременности и ряду других расстройств здоровья. Избыточное же потребление жира ухудшает аппетит, неблагоприятно сказывается на кроветворении, поэтому даже во второй половине беременности женщина должна получать не более 110 г жира в день.

Углеводы

Из всех потребляемых человеком пищевых веществ углеводы, несомненно, являются главным источником энергии. В среднем на их долю приходится от 50 до 70 % калорийности дневных рационов.

Наиболее богаты углеводами многие растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, капуста, кукуруза, отруби, фрукты.

Потребность в углеводах в очень большой степени зависит от энергетических трат организма, поэтому за их счет легче всего регулировать калорийность дневного рациона. В отличие от белков и в определенной степени жиров, количество углеводов в рационе питания может быть снижено без особого вреда для здоровья. Для беременных, которым необходимо внимательно следить за своим весом, особую опасность может представлять пристрастие к конфетам, пирожным, тортам, варенью, мороженому. Отличительной особенностью этих продуктов являются их высокая калорийность и низкое содержание незаменимых факторов питания, что способствовало приобретению ими дурной славы носителей пустых калорий. Это означает, что при регулярном употреблении подобных продуктов вы будете хвататься за голову, становясь на весы, но никакой пользы ни вам, ни вашему малышу лишние килограммы не принесут.

Углеводы, содержащиеся в пищевых продуктах, можно разделить на моносахариды (простые углеводы) и полисахариды, образованные из различного количества остатков моносахаридов.

Моносахариды обладают сладким вкусом, в связи с чем их называют сахарами. Из этой группы углеводов для человека наиболее важны *глюкоза*, *фруктоза* (фруктовый сахар) и *лактоза* (входит в состав молочного сахара).

Основными пищевыми источниками глюкозы и фруктозы являются мед, виноград, сладкие фрукты и овощи. Глюкоза и фруктоза содержатся во всех плодах: в семечковых преобладает фруктоза, а в косточковых (абрикосах, персиках, сливе) – глюкоза. В ягодах количество этих моносахаридов приблизительно одинаково.

Попадая с пищей в организм, почти все количество фруктозы и галактозы перерабатывается в глюкозу, которая является наиболее легко и быстро усваиваемым источником энергии для человека. Именно поэтому достаточный уровень глюкозы в крови так важен для будущей мамы и ее растущего малыша.

Полисахариды в нашем питании играют не менее важную роль, чем простые углеводы. Они делятся на перевариваемые и неперевариваемые в желудочно-кишечном тракте. К перевариваемым относят *крахмал* и *гликоген*, построенные из большого числа остатков глюкозы.

Крахмал, содержащийся в больших количествах в пше-

нице, рисе, картофеле, кукурузе, сушеной фасоли и другом, попадая в наш организм, расщепляется пищеварительными ферментами и превращается в глюкозу.

Излишек потребляемых человеком и животными углеводов, помимо жировых отложений, может накапливаться в организме в мышцах и печени в виде гликогена, однако его запасы значительно уступают запасам жиров.

Наиболее ценными из неперевариваемых полисахаридов для человека являются *клетчатка* и *пектиновые вещества*, которые еще называют пищевыми волокнами. Они входят в состав оболочек растительных клеток. Много клетчатки содержится в овощах, фруктах, листьях и стеблях растений, однако в организме человека отсутствуют ферменты, отвечающие за ее расщепление. Частично эту функцию выполняют определенные бактерии в толстом кишечнике, но и они не расщепляют ее полностью, поэтому пищевые волокна не могут рассматриваться в качестве источника энергии. Но только на первый взгляд может показаться, что употребление пищи, богатой клетчаткой и пектиновыми веществами, бесполезно. На самом деле эти замечательные полисахариды относятся к регуляторам двигательной функции кишечника, так как при прохождении по нему раздражают нервные окончания, находящиеся в кишечной стенке, усиливая перистальтику (в результате пищевые массы быстрее продвигаются по кишечнику). Вот почему для беременных очень важно вводить в свой ежедневный рацион продукты, богатые клетчат-

кой, такие как хлеб из муки грубого помола, фрукты и овощи, в особенности свеклу, морковь, чернослив. Это будет самым лучшим и самым безопасным профилактическим (и лечебным) средством от запоров и атонии кишечника (обычно 25 г клетчатки в день при потреблении достаточного количества жидкости хватает для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта). К тому же установлено, что пищевые волокна обладают антитоксическим эффектом: они способны адсорбировать и выводить из организма различные соединения, в том числе экзо— (внешние) и эндогенные (внутренние) токсины, тяжелые металлы. Несмотря на то, что человек потребляет углеводов значительно больше, чем жиров и белков, их резервы в организме невелики. Это означает, что снабжение углеводами организма, который не умеет их синтезировать самостоятельно, должно быть регулярным. Особенно важно учитывать этот принцип во время беременности, поскольку недостаток глюкозы, получаемой из углеводов, негативно сказывается на развитии нервной системы плода. К тому же многие богатые углеводами продукты насыщены витаминами, минералами, клетчаткой и содержат мало жиров.

Однако избыток углеводов в рационе способен вызвать аллергические изменения, задержку жидкости в организме, возникновение ожирения у матери и формирование чрезмерно крупного плода (а следовательно, и травматизму при родах). В связи с этим большинство специалистов рекомен-

дуют ограничивать прием углеводов, особенно во второй половине беременности, до 300—400 г в день.

Витамины и минеральные вещества

Потребность организма беременной женщины в витаминах и минеральных веществах может значительно увеличиться, настолько, что даже самая правильная диета, составленная опытными врачами, не сможет дать вам и вашему малышу оптимальный набор веществ, необходимых для правильного физического и умственного развития плода (см. таблицу 2).

Рекомендуемые нормы витаминов

Таблица 2. Суточная потребность в витаминах взрослого человека и беременной женщины.

<i>Витамин</i>	<i>Для взрослого человека</i>	<i>Для беременной женщины</i>
Витамин А (ретинол)	До 2500 МЕ	До 2500 МЕ
Витамин В ₁ (тиамин)	1,0—1,5 МЕ	1,5—2,0 мг
Витамин В ₂ (рибофлавин)	1,1—3,0 мг	1,5—2,0 мг
Витамин В ₃ (никотинамид)	18—20 мг	15—20 мг
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	4—7 мг	4—7 мг
Витамин В ₆ (пиридоксин)	1,5—2,2 мг	2,5 мг
Витамин В ₉ (фолиевая кислота)	0,2—0,4 мг	0,8—1 мг
Витамин В ₁₂ (цианкобаламин)	2,0—3,0 мкг	3,0—4,0 мкг
Витамин С (аскорбиновая кислота)	50—60 мг	70—100 мг
Витамин D	200—400 МЕ	400—600 МЕ
Витамин Е (токоферол)	7—10 МЕ	10—15 МЕ
Витамин Н (биотин)	30—100 мкг	30—100 мкг
Витамин К	45—80 мкг	65 мкг

Таблица 3. Минеральные вещества.

<i>Микроэлементы</i>	<i>Для взрослых</i>	<i>Для беременных</i>
Железо	10—15 мг	30—60 мг
Йод	150 мкг	175—200 мкг
Кальций	500—1000 мг	1000—1200 мг
Магний	270—400 мг	320—355 мг
Марганец	2,0—5,0 мг	2,0—5,0 мг
Медь	1,5—3,0 мг	1,5—3,0 мг
Молибден	75—250 мкг	75—250 мкг
Селен	45—70 мкг	65—75 мкг
Фосфор	800—1000 мг	1200 мг
Хром	50—200 мкг	50—200 мкг
Цинк	10—15 мг	15—20 мг

Итак, что же это за вещества и чем грозит их недостаток или избыток?

Витамины

Помимо основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), которые являются источниками энергии и пластического материала, в пище содержатся вещества, которые не дают энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. Речь идет, конечно же, о витаминах. Эти вещества являются незаменимыми, потому что не синтезируются (или почти не синтезируются) клетками нашего организма, поэтому их необходимо ежедневно получать из пищи. В продуктах питания могут содержаться не только сами витамины, но и их предшественники, или так называемые провитамины, из которых в организме образу-

ются витамины.

В зависимости от растворимости витамины делят на две группы: жирорастворимые и водорастворимые.

Жирорастворимые витамины обладают способностью накапливаться в нашем организме в жировых тканях, они входят в структуру мембранных систем, обеспечивая их оптимальное функциональное состояние. К этой группе относятся только четыре витамина: А, D, Е и К, а остальные витамины – водорастворимые.

Водорастворимые витамины мы получаем из пищи, они не могут накапливаться и долгое время сохраняться в нашем организме (за исключением витамина В12). Эти вещества участвуют в функционировании ферментов и играют важнейшую роль в регуляции обменных процессов.

Многие витамины разрушаются под воздействием света или тепла, поэтому в процессе неправильного приготовления пищи вы можете потерять большую часть из них. Переваривание, пережаривание, повторная заморозка или разогревание пищевых продуктов, длительное хранение приготовленных блюд приводят к потере до 90 % витаминов.

Недостаток витаминов в пище (гиповитаминоз) или их длительное отсутствие (авитаминоз) являются причиной повышенной утомляемости, слабости, апатии, а у беременных могут привести к самопроизвольным выкидышам, преждевременным родам, являются одной из причин слабой родовой деятельности, плохо отражаются на ребенке. При гипо-

витаминозе наблюдается снижение сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям, авитаминоз может привести к тяжелым формам болезней.

В природе витамины синтезируются в клетках растений, поэтому плоды и овощи служат основным источником их поступления в организм человека. Лишь небольшая часть витаминов может образовываться в организме из растительных провитаминов (например, А, РР). Летом и осенью, когда на нашем столе частыми гостями являются свежие фрукты и овощи, пища богаче витаминами, чем зимой и весной. Поэтому гиповитаминозные состояния носят сезонный характер и чаще наблюдаются в зимне-весенние месяцы. Именно в этот период беременным женщинам стоит особенно внимательно следить за достаточным потреблением всех необходимых витаминов, вводя в свой рацион продукты, их содержащие, ведь при вынашивании малыша потребность в этих веществах значительно возрастает.

Для устранения дефицита витаминов в питании врач может посоветовать вам принимать витаминные добавки. Однако перед этим вам будет необходимо проанализировать свой рацион, чтобы точно выяснить, каких именно витаминов вам не хватает, ведь передозировка многих из них грозит не меньшими опасностями, чем недостаток. Именно поэтому будьте предельно осторожны при выборе витаминных добавок и ни в коем случае не принимайте их, не посоветовавшись предварительно с врачом. Само собой разумеется,

что никакие специальные добавки (которые при неверном их употреблении вызывают и нежелательные побочные эффекты) не смогут заменить натуральные витамины.

О функциях необходимых человеку витаминов, об их источниках в нашем рационе, о последствиях недостатка и избыточного потребления, а также норму их потребления для беременных вы можете узнать из специальной литературы.

Минеральные вещества

Организм человека нуждается в систематическом снабжении минеральными солями, поскольку сам не способен их синтезировать. Минеральные вещества выполняют в организме множество функций, среди которых наиболее важными считаются их участие в регулировании образования энергии, в формировании скелета и мягких тканей, в передаче кислорода из легких в ткани, в поддержании оптимального давления жидкости и нормального кислотно-щелочного равновесия в организме, в поддержании нормального солевого состава крови и участие в структуре ее элементов, влияние на сердцебиение, нервную систему и т. д. Поэтому очень важно, чтобы во время беременности ваш рацион в достаточном количестве включал в себя все необходимые для вас и растущего плода минеральные вещества.

Одни минеральные вещества (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, сера, хлор) необходимы нашему организ-

му ежедневно в сравнительно больших количествах. Они относятся к макроэлементам. Другие не менее важны, но нужны в очень малых количествах (железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, кобальт, медь, селен и т. д.). Они называются микроэлементами. Некоторые минеральные вещества (ртуть, свинец, кадмий) являются чрезвычайно вредными для человека, а в особенности для формирующегося и растущего плода, и вы должны быть чрезвычайно внимательны, чтобы не допустить попадание этих веществ в ваш организм.

Тщательные научные исследования показали, что главными источниками минеральных элементов в нашем питании являются растительная пища (причем в свежих овощах и фруктах они находятся в самой активной форме и легко усваиваются организмом), молоко и молочные продукты (сыр, творог, йогурт).

Неправильное приготовление пищи является причиной потери большей части не только витаминов, но и минеральных веществ. Так, длительная термическая обработка разрывает химические связи между минеральными элементами, с одной стороны, и белками, жирами и углеводами – с другой. Органические минеральные вещества становятся неорганическими либо же переводятся в трудноусваиваемую нашим организмом форму. Особенно это касается кальция, йода и ряда других элементов. Поэтому старайтесь придерживаться рекомендаций специалистов: не переваривайте и не пережаривайте пищу, избегайте повторного замораживания и разо-

гревания продуктов, не храните их в течение долгого времени (особенно на свету и в тепле), старайтесь не выливать овощные отвары, а использовать их для приготовления первых блюд.

Ниже приводятся сведения о функциях необходимых человеку минеральных веществ, об их пищевых источниках, о последствиях недостатка и избыточного потребления, а также норма их потребления для беременных.

Кальций – чрезвычайно важный элемент, необходимый для нормального функционирования нашего организма. Минеральный компонент костной ткани находится в состоянии постоянного обновления. Так, у детей скелет полностью обновляется за 1—2 года, у взрослых – за 10—12 лет. Кальций же (вместе с фосфором) образует минеральную основу скелета, входит в состав костей и зубов, поэтому потребность в нем особенно велика у растущих детей и беременных. Кальций также необходим для нормальной возбудимости нервной системы и сократимости мышц, он служит активатором ряда ферментов, нейтрализует вредные кислоты. Недостаток кальция в организме способен вызвать задержку в росте и отставание в развитии плода, привести к размягчению костей материнского организма (поскольку потребность в этом элементе у плода будет удовлетворяться за счет кальция из костной ткани матери), может быть причиной судорог и мышечных спазмов, может способствовать возникновению остеопороза. В период беременности результатом

низкого уровня потребления кальция может быть повышение кровяного давления. Избыточное потребление кальция (более 2,5 г в день) вызывает его отложение в почках, печени и других тканях организма.

Суточная норма потребления кальция для беременных женщин составляет 1200—2000 мг, а самыми лучшими его источниками являются молоко и молочные продукты (сыр, творог, йогурт, кефир и т. д.), капуста, брокколи, сушеная фасоль, орехи. Из растительной пищи (хлеба, изделий из муки, шпината) кальций усваивается хуже, чем из молокопродуктов, поэтому врачи настоятельно рекомендуют будущим мамам включать молоко в свой рацион (в первой половине беременности достаточно употреблять 0,5 л молока в день, во второй – около 1 л).

На усвоение кальция отрицательно влияет избыток в пище фосфора, магния и калия, избыток или недостаток жира. Также степень усвояемости кальция зависит от обеспеченности организма витамином D, из которого в почках образуется вещество, способное транспортировать кальций в тонком кишечнике.

Фосфору принадлежит ведущая роль в деятельности центральной нервной системы, он так же, как и кальций является составной частью костей и зубов. Обмен фосфорных соединений тесно связан с обменом веществ (в частности, белков и жиров). Фосфор также необходим для сохранения баланса жидкости организма и играет важную роль в энергетике.

ческом обеспечении процессов жизнедеятельности. Обмены фосфора и кальция тесно связаны между собой. Нарушение одного обмена отражается на другом (поэтому все, что касается усвоения кальция, относится в равной степени и к фосфору). Недостаток фосфора в рационе может стать причиной тошноты, слабости, потери аппетита, спутанности сознания. Употребление этого элемента в повышенных дозах вызывает мышечные спазмы.

Магний играет важную роль при расслаблении мышц, он обладает сосудорасширяющими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника, повышает отделение желчи. Недостаток магния в организме вызывает аритмию, тахикардию, головокружение, быструю утомляемость, бессонницу, задержку в росте у детей. При дефиците магния в почках развиваются дегенеративные изменения, а в стенках крупных сосудов сердечной и скелетных мышц увеличивается содержание кальция, в результате чего они теряют эластичность, «деревенеют».

Переизбыток магния является причиной диареи и обезвоживания организма, может вызвать нарушение нервной активности. Повышенным содержанием этого элемента отличаются зеленые листовые культуры, а самые лучшие источники магния – овощи, фрукты, зерновые, орехи.

Калий влияет на внутриклеточный обмен и играет важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме. Он также имеет большое значение для деятельно-

сти мышц, особенно сердечной, необходим для нервной активности. Калий помогает сохранить приемлемое количество воды крови и тканях организма, поскольку обладает мочегонным эффектом. Богатая калием пища вызывает повышенное выделение натрия (обладающего свойством задерживать воду) из организма вместе с водой, и при этом растворяются солевые излишки, образующиеся при обмене веществ. Недостаток калия в рационе вызывает затруднение клеточного дыхания, что в результате является причиной ослабления защитных сил организма и замедления созидательных процессов (а это особенно опасно во время беременности). Дефицит калия может вызывать слабость, раздражительность, нарушение работы сердечной мышцы, спутанность сознания.

Железо необходимо для образования в красных кровяных тельцах гемоглобина, ответственного за транспортировку кислорода из легких к тканям, а также требуется для нормального роста плода.

Потребности будущей мамы в железе изменяются на протяжении всей беременности. Так, во время I триместра они остаются почти на том же уровне, что и до зачатия, но, начиная с 4-го месяца и до конца беременности (по мере роста плода) потребности в железе постоянно возрастают. Не забывайте, что во время вынашивания ребенка объем крови будущей мамы увеличивается почти в 2 раза, и эта кровь должна содержать достаточное количество гемоглобина, чтобы обес-

печить кислородом и беременную, и малыша. Особенно важно достаточное потребление железа на последнем месяце беременности, потому что ваш малыш в этот период создает собственные запасы этого элемента.

Недостаток железа у беременных очень распространен и является причиной такого неприятного явления, как железодефицитная анемия, которая может привести к преждевременным родам и рождению ребенка с малым весом. При железодефицитной анемии наблюдаются ухудшение самочувствия, слабость, усталость, раздражительность, бледность кожных покровов, снижение аппетита, повышается восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям. Недостаток железа может вызвать и появление странных пищевых пристрастий к малосъедобным, несъедобным или вредным веществам, таким как земля, штукатурка, глина, сигаретный пепел. Многие женщины понимают неестественность подобных гастрономических приверженностей, поскольку употребление этих веществ грозит опасностью отравления или паразитических инфекций, а также может нанести непоправимый вред вашему малышу. Повышение количества железа в рационе (либо употребление железосодержащих добавок) чаще всего помогает избавиться от подобных пищевых пристрастий.

Дефицит железа в организме во время беременности может быть вызван целым рядом факторов, таких как низкие запасы этого элемента до зачатия, частая сдача крови в ка-

честве донора (не менее 3 раз в году), недостаток в рационе свежих овощей и фруктов, богатых витамином С (который способствует усвоению железа), употребление больших доз аспирина, вынашивание двойни или тройни и т. д.

Для предупреждения железодефицитной анемии будущей матери следует употреблять 30 мг железа в день, а для лечения этого заболевания – до 60 мг. Если у вас появились симптомы недостатка железа, скорее всего врач порекомендует вам принимать специальные добавки этого элемента. Однако если в вашем организме достаточные запасы железа, то его излишек в рационе (дозы, превышающие 30 мг) просто не будет усваиваться и вызовет такие неприятные явления, как тошнота, изжога, газообразование, запоры (стул при избытке железа густой, почти черного цвета), сердечная недостаточность.

Главными источниками железа являются мясные продукты, особенно печень и легкие. Преимущество этих продуктов перед растительными заключается и в том, что содержащиеся в них органические соединения железа организмом человека усваиваются значительно лучше. Однако не забывайте, что на усвоение железа большое влияние оказывает наличие в рационе достаточного количества витамина С, содержащегося в овощах и фруктах, а чай и кофе, напротив, значительно снижают усвоение организмом этого элемента.

Цинк играет очень важную роль в период беременности: он участвует в формировании и развитии различных орга-

нов, скелета, нервной системы и системы кровообращения плода. Цинк также имеет большое значение для нормального функционирования органов пищеварения, дыхания, для обмена веществ, способствует поддержанию в норме кожи и волос, быстрому заживлению ран.

Дефицит цинка в рационе может вызвать преждевременные роды и обусловить низкий вес новорожденных, он является причиной потери аппетита и вкусовых ощущений, заболеваний кожи, задержки половой зрелости. Не менее опасна передозировка цинка (более 25 мг в день), вызывающая тошноту, рвоту, слабость, усталость, повышенную восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Избыточное количество этого элемента в рационе мешает усвоению железа и меди и, кроме того, повышает риск рождения детей с врожденными дефектами.

Основными пищевыми источниками этого элемента являются мясопродукты, зерновые, орехи, молоко и молочные продукты. Как и железо, цинк лучше усваивается из продуктов животного происхождения.

Йод помогает регулировать образование энергии в нашем организме, имеет большое значение для нормального функционирования щитовидной железы и роста. Этот элемент очень важен для беременных, поскольку его недостаток вызывает умственную отсталость, задержку роста и потерю слуха у новорожденных.

Хорошими источниками йода являются йодированная

соль, морские водоросли, морепродукты, содержится он также в молоке и молочных продуктах.

Глава 3. Рецепты для первой половины беременности

Первые блюда. Супы

Если в первой половине беременности вас ничего не беспокоит, можете спокойно употреблять те же продукты, что и раньше. Конечно, если до беременности вы жить не могли без рассольника, кушайте его и сейчас спокойно, без опасений, но не чрезмерно, естественно, в рамках разумного.

Борщок с перцем

Требуется: 500 г мяса, 2 свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2 клубня картофеля, половинка болгарского перца, желативно красного, 0,5 кочана свежей капусты, 2—3 ст. л. зеленого горошка (замороженного или из банки), 1 помидор, томатная паста по вкусу, корень петрушки.

Способ приготовления. Сварить бульон, положить туда порезанные овощи и варить под крышкой 10 мин. Больше не надо, иначе все разварится и будет невкусно. Потом выключить огонь и оставить кастрюлю, все само дойдет до готовности. Томатную пасту положить вместе с овощами. Можно

добавить черный перец горошком, лавровый лист. Есть борщок с перцем можно со сметаной и долькой чеснока.

Рецептуру можно поменять. Некоторые кладут горсть кукурузы, другие добавляют некоторое количество цветной капусты, репчатый лук заменяют мелко порезанным пореем, только не листьями, а белой частью.

Рассольник по-горски

Требуется: 500 г свежих говяжьих почек, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 3—4 клубня картофеля, 1 морковь.

Способ приготовления. С почек снять пленку, нарезать на 2—3 части, тщательно вымыть, замочить, оставить на 1 ч, потом воду слить, налить новую, вскипятить, слить, снова наполнить кастрюлю и варить примерно 1 ч, потом добавить овощи, соленые огурцы и держать на плите еще около 10—15 мин. Для того чтобы суп стал более острым, в самом конце варки можно влить рассол. Соль и томатную пасту добавить по вкусу.

Бульон с петрушкой

Требуется: говяжий бульон, пучок щавеля, 1 морковь, 2—3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 корень петрушки.

Способ приготовления. Варить бульон 15 мин, в самом

конце положить порезанный пучок щавеля.

Подают это блюдо со сметаной и яйцом, сваренным вкрутую и нарезанным, а не положенным целиком в тарелку.

Кислые щи с пастернаком

Требуется: 500 г свинины, 1 стакан капусты квашеной, 2—3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 пастернак (коренья), лавровый лист, перец черный горошком, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо вымыть, порезать кусочками и слегка обжарить на сковороде в собственном жире, залить водой и варить до готовности. Затем добавить нарезанный брусочками картофель и продолжать готовить. Лук, морковь и пастернак очистить, нашинковать и пассеровать на свином жире. Квашеную капусту потушить отдельно. Положить все овощи в бульон, варить до готовности, добавить лавровый лист, перец, соль. При подаче к столу заправить сметаной и растертым чесноком.

Бульон бедный

Требуется: 500 г куриных потрохов, 1 л воды, 1 луковица, 25 г рубленой зелени, 3 клубня картофеля, 1 морковь, лук-порей, соль по вкусу.

Способ приготовления. Куриные потроха промыть в хо-

лодной воде. Залить водой, посолить, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену. Лук мелко порезать и положить в бульон. Варить 30—40 мин, процедить. Картофель порезать кубиками, опустить в кипящий бульон, варить 5 мин. Морковь порезать брусочками, опустить в бульон, варить еще 7 мин. Стебель лука-порея мелко порезать и опустить в суп. Дать закипеть 2—3 раза, после чего заправить мелко нарезанной зеленью.

Подавать горячим с сухариками или гренками.

Бульон «Цыпленок»

Требуется: тушка небольшого цыпленка, 1 морковь, 1 веточка сельдерея, 5 стеблей лука-порея, 4 луковицы, сливочное масло на кончике ножа, стакан кислого молока или сметаны, 2 яичных желтка, зелень петрушки.

Способ приготовления. Налить в кастрюлю 1,5 л воды, положить потроха цыпленка, порезанную морковь, сельдерей, несколько листьев лука-порея, варить в течение 30 мин и процедить. Разогреть масло, потушить на нем мелко порезанный лук, петрушку, белую часть лука-порея, положить разрезанного на порционные куски цыпленка, залить процеженным бульоном и варить до готовности мяса. Взбить желтки со сметаной или кислым молоком и этой смесью заправить готовый бульон.

Суп «Казацкий»

Требуется: 1 стакан сухих грибов, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 1 морковь, горсть вермишели, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Сухие грибы тщательно промыть в прохладной воде, потом замочить и оставить на 1 ч. Спустя 1 ч поставить кастрюлю на огонь и варить грибы в той же воде 20 мин. Затем добавить нарезанные овощи, горсточку вермишели и сливочное масло. Еще через 15 мин суп можно есть. Вместо сухих грибов можно взять пакет замороженных шампиньонов. В первом случае, высыпав грибы в воду, варить их 15 мин и добавить овощи.

Суп-пюре «Сливки»

Требуется: 1/4 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 500 г грибов (лучше белых или шампиньонов), 2 ст. л. пшеничной муки, 6 стаканов воды, 15 г рубленой петрушки, зелени сельдерея, 2 яичных желтка, 1 стакан 20%-ных сливок.

Способ приготовления. Мелко порезанный репчатый лук обжаривать в кастрюле на сливочном масле в течение 5 мин, положить грибы и обжаривать еще 5 мин. Не снимая с огня, добавить, размешивая, муку и затем залить кипящей во-

дой. Размешивая, довести до кипения. Положить петрушку и сельдерей и варить 45 мин на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей, слить бульон, измельчить блендером или миксером грибы и лук и опустить полученную массу в бульон. Взбить миксером яичные желтки со сливками и тонкой струйкой влить в горячий суп, после чего поставить суп на огонь. Разогреть суп, все время помешивая, и не доводя до кипения. Посолить по вкусу и подавать к столу.

Бульон рыбный «Латвия»

Требуется: 500 г рыбы, 75 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 75 г растительного масла, 1 лавровый лист, 5 зерен перца душистого, 2 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления. Перловую крупу обжарить на сковороде, залить кипятком и варить до готовности. Лук, морковь и петрушку почистить, помыть, нашинковать. Рыбу разделать, промыть и нарезать кусочками, соединить с заготовленными овощами и пассеровать на разогретом растительном масле 2—3 мин. Переложить все овощи в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Влить перловый отвар вместе с крупой, добавить лавровый лист и душистый перец, прокипятить 5 мин и посолить.

Беременность не у всех с самого начала течет так, как хотелось бы: без проблем, без неудобств, только бесконечные

радость и счастье. Токсикоз первой половины беременности может испортить вам настроение, и не только по утрам, но и в обед. Чтобы тошнота не мешала вам хорошо кушать, попробуйте приготовить блюда по этим рецептам: они быстро готовятся, вкусны, питательны и не вызывают назойливой тошноты.

Свекольник со специями

Требуется: 6 штук свеклы, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 2 яйца, 50 г рубленой зелени, 50 г зеленого лука, 2 л воды, 2 лавровых листа, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу очистить, натереть на терке, добавить уксус, томатную пасту и тушить на растительном масле, периодически подливая воду. В кипящую воду положить тушеную свеклу, лавровый лист, перец, зелень и варить 15—20 мин. Свекольник заправить уксусом и сахаром.

При подаче в каждую тарелку положить половинку сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпать его мелко нашинкованным зеленым луком.

Холодный кисломолочный суп

Требуется: 500 г огурцов, 500 мл простокваши, 4 яйца, 3—4 зубчика чеснока, 50 г укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Огурцы вымыть, срезать твердую кожицу и удалить семена. Натереть огурцы, смешать с простоквашей. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Чеснок растереть. Разделить порубленные яйца и растертый чеснок на 4 порции, залить приготовленной смесью из огурцов и простокваши, посолить и добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп холодный «Боярский»

Требуется: 400 г сныти, 240 г свежих огурцов, 160 г зеленого лука, 40 г укропа, 1,2 л кваса, 400 мл простокваши.

Способ приготовления. Сныть отварить до полуготовности, измельчить, отвар охладить.

В охлажденный отвар положить нарезанные огурцы (или огуречную траву), добавить лук, пюре из зелени, укроп, простоквашу, квас.

Суп «Француз»

Требуется: 60 г масла, 60 г муки с отрубями, 1 л куриного

бульона, 8 ст. л. сметаны, 200 г натертого сыра гауда, 80 г хлеба, 5 г тмина, черного перца, чеснок по желанию, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления. Растопить в кастрюле масло, добавить муку, хорошо перемешать и протомить. Продолжая помешивать, добавить бульон. Суп кипятить на слабом огне 15 мин. Сметану смешать с сыром и поместить в суп. Тосты нарезать кубиками и обжарить в масле. В суп добавить по вкусу специи. Петрушку мелко порубить. Посыпать ею суп вместе с кубиками поджаренного хлеба.

Холодец с ботвой

Требуется: 1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. л. сахарного песка, сметана по вкусу.

Способ приготовления. Молодую свеклу помыть, почистить, положить в кастрюлю и варить примерно 30 мин, потом добавить ошпаренную ботву и поддержать на огне еще 10 мин. Затем слить воду в отдельную посуду, а свеклу и листья мелко порезать и положить в супницу. Туда же положить нарезанный огурец, порубленные сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и сахар. Гуцу залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.