



ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ



- Особенности питания
- Режим питания
- Примерные рационы
- Питание при различных заболеваниях
- Правила приготовления продуктов
- Рецепты блюд



Питание и диета

Ирина Новикова

Питание и диета для будущих мам

«ВЕЧЕ»

Новикова И. В.

Питание и диета для будущих мам / И. В. Новикова — «ВЕЧЕ»,
— (Питание и диета)

Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. От рациона беременной женщины зависит здоровье не только ее самой, но и ребенка. В этой книге пойдет речь о том, как правильно подобрать диету для будущей мамы.

© Новикова И. В.

© ВЕЧЕ

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ	6
Первый триместр беременности	7
Второй триместр беременности	8
Третий триместр беременности	9
Энергетические затраты будущих мам	10
Питательные вещества	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ирина Викторовна Новикова

Питание и диета для будущих мам

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное питание очень важно для каждого человека, а для будущей матери – особенно. Как правильно питаться, чтобы сохранить красоту и здоровье на всем протяжении беременности? Какую диету выбрать, чтобы не навредить малышу?

Беременность является нормальным физиологическим процессом, во время которого в организме женщины происходят значительные изменения. Это обязывает будущую мать строго следить за своим питанием, которое должно способствовать сохранению ее здоровья и нормальному развитию плода.

Меню беременной женщины должно быть особенно тщательно подобрано, так как ее организм испытывает особую двойную физиологическую и психологическую нагрузку. Рекомендации по питанию при беременности касаются не только матери, но и плода.

Для развития плод получает из организма матери все необходимое: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины. Мать в свою очередь получает их с пищей. Поэтому во время беременности пища должна быть разнообразной, содержащей нужное количество белков, жиров, углеводов и т. д. При беременности и лактации возникает повышенная потребность в витаминах.

Доказано, что недостаточное питание приводит к выкидышам, малому росту, ухудшает жизнеспособность плода и даже может привести к гибели ребенка во время родов. Поэтому следует подчеркнуть, что беременным женщинам противопоказана сама мысль о следовании каким-либо низкокалорийным диетам.

Плоду на каждом этапе своего развития требуется определенный состав питательных веществ. В 1-й половине беременности рацион женщины может существенно не отличаться от ее меню до беременности. Но питание должно быть полноценным и не содержать алкоголя.

1. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Правильное питание является важнейшим фактором здоровья человека. Доброкачественная пища, принятая вовремя и в должном количестве, – одно из условий здоровья и долголетия.

Беременность предполагает кардинальные изменения в образе жизни женщины. Все ее усилия должны быть направлены на то, чтобы родить здорового и полноценного ребенка.

Вместе с изменением ритма жизни будущей матери должно измениться и ее питание.

Правильное питание имеет исключительно важное значение как для здоровья женщины, так и для нормального развития плода. В то же время нерациональное питание беременной нередко приводит к возникновению у нее различных заболеваний и осложнений (токсикозы, преждевременные роды и др.) и нарушает развитие ребенка. Из-за неправильного питания будущая мама может быстро уставать и терять силы, у нее также может развиваться анемия, что очень опасно для здоровья малыша. Во время беременности особенно важно заботиться о вкусовых качествах пищи. Однообразная пища, а также ежедневный рацион, к которому беременная женщина не привыкла, могут привести к потере аппетита, который имеет большое значение для усвоения пищи.

Особенности питания беременной женщины прежде всего связаны с развитием плода. Как известно, оно происходит неравномерно. Врачи делят беременность на 3 триместра. Каждый из них продолжается 3 мес, в 1-м триместре беременности вес плода почти не увеличивается – к концу первых 3 мес беременности он весит 30 г, во 2-м триместре развития плод существенно прибавляет в весе – его масса достигает 700 г, в 3-м триместре беременности происходит быстрое нарастание массы тела плода, и к концу беременности он весит 3-3,5 кг.

Пища беременной женщины должна содержать достаточно белков, жиров, углеводов и витаминов.

В 1-й половине беременности разрешается общий стол. Со 2-й половины беременности – молочно-растительный стол, отварное постное мясо, рыба, птица, творог, яйца. Необходимо на протяжении всей беременности включать в рацион фрукты, фруктовые соки, овощи. Они особенно богаты витаминами, минеральными солями и углеводами, которые необходимы как матери, так и ребенку.

Ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки, слишком соленую пищу и пряности.

Самое главное, на что нужно обратить внимание, – количество принимаемой пищи. Многие женщины совет «есть за двоих» воспринимают буквально. Переедание так же вредно, как и недоедание. Желудок, особенно в последнем триместре беременности, может сильно давить на дно матки, причиняя дискомфорт не только будущей маме, но и малышу.

Кроме того, может даже случиться так, что, раскормив ребенка, женщина не сможет его родить сама и врачам придется прибегнуть к крайней мере – кесареву сечению.

Поэтому есть за двоих – значит питаться так, чтобы будущему ребенку поступали из организма матери все необходимые питательные вещества и витамины.

Питание беременной должно быть усиленным и рациональным. Усиленным принято считать такое питание, в котором количество питательных веществ увеличено по сравнению с нормальным на одну треть.

Первый триместр беременности

В 1-й триместр беременности жидкость ограничивать не следует. Суточная потребность организма в воде составляет около 35 мл на 1 кг веса, что при весе 60 кг составляет около 2 л. Значительная часть этой нормы содержится в пищевых продуктах, поэтому при разнообразном питании на долю потребления воды в чистом виде приходится не более 1,2 л. В это количество свободной жидкости входят чай, молоко, кисели, компоты, супы.

Однако из рациона беременной, даже если у нее маленький срок, следует исключить алкогольные напитки. Правда, некоторые врачи разрешают выпивать ежедневно 100 мл хорошего красного вина.

В 1-й половине беременности мясо и рыбу можно употреблять в виде мясного или рыбного бульона, в жареном, тушеном, вареном виде.

Из-за повышенной работы печени и почек целесообразно в самом начале беременности значительно ограничить в рационе количество острых блюд и таких пряностей, как перец, горчица, уксус.

Наряду с овощами и фруктами, в пищевой рацион необходимо включить некоторое количество хлеба грубого помола, так как в нем содержится клетчатка и витамины группы В.

Уже с 1-го мес беременности следует ограничить употребление говяжьего и бараньего сала, лучше употреблять в умеренном количестве сливочное масло, сметану, сливки и растительное масло.

Особое внимание в рационе беременной следует обратить на поваренную соль. Она играет большую роль в водном обмене. Избыточное ее употребление способствует развитию отеков и поддерживает воспалительные процессы. Обычная суточная норма употребления соли составляет 12—15 г. В 1-м триместре беременности можно рекомендовать только ограничение в рационе солений и копченостей.

Особо стоит сказать об употреблении черного кофе во время беременности. Любой врач скажет, что в этот период кофе следует полностью исключить из рациона будущей мамы, даже если до беременности это был любимый напиток женщины. У беременной женщины, выпивающей не менее 3-4 чашек черного кофе в день, больше шансов произвести на свет недоношенного ребенка с маленьким весом.

Кроме того, будущей маме следует знать о том, что не только кофе, но и шоколад, чай и кока-кола содержат кофеин. Сравнительно недавно было установлено, что существует определенная связь между употреблением кофеина и некоторыми врожденными дефектами у малышей. Кроме того, употребление кофе в середине беременности может привести к выкидышу.

Кофеин вымывает из организма кальций, который необходим как для самой беременной, так и для будущего малыша, в то время как сам кофеин выводится из организма гораздо медленнее. Значит, время его воздействия более продолжительно. Кроме того, кофеин вреден еще и тем, что временно сужает кровеносные сосуды, что приводит к кислородному голоданию плода.

Как правило, в 1-м триместре беременности питание женщины может остаться неизменным, а вот уже с 4-го мес придется выбирать между полезным питанием и тем, что ей больше нравится.

С первых дней беременности следует исключить из рациона крепкий чай и кофе. Вещества, содержащиеся в них (кофеин и танин), могут расширить сосуды, что приведет к повышению давления.

Второй триместр беременности

В это время в рационе беременной должно быть умеренное содержание углеводов, так как избыточное потребление их может привести к излишнему прибавлению в весе.

Следует избегать чрезмерного употребления продуктов, содержащих много холестерина и затрудняющих работу печени – таких, как яйца, сало, мозги.

Самое большое количество холестерина содержится в желтке. Если будущая мать не может отказаться от яичницы и салатов с рубленным яйцом, лучше использовать только белок.

Ниже перечислены некоторые продукты с высоким содержанием холестерина:

- яичный желток;
- говяжьи почки, печень и мозги;
- сосиски;
- колбасы;
- красная и черная икра;
- сливочное масло;
- сметана;
- сыр;
- сало;
- сдобная выпечка и пирожные.

Со 2-го триместра беременности целесообразно исключить из рациона соленья и умеренно добавлять в пищу соль.

Начиная со 2-го триместра беременности практически все врачи рекомендуют принимать по 100 мл красного вина комнатной температуры. Слабый алкоголь – это не этиловый спирт, приносящий вред будущему ребенку. Однако не следует превышать рекомендуемую дозу, так как в больших количествах даже красное вино способно нанести вред малышу.

Третий триместр беременности

Не рекомендуется употреблять в пищу мясные и рыбные бульоны, особенно концентрированные, а также мясные подливы, так как они в этот период нарушают деятельность печени, и так работающей с нагрузкой. Супы следует готовить вегетарианские, соусы – молочные, мясо и рыбу употреблять в отварном виде, можно в запеченном. Необходимо ограничить употребление грибных бульонов.

Чем меньше жареных блюд будет есть беременная, тем лучше. Из животных жиров лучше всего использовать только сливочное масло, а все остальные (говяжий, свиной, бараний жир или сало) лучше вообще исключить из рациона. Готовить следует на растительном масле, в нем больше витаминов и достаточное количество питательных веществ.

В последний месяц беременности следует ограничивать потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, меда, варенья и др.

Избыточное употребление жидкости затрудняет работу сердечно-сосудистой системы. В последний период беременности при склонности к отекам целесообразно ограничить количество свободной жидкости в суточном рационе (примерно 0,8 л).

Путем ограничения поваренной соли можно освободить ткани от излишков жидкости и тем самым усилить в них обмен веществ и их функцию. При этом раскрытие родовых путей происходит значительно скорее, брюшной пресс работает интенсивнее, в связи с этим родовой акт ускоряется и в известной мере обезболивается.

В последние 2 мес беременности количество поваренной соли не должно превышать 5 г в сутки.

Энергетические затраты будущих мам

Беременность связана с большими физическими и психическими нагрузками. Она предъявляет повышенные требования не только ко всему организму. Вдвойне тяжело работать сердцу, легким, печени, почкам, в напряжении находится нервная система. Во время беременности женщина тратит энергии больше, чем обычно и ей необходимо восстановить работоспособность. Для этого организму требуется возмещение энергетических затрат, которое происходит за счет правильного питания. В настоящее время диетологи разрабатывают индивидуальные рационы для будущих мам, которые основаны на исследованиях физиологических и биохимических процессов во время беременности.

Следует отметить, что главную роль во время беременности играет организация правильного питания. Например, чрезмерный аппетит и несбалансированный рацион приводят к нарушениям адаптационных процессов и функциональных систем организма. Возможно и противоположное состояние (анорексия), когда у будущей мамы отсутствует аппетит, в результате организму не хватает питательных веществ, что также приводит к нарушениям не только в ее организме, но и в развитии плода. Обычно анорексия наблюдается у девушек, которые специально ограничивали себя в пище во время беременности с целью сохранить красивую фигуру. Это может привести к нарушениям работы эндокринных желез во время беременности.

Во время беременности у многих женщин истощается нервная система и, если они не соблюдают восстановительный режим, это может вызвать стресс. В результате нарушается работа пищеварительной системы, что приводит к различным расстройствам желудочно-кишечного тракта (запор, диарея), а тахикардия, неминуемое следствие стресса, может отрицательно отразиться на здоровье будущего малыша.

Чтобы точно подсчитать, сколько килокалорий человеку необходимо для нормальной жизнедеятельности, нужно знать его ежедневные энергетические затраты. При температуре воздуха 20—22 °С в состоянии покоя энергетические затраты взрослого человека составляют примерно 1 ккал на 1 кг массы тела за 14 ч. Например, при весе 70 кг расход энергии в сутки равен 1680 ккал. При этом следует учитывать, что 1 г жира дает 9,3 ккал, а 1 г белков или углеводов – 4,1 ккал.

При составлении рациона следует учитывать, что для здоровья человека опасен не только недостаток биологически активных веществ, но и их избыток.

Что касается будущих мам, в этом случае энергетические затраты зависят от триместра беременности.

До беременности женщине требуется 2200 ккал, в 1-й триместр беременности – 2500, во 2-й триместр – 2700, в 3-й – 3500. Женщина легко сможет проследить за своими энергетическими затратами, если будет постоянно наблюдать за изменениями своего веса. Для этого ей следует приобрести напольные весы и корректировать при помощи врача свой рацион.

Питательные вещества

Питание обеспечивает нормальное развитие беременности, тем самым поддерживая рост и развитие плода. Поэтому необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей беременной, которые должны соответствовать ее возрасту и сроку беременности.

Физиологические потребности человеческого организма, как правило, зависят от постоянно меняющихся условий жизнедеятельности, поэтому точно сбалансировать питание даже во время беременности невозможно. Однако у организма есть регуляторные механизмы, которые позволяют усваивать из пищи необходимые питательные вещества именно в том количестве, которое ему нужно в данный момент. Но такие способы приспособления имеют определенные пределы. Например, некоторые витамины и незаменимые аминокислоты организм не может синтезировать в процессе обмена. Они обязательно должны поступать с пищей, в противном случае питание будет неполноценным и возникнут различные болезни.

Вместе с пищей организм женщины должен получать все необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества – витамины и минеральные соли.

Богатые минеральными веществами, витаминами и белком нежирные сыры, молоко и яйца защищают и укрепляют иммунную систему.

ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)

Жиры и углеводы также относятся к источникам энергии. Следует отметить, что растительные жиры имеют большую пищевую ценность, чем животные, поэтому потребление животных жиров следует свести к минимуму. Необходимую энергию рекомендуется получать за счет растительных жиров и углеводов.

Жиры в питании беременной являются не только энергетическим, но и пластическим материалом. Велика роль жира в повышении вкусовых качеств пищи.

Попадая в кишечник, жиры расщепляются до глицерина и жирных кислот. Затем эти вещества, пройдя через стенку кишечника, вновь превращаются в жиры, которые всасываются в кровь. Потом кровь транспортирует жиры в ткани, где они используются в качестве энергетического и строительного материала.

Поскольку липиды входят в состав клеточных структур, они необходимы для образования новых клеток. Также жир откладывается в виде запасов жировой ткани. Нормальное количество жира у человека в среднем составляет 10—12% от массы тела, а при ожирении может достигать 40—50%. В процессе окисления 1 г жира освобождается 9,3 ккал энергии.

По наличию в продуктах жиров и углеводов определяется калорийность пищи. В организме жиры образуются из жиров, белков и углеводов, поступающих с пищей. Жиры участвуют в регулировании обмена веществ и играют важную роль в нормальном функционировании организма. Растительные масла должны составлять не менее $\frac{1}{3}$ рациона взрослого человека.

Дефицит жиров в рационе беременной может привести к нежелательным последствиям: заболеваниям кожи, авитаминозам и другим болезням как ее самой, так и будущего ребенка.

Однако излишек жиров в организме может привести к ожирению и некоторым другим заболеваниям.

Наиболее полезными считаются молочные жиры, которые содержатся в сливочном и топленом масле, молоке, сливках и сметане. Они отличаются высоким содержанием витамина А, а также других полезных для организма веществ: холина, токоферола, фосфатидов.

Важны и растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, хлопковое и оливковое масло), которые, как считают исследователи, являются источником витаминов и способствуют нормальному развитию и росту будущего ребенка.

В состав растительного масла входят полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е – жизненно важные компоненты, содержание которых в животных и молочных жирах гораздо ниже.

Жиры являются ценным источником энергии, они богаты фосфорсодержащими веществами и витаминами.

Присутствие в организме полиненасыщенных жирных кислот способствует повышению иммунитета, укреплению стенок кровеносных сосудов и, активизации метаболизма.

Физиологическая норма жира – 90 г в день. Она может быть рекомендована с 1-й половины беременности. В эту норму входят жиры, содержащиеся в самих продуктах: мясе, сыре, молоке, твороге, яйцах и др. Для еды в натуральном виде и для приготовления пищи употребляется коровье масло, сало, растительное масло.

В сливочном масле 79% жира, в топленом и, растительном масле, сале – 93%. Такого жира требуется около 60 г в сутки.

В пищевой рацион также следует включать растительное масло: подсолнечное, соевое, оливковое – 25 г в день.

При избыточном весе беременной не следует резко ограничивать в рационе содержание жира. При склонности к ожирению необходимо в первую очередь ограничить потребление углеводов, которые являются источником накопления жира в организме.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы нужны для получения энергии, необходимой для строительства тканей будущего ребенка. В диетологии различают простые углеводы (сахарные) и сложные, более важные с точки зрения рационального питания. Простые углеводы называются моносахаридами, или глюкозой. Моносахариды быстро растворяются в воде, поэтому хорошо всасываются из кишечника в кровь. Сложные углеводы построены из нескольких молекул моносахаридов и называются полисахаридами. К полисахаридам относятся разновидности сахаров: молочный, свекловичный, солодовый и другие, а также клетчатка, крахмал и гликоген.

Сахар, варенье, мед, конфеты, картофель, макаронные изделия – основные продукты, содержащие углеводы.

Углеводы содержатся также в ржаном и пшеничном хлебе, сухарях, крупах (пшеничной, гречневой, перловой, манной, овсяной, ячневой, кукурузной, рисовой), отрубях (табл. 1).

Таблица 1**Содержание углеводов в готовых продуктах (в 100 г)**

Продукт	Углеводы, в г
Сахар	95
Конфеты	60–80
Варенье	70
Крупы	70

Продукт	Углеводы, в г
Макаронные изделия	70
Картофель	18
Корнеплоды	10
Капуста	5
Огурцы	5
Томаты	5
Хлеб	45–50

Кукурузная крупа – источник сложных углеводов, клетчатки и тиамина. Это высококалорийный, но не жирный продукт, который рекомендуется употреблять для профилактики ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и ожирения.

Большое значение в питании беременной имеют так называемые непищевые углеводы, содержащиеся в овощах и фруктах в виде растительной клетчатки, так как они стимулируют деятельность кишечника.

Углеводы, содержащиеся в кабачках, капусте и других овощах, не используются организмом для образования жира. При нормальном весе женщины в первой половине беременности она должна получать с пищей не более 450 г углеводов в сутки, не допуская превышения этого количества даже при физическом труде или усиленном питании. При избыточном весе беременной следует уменьшить содержание углеводов до 250—300 г в сутки.

БЕЛКИ

Белки образуются в организме из белков пищи, их нельзя заменить углеводами и жирами. Основным источником белков являются продукты животного происхождения.

Белки – важнейшие компоненты питания. Они состоят из аминокислот, которые делятся на заменимые (около 80%) и незаменимые (20%). Заменимые аминокислоты синтезируются в

организме, а незаменимые не синтезируются, потому они должны обязательно присутствовать в пище.

Белок – основной пластический материал, из которого построены ткани организма будущего ребенка. Например, скелетные мышцы состоят приблизительно на 20% из белка. Из белков построены ферменты, которые ускоряют разнообразные реакции, обеспечивающие интенсивность обмена веществ. Они входят в состав гормонов и принимают непосредственное участие в регуляции физиологических процессов.

Белки мышц обеспечивают их сократительные функции. Кроме того, белок является составной частью гемоглобина и участвует в транспортировке кислорода. Белок крови (фибриноген) играет важную роль в процессе свертывания крови. Сложные белки (нуклеопротеиды) участвуют в передаче наследственных свойств организма. Белок используется организмом в качестве источника энергии: 1 г белка содержит 4,1 ккал.

Уже в 1-й половине беременности необходимо обеспечить достаточное количество белков в пищевом рационе женщины. При этом следует обращать внимание не только на их количество, но и на качество. Следует знать о том, что недостаток белков в рационе сказывается довольно быстро и отрицательное воздействие этого может сохраняться длительное время, даже после перехода к полноценному питанию.

Источники белка в питании разнообразны: в природе нет таких растений и животных, которые не содержали бы белка. Однако во многих продуктах после промышленной обработки белок отсутствует. Например, в зернах подсолнечника имеется белок, а в растительном масле его нет, в свекле есть белок, однако в сахаре его также нет, белок содержится в картофеле, но его нет в крахмале.

Необходимо учитывать то, что растительный белок содержит мало несинтезируемых организмом аминокислот, поэтому он плохо усваивается организмом. Отсюда следует вывод, что животный белок является более качественным по сравнению с растительным.

Первое место среди содержащих белки продуктов питания занимают мясо, мясопродукты, рыба, молоко и яйца.

Мясо является источником полноценных белков, а также жиров, некоторых витаминов (В₁

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.