

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

для
беременных

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов питания
для беременных. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 641
ББК 57.14

Вечерская И.

100 рецептов питания для беременных. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-06910-8

Всем известно, что здоровье, рост и правильное развитие будущего малыша во многом зависит от питания женщины во время беременности. И конечно же не стоит забывать и о себе: полноценное питание женщины во время беременности – залог сохранения ее собственного здоровья. Научные исследования показали, что питание женщины имеет влияние не только на развитие органов у ее ребенка, но и на течение беременности, на эмоциональное состояние, на течение родов и даже на послеродовой период! Именно поэтому мы расскажем про рациональное питание, компоненты пищи, особенности питания в период подготовки к зачатию, во время беременности, дадим полезные советы и сведения, а также рецепты блюд, подходящих для беременной женщины. Сколько пить жидкости, что и сколько есть, чтобы не набрать лишний вес и сохранить в последующем фигуру, каких продуктов избегать и много другой полезной информации ждет будущих мамочек на страницах этой книги.

УДК 641
ББК 57.14

ISBN 978-5-227-06910-8

© Вечерская И., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Введение	7
Из чего состоит еда	8
Белки	9
Жиры	11
Углеводы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Вечерская
100 рецептов питания для беременных.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2016

Введение

До беременности обычно максимум, что волнует женщину в питании, – сохранение красивой фигуры, и от этого она применяет разнообразные диеты, а ведь часто это заметная встряска для организма. Карьера, напряженный график – практически синонимы нерационального питания. Между тем не только с наступлением беременности, но (при планируемой беременности) за несколько месяцев до нее питанию стоит уделить особое внимание.

Во-первых, появляется ответственность перед новой жизнью, от качества питания беременной женщины сильно зависит физическое здоровье и интеллект будущего человека. Во-вторых, не стоит забывать и о себе – полноценное питание женщины во время беременности – залог сохранения ее здоровья.

Исследования, проведенные Гарвардской школой Общественного здоровья, показали, что 95 % женщин, соблюдающих соответствующую диету во время беременности, родили здоровых детей. Тогда как только 8 % женщин, питавшихся неправильно, родили здоровых детей, а у 65 % из них дети родились недоношенными, физиологически незрелыми или с врожденными недостатками. Другие исследования показали, что питание женщины имеет влияние на развитие органов у ее ребенка, на течение беременности, на эмоциональное состояние, на течение родов и даже на послеродовой период.

Именно поэтому ниже будет рассказано про рациональное питание, компоненты пищи, особенности питания в период подготовки к зачатию, во время беременности, даны полезные советы и сведения, а также рецепты блюд, подходящих для беременной женщины.

Из чего состоит еда

Теоретически это знают все: из белков, жиров и углеводов. Конечно же, из витаминов, макро– и микроэлементов. Мало кто это осознает, но большую часть любых продуктов составляет вода. Когда в таблицах состава продуктов пишут содержание жиров, белков и углеводов, то общая сумма часто бывает гораздо меньше 100 %. Вот эти недостающие проценты и есть вода. Но обычно все-таки вода воспринимается как отдельный элемент питания. Мало того, она очень важный элемент питания. Она насыщает наш организм, на 60 % состоящий из той же воды, она очищает его и позволяет ему правильно функционировать.

Белки

Белки являются составной частью всех клеток и межклеточных структур. Белок – строительный материал организма, он входит в состав ферментов, гормонов, гемоглобина, некоторых факторов свертывания крови, участвует в образовании антител, которые выполняют защитную роль и повышают сопротивляемость организма к инфекциям, обезвреживает токсические вещества, попавшие в организм, обеспечивает мышечные сокращения, образует комплекс с различными соединениями (белково-водные, белково-жировые, белково-углеводные, белково-витаминные, белково-минеральные и др.), способствуя фиксации их в организме. Белок также и источник энергии. При сгорании 1 г белка в организме образуется 4 ккал. Белок не синтезируется в организме и не может быть заменен другими пищевыми веществами, но сам может участвовать в синтезе жиров и углеводов при недостаточном содержании их в пище.

Различают белки животного и растительного происхождения. Продукты, содержащие животные белки – это молочные изделия, яйца, рыба, мясо и все изделия из них. Растительные белки содержатся в сое, чечевице, бобовых и грибах.

При этом лучше усваиваются белки животного происхождения (особенно молочных продуктов и рыбы), хуже – растительного. Это полезно знать тем, кто хочет похудеть. Мы набираем вес, поедая животную пищу, недаром все диетологи настаивают на овощных салатиках. А еще лучшему перевариванию белков способствует тепловая обработка пищи.

Потребность организма в белках определяется возрастом, характером работы, некоторыми заболеваниями и составляет 90–110 г в сутки. Эта норма увеличивается во время беременности и кормления грудью (до 120 г), при тяжелой физической нагрузке, хронических инфекциях, хроническом энтероколите и других заболеваниях (до 130 г). Оптимальная норма белка суточного рациона взрослых людей составляет 1,5 г, для людей старше 70 лет – 1 г, для беременных женщин и кормящих матерей – 2 г на 1 кг массы тела.

Белковая недостаточность вызывает дефицит кальция и фосфора в костях, в результате чего нарушается костеобразование, замедляется рост костей, появляются атрофия мышц, сухость и шелушение кожи, ломкость ногтей, ломкость и выпадение волос. При белковой недостаточности истощаются нервные клетки, замедляется развитие речи и психики, снижается образование гормонов различными железами (гипофизом, надпочечниками, щитовидной, половыми, поджелудочной), развиваются поносы, которые, в свою очередь, увеличивают белковую недостаточность в организме. При недостатке белка и избытке в питании жиров и углеводов возникает ожирение и даже цирроз печени, нарушается кроветворение, уменьшается количество эритроцитов и лейкоцитов, изменяется обмен витаминов (А, D, С, группы В), минеральных веществ.

Однако вреден и избыток белка. Избыточность белка в питании в течение длительного времени вызывает увеличение размеров печени и почек, снижает активность некоторых ферментов печени, усиливает, а затем угнетает секреторную функцию желудка, повышает возбудимость центральной нервной системы. Излишнее количество белков в питании требует и повышенного количества витаминов.

Белки пищевых продуктов, поступая в желудочно-кишечный тракт, под влиянием различных ферментов расщепляются на аминокислоты. Всего наш организм получает более 20 аминокислот, из которых 8 не синтезируются в организме. Они называются незаменимыми. К ним относятся валин, лизин, лейцин, изолейцин, метионин, триптофан, треонин, фенилаланин. Эти аминокислоты могут поступать к нам только с пищей. Причем недостаток любой аминокислоты нарушает синтез белка.

В белках животного происхождения содержатся все аминокислоты, необходимые организму. В состав круп, хлеба, овощей и фруктов (то есть растительных белков) входят белки

с неполным набором незаменимых аминокислот. Наибольшее количество полноценных белков содержится в сое, горохе, фасоли, гречихе, ржи, рисе, картофеле. Если правильно сочетать различные продукты животного и растительного происхождения, то польза питания заметно возрастет. Так, вегетарианцы, которые употребляют молоко и молочные продукты, могут есть хлеб с молоком. Богатый лизином молочный белок, дополняя аминокислотный состав муки, бедной лизином, повышает питательную ценность трапезы. Также очень полезны в этом смысле блюда, где молоко сочетается с крупами (вот они, каши на молоке!).

Чаще всего в нашем обычном питании встречается недостаток трех аминокислот: триптофана, лизина и метионина.

Основные источники триптофана: мясо, рыба, творог, сыр, яйца. В различных частях мясной туши содержится неодинаковое количество триптофана. Например, в соединительной ткани его почти нет, а больше всего содержат вырезка, тонкий и толстый края, мякоть задней ноги.

Из продуктов растительного происхождения триптофана больше всего в горохе, фасоли и особенно в сое.

Основной источник лизина – молоко. 500–600 г молока покрывает потребность в лизине примерно на 40–45 % суточной нормы. Много лизина в мясе, рыбе, бобовых, а также в твороге и сыре, в желтке яиц.

Потребность в метионине также удовлетворяется на 40–45 % белками молока и молочных продуктов. Также метионина много в мясе, рыбе, яйцах, а из растительных продуктов – в бобовых и гречневой крупе.

Как уже выше было сказано, триптофаном, лизином, метионином наиболее богаты мясо, рыба, молочные продукты, горох, фасоль, соя. Если человек придерживается вегетарианства, то ему нужно больше есть тех растительных продуктов, в которых высоко содержание незаменимых аминокислот, иначе он подорвет свое здоровье.

Всего же незаменимых кислот 8, и вот в каких продуктах они содержатся:

Валин – в зерновых, мясе, грибах, молочных продуктах, арахисе, сое.

Изолейцин – в миндале, кешью, турецком горохе (нут), чечевице, ржи, большинстве семян, сое, печени, мясе, курятине, яйцах, рыбе.

Лейцин – в мясе, рыбе, буром рисе, чечевице, орехах, большинстве семян.

Лизин – в рыбе, мясе, молочных продуктах, пшенице, орехах.

Метионин – в молоке, мясе, рыбе, яйцах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Треонин – в молочных продуктах и яйцах, в умеренных количествах в орехах и бобах.

Триптофан – в овсе, бананах, сушеных финиках, арахисе, кунжуте, кедровых орехах, молоке, йогурте, твороге, рыбе, курице, индейке, любом мясе.

Фенилаланин – в говядине, курином мясе, рыбе, соевых бобах, яйцах, твороге, молоке.

Аргинин – в семенах тыквы, свинине, говядине, арахисе, кунжуте, йогурте, швейцарском сыре.

Гистидин – в тунце, лососе, свиной вырезке, говяжьим филе, куриных грудках, соевых бобах, арахисе, чечевице.

Белковый обмен резко отличается от жирового и углеводного тем, что белки не запасаются в организме впрок, в отличие от жиров и углеводов.

В первой половине беременности потребность в белке составляет 1,5 г на 1 кг массы тела женщины, во второй половине беременности уже 2 г на 1 кг веса. Общее количество белка в рационе должно составлять 100–150 г, причем 60 % должны составлять белки животного происхождения (яйца, мясо, рыба, молочные продукты). При недостатке в пище белков происходит белковое голодание, которое приводит к развитию малокровия и другим осложнениям беременности (внутриутробная задержка роста плода, угроза прерывания беременности).

Жиры

Они являются источником энергии. При сгорании 1 г жиров в организме образуется 9 ккал. Поступившие и не использованные для жизнедеятельности жиры откладываются в жировой ткани и по мере необходимости используются организмом в качестве источника энергии. Но жир – это не только энергия. Жироподобные вещества (холестерин, фосфолипиды) участвуют в образовании клеточных оболочек.

В организме человека жир может синтезироваться из промежуточных продуктов белкового обмена и из углеводов. Однако такой жир, в отличие от жиров пищевых продуктов, содержит только насыщенные жирные кислоты, что не очень полезно. В составе же пищевых жиров есть высоконенасыщенные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме и относятся к незаменимым. Их называют еще полиненасыщенными, или эссенциальными. Самые важные из них: линолевая, линоленовая и арахидоновая. Они обеспечивают нормальный рост и развитие организма, нормализуют эластичность сосудов и обмен холестерина, предупреждают развитие атеросклероза и ожирение печени, регулируют обмен некоторых витаминов, из них синтезируются тканевые ферменты простагландины, которые регулируют давление крови, сокращение мышц, деятельность ферментов и гормонов.

Полиненасыщенными жирными кислотами наиболее богаты растительные жиры. Линолевая кислота содержится (в %): в подсолнечном масле – 68,0, соевом – 58,8, кукурузном – 53,0, оливковом – 15,0. В жирах животного происхождения ее содержание гораздо ниже: в сливочном масле – 3,6, говяжьем жире – 2,2, свином – 6,8, гусином – 6,0, курином – 18–23 %.

Все продукты, содержащие жиры, делятся на четыре категории:

- продукты, включающие животные жиры в явном виде: сливочное масло, маргарин, сало;
- продукты, включающие животные жиры в скрытом виде: мясо, рыба, молочные продукты;
- продукты, включающие растительные жиры в явном виде: масла подсолнечное, оливковое, кукурузное и так далее;
- продукты, включающие растительные жиры в скрытом виде: семечки, орехи (особенно кокосовые), кукуруза.

Растительные жиры предпочтительнее, так как при равной калорийности с животными жирами они не содержат холестерин. Однако если вы страдаете ожирением или стремитесь похудеть, то следует ограничивать потребление любых жиров, как растительных, так и животных, так как калорийность у них одинакова!

В последнее время слово «холестерин» стало если не ругательным, то вызывающим большие опасения. И с одной стороны, это имеет смысл, поскольку избыточное потребление продуктов с высоким содержанием холестерина приводит к атеросклерозу, заболеваниям сердца и сосудов, инфарктам и инсультам. Однако не следует думать, что холестерин – исключительное вредное вещество. Без него наш организм не смог бы функционировать!

Холестерин – это жир, необходимый для строительства клеток, он нормализует проницаемость мембран клеточных оболочек, участвует в синтезе витамина D, половых гормонов и некоторых гормонов надпочечников. Часть холестерина мы получаем с продуктами питания, но (о чем мало кто знает) большая часть холестерина образуется у нас в организме, в печени. Синтезируется до 2 г в сутки и лишь 0,3–0,5 г поступает с пищевыми продуктами. Установлено, что холестерин, синтезируемый в организме, лучше растворяется и менее опасен для здоровья человека, чем пищевой.

Жиры в целом и холестерин в частности не растворяются в крови. Поэтому для их транспортировки маленькие шарики холестерина окружаются слоем белка, в результате чего

формируются холестеринно-белковые комплексы (липопротеиды). Самыми важными формами являются холестерин липопротеидов низкой плотности и холестерин липопротеидов высокой плотности, находящиеся в равновесии друг с другом. Липопротеиды низкой плотности транспортируют холестерин в различные части человеческого тела, а по пути холестерин может откладываться в стенке артериальных сосудов, что может быть причиной их уплотнения и сужения (атеросклероза). Поэтому холестерин липопротеидов низкой плотности называют «плохим». Липопротеиды высокой плотности переносят избыток холестерина в печень, откуда он попадает в кишечник и покидает организм. В связи с этим холестерин липопротеидов высокой плотности называют «хорошим».

Дислипидемия – нарушение равновесия в крови циркулирующих жировых частиц в сторону «плохого» холестерина, повинного в развитии атеросклероза, при снижении «хорошего».

Холестерином наиболее богаты продукты животного происхождения. Больше всего его в мозгах, яичном желтке, почках, печени, сливочном масле, жирном твороге и сливках. В процессе варки теряется до 20 % холестерина.

Развитие атеросклероза предупреждает лецитин. Он снижает содержание холестерина в сыворотке крови, связывая его и нарушая процесс его отложения. Лецитин содержится: в яичном желтке, печени, молочном жире. То есть некоторые продукты (яйца, печень, молочные продукты) содержат много холестерина, но в них же содержится и то вещество, которое выведет его из организма! Больше всего лецитина в нерафинированных растительных маслах, а вот в рафинированных содержание его значительно снижается.

Также жиры содержат жирорастворимые витамины А, D, E, K.

Общее количество жиров в пищевом рационе должно составлять около 100 г в сутки, в том числе 30 г растительных. Эту норму рекомендуется увеличивать при очень тяжелом физическом труде и ограничивать при атеросклерозе, заболеваниях печени, поджелудочной железы, кишечника.

Суточная потребность в жирах взрослого человека составляет 1,5 г, а пожилого человека 1 г на 1 кг массы тела.

Большое значение имеет способ кулинарной обработки и хранения жиров. Растительные жиры предпочтительнее употреблять в натуральном виде, добавляя их в салаты, винегреты и т. п. При жарении в них резко уменьшается количество высоконенасыщенных жирных кислот и лецитина. Ценность их также снижается при длительном хранении в металлической и открытой посуде, на свету, в теплом месте. Поэтому растительное масло, как и сливочное, лучше хранить в холодильнике.

Организм беременной женщины лучше усваивает жиры, содержащиеся в молоке и молочных продуктах, а также в растительных маслах. Однако потребление и этих жиров должно быть ограниченным. Из питания лучше совсем исключить маргарин, говяжий, свиной и бараний жир, сало.

Потребность в жирах у беременной женщины составляет 80 – 100 г в сутки, на долю растительных жиров должно приходиться 20–30 г.

Углеводы

Они тоже, как и жиры, являются источником энергии в организме: при сгорании 1 г углеводов образуется 3,75 ккал. Кроме того, они входят в состав клеток и тканей, ферментов, некоторых гормонов, факторов свертывания крови и др.

Углеводы делятся на моносахариды (глюкоза и фруктоза), дисахариды (сахароза и лактоза) и полисахариды (крахмал, клетчатка, пектин, гликоген). Быстрее всех всасываются глюкоза и фруктоза, они содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Основными источниками сахарозы являются сахар, кондитерские изделия, свекла, морковь и др. Лактоза находится в молочных продуктах. В кишечнике сахароза при помощи ферментов распадается на глюкозу и фруктозу, а лактоза – на глюкозу и галактозу.

Наиболее высокое содержание крахмала – в крупах, макаронах, хлебе, картофеле, бобовых. В кишечнике он медленно переваривается и распадается до глюкозы. Клетчатка почти не всасывается, но участвует в формировании каловых масс, улучшает двигательную функцию кишечника и предупреждает развитие запоров, повышает выведение холестерина из организма, улучшает выделение желчи. Клетчатка содержится в овощах, фруктах, ягодах, бобовых, крупах (овсяной, гречневой), хлебе из муки грубого помола.

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.