

Здоровое питание во время беременности

Женщине, узнавшей о своей беременности, предстоит заняться решением многих вопросов, связанных с новым положением. Одним из основных является питание. Многие недооценивают значимость диеты. Женщины подчас не задумываются о том, какое огромное влияние оказывает ежедневное меню на полноценный рост и формирование плода в утробе мамы. Но есть и образцово-показательные случаи: когда женщина задумывается о питании об этом еще во время планирования зачатия, активно осваивая рецепты для беременных и налаживая режим правильного питания. Именно такой пример достоин подражания. Следуя диете, мама может быть спокойна за себя и своего малыша.

Определяем режим и рацион питания беременной женщины

Но даже если вы не задумывались о переходе на правильный рацион питания, никогда не поздно начать. Эксперты отмечают, что потребляемая пища оказывает влияние на нормальное развитие плода, особенно в 1 триместре. Сейчас самое время составить свой вариант меню.

Диета для беременных - пять основных правил питания:

1. Налаживаем белковое питание

Когда речь идет о диете для будущей мамы, вспоминаем, что основа всех основ - это белок. Он играет наиважнейшую роль во внутриутробном развитии малыша, он помогает формированию его внутренних органов. Именно поэтому женщине важно включить в свое меню кисломолочные продукты, мясные и рыбные блюда.

2. Едим часто (пятикратное питание) и малыми порциями

Режим питания во время беременности фактически ничем не отличается от распорядка приема еды у людей, ведущих здоровый образ жизни. Тут ничего нового придумывать не нужно: следует кушать без переяданий, делая 5-6 перекусов в день. Помимо соблюдения правильного рациона, необходимо придерживаться регулярности в приеме еды.

3. Продукты парим, тушим и запекаем

Эти способы приготовления предпочтительны в связи с их щадящим характером. Витаминов и полезных веществ в приготовленных таким образом продуктах остается больше, чем, к примеру, при приготовлении блюд на раскаленном масле. При выборе рецептов для беременных необходимо учитывать этот момент.

4. Ограничиваем количество углеводов

За время контроля рациона питания во время беременности вам не один раз предстоит услышать от специалиста, что пора перестать есть сладкое и

сдобное. Такие замечания вполне обоснованы, ведь мучные и кондитерские изделия почти не несут никакой пользы организму, они провоцируют быстрое увеличение массы тела. Однако совсем исключать углеводы не стоит, ведь они генерируют в нашем организме энергию. Диетологи отмечают, что стоит свести их потребление до оптимального количества – до 400 грамм в сутки.

5. Пьем не меньше – полутора-двух литров жидкости в день

Жидкость - обязательный компонент рациона для беременных. Рекомендуемый объем – не меньше 1,5 литров в день.

К полезным продуктам для беременных относятся:

- блюда из мяса, субпродукты (они составляют основу белкового питания);
- рыба морская и морепродукты (поставляет белок, фосфор, цинк, йод, магний, витамин D);
- овощи, фрукты и зелень – незаменимый витаминный комплекс натурального происхождения в рационе питания для беременных (особого внимания заслуживает морковь, брокколи, шпинат и авокадо);
- орехи, содержащие жизненно необходимые вещества - омега-3, селен, фитиновая кислота, магний;
- кисломолочная продукция (снабжает кальцием и железом, необходимыми для укрепления костной системы плода, фолиевой кислотой – для правильного развития нервной системы);
- оливковое и подсолнечное масло (для профилактики запоров, улучшения состояния кожи и волос мамы).

В некоторых случаях специалисты назначают дополнительное питание для беременных. Оно чаще всего показано будущим мамам, которые страдают тошнотой и рвотой и имеют недобор в весе.

Исключаем вредные продукты для беременных

Пришло время разобраться с одним из первостепенных вопросов в диете для будущей мамы: какие продукты для беременных находятся под строжайшим запретом. Во-первых, это то, что не рекомендуется употреблять всем людям, желающим сохранить здоровье и красоту. Сюда относятся алкогольные напитки, фаст-фуд, снеки (сухарики, чипсы, соленые закуски), тонизирующие напитки в большом количестве (кофе, крепкий чай).

В питании для мам нет места жирной и острой пище, ведь она может стать причиной появления отеков и избыточного веса. Составляя меню для беременных в 1 триместре, нужно ограничить потребление пряностей и приправ. Выбирая продукты в магазине, обращайте внимание на состав, избегайте изделий с содержанием большого количества консервантов и красителей.

Составляем примерное меню беременной женщины

Итак, мы уже определили, что рацион должен быть многообразным и сбалансированным. Суточную норму калорий, которая предусмотрена в диете для беременных, необходимо распределять, как минимум, на пять приемов пищи. В таком случае еда хорошо усвоится и принесет пользу организму.

Вот так выглядит примерное меню беременной женщины:

Завтрак

Вариант 1. Овсяная каша, йогурт, чай

Вариант 2. Легкий салат, хлеб с маслом, чай

Вариант 3. Яичный омлет со ржаным хлебом, свежевыжатый сок

Вариант 4. Пшеничная каша на молоке, кусочек сыра, чай

Поздний завтрак

Вариант 1. Яблоко, сыр

Вариант 2. Сухофрукты

Вариант 3. Салат из фруктов

Вариант 4. Апельсин или груша

Обед

Вариант 1. Куриный или рыбный суп на первое, говядина с гарниром на второе, морс или компот

Вариант 2. Макароны, говяжьи котлеты, отвар шиповника

Вариант 3. Рыбное филе, стручковая фасоль, компот

Вариант 4. Рыбное филе, стручковая фасоль, компот

Полдник

Вариант 1. Стакан кефира

Вариант 2. Творог со свежими ягодами

Вариант 3. Банан и питьевой йогурт

Вариант 4. Ряженка или кефир

Ужин

Вариант 1. Зерновая каша, овощной салат, запеканка из творога, чай

Вариант 2. Куриная грудка с тушеными овощами, салат, чай

Вариант 3. Индейка с отварным рисом, стакан кефира

Вариант 4. Цветная капуста, тушеная говядина, отрубной хлеб, чай

На первый утренний прием пищи приходится около 30% суточной нормы калорий, необходимых будущей маме, на второй завтрак - около 10%. Среди всех приемов еды самым сытным является обед (около 40% от суточной нормы). Ужин с полдником закрывают последние 20% калорий, необходимых беременной женщине

Существует множество блюд по рецептам для беременных, которые не сложно освоить. Для их приготовления достаточно иметь повседневные продукты и желание сохранить свой организм в тонусе до счастливой встречи с вашим малышом. Не забывайте о том, что время вынашивания ребенка - это отличная возможность сделать все от вас зависящее, чтобы кроха родился здоровым. Желаем вам успехов на пути освоения правильного питания!