**Беременность и питание**

Правильное питание во время беременности - необходимое условие нормального роста и развития плода. С пищей будущая мать получает энергию и материалы, необходимые для создания нового организма. Содержащиеся в продуктах витамины и микроэлементы обеспечивают точность и скорость химических процессов, от которых зависит правильность выполнения генетической программы развития зародыша.

Квадриллионы молекулярных взаимопревращений в секунду происходят в организмах матери и плода, требуя подхода новых и новых "эшелонов" с химическими веществами. Причем потребности могут меняться довольно часто. Не удивительно, что мудрый творец снабдил беременную женщину пищевой интуицией, позволяющей вовремя доставлять плоду необходимые биохимические компоненты. Современные биология, медицина и нутрилогия (наука о питании) еще не располагают полной информацией о совершенных механизмах, лежащих в основе этого явления. Однако многолетние научные наблюдения позволили выделить общие стандарты питания во время беременности, необходимые для нормального развития плода.

Сразу отметим: во время беременности женщина нуждается в 300 дополнительных ккал в сутки ( если у будущей мамы имеется недостаток массы тела, или она моложе 18 лет, то - в 500 ккал в сутки).

Ежедневно организм будущей матери нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, клетчатке, жидкости и других важных нутриентах. Белки в организме матери распадаются на составные части (аминокислоты) из которых мать и плод синтезируют новые, более нужные им белки. Жиры используются в стороительстве клеток и обеспечивают организм энергией во время сгорания. Как строительный материал и энергоносители используются углеводы. Роль витаминов и микроэлементов мы уже кратко обсуждали и затронем еще (позже). И эти, и остальные вещества решают еще массу других, очень важных для нормального течения беременности задач.

Полностью удовлетворить эти потребности может только сбалансированная диета (т.е. пищевой рацион, в котором все перечисленные компоненты находятся в оптимальных пропорциях). Прежде, чем мы обсудим эти пропорции, давайте поговорим о пяти основных группах пищевых продуктов, представители которых должны быть в Вашем рационе каждый день.

**1. Крупы, злаки, мучные изделия**

Содержат растительные белки, углеводы, клетчатку. Хлебные злаки богаты витаминами (особенно - группы В). Из микроэлементов - цинк и железо. В Вашем суточном рационе должно быть не менее 4 - 5 блюд - представителей этой группы. Как одно блюдо может считаться:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 ломоть хлеба  1 тортилья  1 стакан готового поп-корна | 1 печеная сдоба  от 1/2 до 3/4 готовых злаковых хлопьев  1 вафля | 1 бисквит  2 небольших блина  от 4 до 6 крекеров |

Расчет крупяных каш и макаронных изделий примерно такой - как одно блюдо считается от 1/2 до 3/4 стакана крупы или ломаных спагетти, рожек, вермишели. Эта группа - базовая часть Вашего рациона.

**2. Фрукты и овощи**

Служат источником витаминов, органических кислот, клетчатки и микроэлементов. Могут выступать в роли мягких послабляющих средств. Вы должны есть не менее 4 наименований из этой группы ежедневно. Возьмите по одному "представителю" из группы богатых витаминами А и С, а 2-3 остальных фрукта или овоща выберите по вкусу из остального списка. Меняйте наборы по своему желанию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Источники витамина А  абрикосы, брокколи, дыни, морковь, тыква, сладкий картофель, темно-зеленые листовые овощи, репа, свекла | Источники витамина С  брюссельская и цветная капуста, арбуз, апельсин, лимон, грейпфрут, клубника, помидор, сладкий перец, белокачанная капуста, шпинат, манго, папайя, киви | Другие  баклажаны, горох, картофель, патиссоны, кабачки, яблоки, бананы, вишня, виноград, черешня, груши, сливы, ананас, огурцы, малина, голубица, жимолость, нектарин и даже стрелки (молодые побеги) бамбука. |

**3. Мясо, рыба, домашняя птица, яйца, сушеные бобы и орехи**

Это основные источники белка, хотя богаты и жирами, витаминами и эссенциальными микроэлементами. Ежедневно Вам нужно употреблять в пищу не менее трех блюд из продуктов этой группы. Как одно "блюдо" по раскладке может считаться:

|  |
| --- |
| 60 - 90 граммов нежирного мяса ( гамбургер, пара ломтей говядины или телятины, две сосиски)  небольшая целая рыба или ломоть тунца, лосося  два ломтя мяса индейки или одна ножка цыпленка  2 яйца  220 - 300 граммов тофу (соевого творога)  220- 300 граммов сушеных бобов  60 - 70 граммов семян подсолнечника |

Можете обогащать блюда соусами, сочетать с молочными продуктами по вкусу. Необходимо помнить, что мясо и рыба нуждаются в серьезной кулинарной обработке, так как могут быть инфицированы бактериями и гельминтами (глистами). То же самое касается и куриных яиц - непременно вымойте их с мылом перед приготовлением, и не увлекайтесь глазуньей или малопропаренным омлетом, тем более - не употребляйте в пищу сырых яиц.

**4. Молоко и молочные продукты**

Основная задача этой группы продуктов - обеспечить достаточное поступление кальция, неоходимого для нормального формирования костной системы плода. Кроме того, содержат белок, жиры, органические кислоты.

В течение дня Вам нужно выпивать 4 стакана (около 800 мл) молока, для того, чтобы получать необходимое количество кальция.

|  |
| --- |
| Молочные продукты содержат то же самое количество кальция, что и один стакан молока, в следующих "дозах": |
| стакан молока низкой жирности или пахты  пол-стакана сгущенного молока  2 пластины сыра  треть стакана сухого молока  одна коробочка йогурта или молочного пудинга  полтора стакана мороженого  40 граммов твердого сыра |

Напомню, что молоко нежелательно употреблять в сыром виде. В процессе кипячения кальций не разрушается, а белок не становится менее доступным для Вашего организма. Зато вероятность пищевой токсикоинфекции при этом стремительно уменьшается.

Если Вы не переносите молоко (например, из-за лактазной недостаточности или аллергии), или просто не любите молочных продуктов - обсудите этот вопрос со специалистом,т.к. надо предпринять необходимые меры для снабжения плода достаточным количеством кальция.

**5. Жиры и сладости**

В эту обширную группу входят масло сливочное и растительное, маргарин, конфеты, желе, джемы, десерты, сладкие напитки, сахар, сиропы и т.д. Данные продукты служат источниками углеводов, насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, минеральных солей. Кроме того, это весьма калорийные продукты, т.е. обладают высокой энергетической ценностью. Жиры должны обеспечивать 30% калорийности всего суточного рациона. Лучше, если это будут жиры растительные (орехи, масло с низким содержанием холестерина и т.д.).

Используйте эти блюда по мере Ваших желаний, но не увлекайтесь ими. "Перебивая" аппетит, они могут обеднить Ваш рацион в плане более нужных организму продуктов. Хотелось бы отметить, что использование в пищу искуственных подсластителей, широко распространенных в последнее время, без особых причин крайне нежелательно. Особенно это касается сахарина и цикламатов.

В каких соотношениях ежедневно употреблять эти продукты - иллюстрирует так называемая "пищевая пирамида" (см.). Эта наглядная диаграмма разработана в 1992 году экспертными подразделениями USDA (американский аналог нашего Министерства Сельского Хозяйства). В диаграмме Вы можете видеть те же группы продуктов, которые мы уже обсудили. Они расположены на разных уровнях символической пирамиды (молоко и мясо, т.е. группы №3 и №4 объединены) не случайно. Чем ближе к вершине - тем меньше значимость доли продуктов в диете беременной женщины.

Что касается жидкости, то Ваша суточная потребность в ней - от 6 до 8 стаканов. В эту жидкость включаются также молоко, соки, бульоны и другие жидкие первые блюда. Помните о потенциальной вредности для плода кофеина - ограничьте потребление кофе и крепкого чая, не увлекайтесь колой.

О соли. Раньше было распространено мнение, что потребление поваренной соли во время беременности следует ограничить всем женщинам в связи с опасностью отеков. Однако, более новыми исследованиями было показано, что отеки в большинстве случаев возникают не из-за соли, а из-за изменения баланса эстрогенов (женских половых гормонов) в организме будущей матери. Поэтому ограниченное употребление соли теперь рекомендуется не всем подряд, а только женщинам, имеющим определенные показания (например, почечные проблемы, преэклампсия и т.д.). Проконсультируйтесь со своим врачом по этому поводу. И еще: лучше использовать в пищу йодированную соль. Для жительниц ряда районов страны, где в питьевой воде мало естественного иода, это будет совсем не лишним.

По поводу вегетарианского питания. Потребность в белке можно удовлетворить и без употребления в пищу мяса или рыбы. Однако, чистая вегетарианская диета (исключающая также яйца и молоко) чревата осложнениями. Главное - дефицит кальция. Кроме того, возможно развитие дефицита витамина В12, что может привести женщину к анемии, а плод - к кислородному голоданию. Поэтому непременно обсудите этот вопрос с врачом.

Несколько слов о режиме питания. В самом начале беременности более частые, но менее обильные приемы пищи могут быть более полезными (тогда Вы сможете получать нормальное количество нутриентов несмотря на сниженный аппетит как следствие раннего токсикоза). В дальнейшем - переходите на свободный (т.е. удобный для Вас) режим.

Конечно, эти рекомендации по питанию нельзя назвать исчерпывающими. Однако Вы можете использовать их как ориентир для оценки своего рациона. Не забывайте - характер Вашего питания очень важен для здоровья будущего ребенка.