**Реферат**

на тему:

## Харчування вагітних

Харчування являється одним із найважливіших умов нормального протікання вагітності і родів. Вагітність сприяє перебудові обміну речовин в організмі. В теперішній час теоретично обумовлена необхідність білкового харчування вагітних. Амінокислоти білкової їжі являються єдиними джерелом утворення білків в організмі. Встановлено, що процес розвитку і ріст плода відбувається за рахунок альбумінів. Повноцінне білкове харчування може розглядатися як профілактика цілого ряду ускладнень вагітності і родів.

Харчування жінок у різні строки вагітності повинно бути диференційованим. В першу половину вагітності воно не повинно відрізнятися від того, що було до вагітності. Для жінки середнього зросту і ваги харчовий раціон повинен складати 2400 – 2600 кал.

В другій половині вагітності він збільшується до 2800 – 3000 кал, головним чином за рахунок білків, постільки білок являється основним пластичним матеріалом для побудови тканини плода, що розвивається. У жінок, які ведуть малорухомий спосіб життя калорійність їжі повинна бути знижена.

Велике значення в харчуванні вагітних мають білки молока. Із молочних продуктів особливо цінними виявляються сир, який містить велику кількість метіоніну, добре засвоюється і вдало впливає на печінку. Це відноситься і до нежирного сиру : він має велику кількість білка і малу кількість жиру. Молочний білок володіє вираженою ліпотропною дією, що сприяє кращому обміну жирів, він стимулює утворення гемоглобіну більше ніж білки м'яса, риби чи яєць. Молоко добре і легко перетравлюється і засвоюється, містить цілий ряд важливих для життєдіяльності організму вітамінів і мінеральних солей. Важливим продуктом являється згущене молоко. Серед різних мінеральних солей, що входять до складу молока, особливо важливу роль відіграють солі кальцію і деякі мікроелементи. Кальцій молока володіє добрим всмоктуванням. Солі кальцію і магнію використовуються для нормалізації діурезу і впливу на механізми, які регулюють артеріальний тиск. Мікроелементи, які входять до складу молока, мають важливе значення для розвитку плода. До них належать кобальт, мідь та залізо. Молоко має також вітаміни ( В1, В6, В12 ).

Їжа вагітних повинна бути різноманітною. М'ясні бульйони потрібно вживати під час обіду. В останній місяць вагітності потрібно зменшити вживання відварного м'яса до 3 – х разів на тиждень. Потрібно вживати яловичину, причому не жирну, корисні страви з печінки, які багаті вітамінами В12, а також залізом. Небажано вживати свинину, баранину, вони негативно впливають на функцію печінки.

Як перші страви рекомендують молочні та овочеві супи і борщі, а не навари, що зберігають екстрактивні речовини. М'ясні страви потрібно міняти на рибні.

Вуглеводи служать джерелом енергії в організмі, однак вони являються і основним джерелом утворення жиру. Тому такі продукти, як цукор, хліб, що мають велику кількість вуглеводів, потрібно обмежувати. В харчовому раціоні вагітних значне місце займають овочі і фрукти. Харчова цінність фруктів обумовлена наявністю в них цукрів, які легко засвоюються, а лимонна, яблучна, винна кислота збуджує діяльність і секрецію шлунка. Корисний також бджолиний мед, але в останній місяць вагітності потрібно зменшити вживання легкозасвоюючих вуглеводів, і в тому числі меду.

Овочі і фрукти являються багатими джерелами різноманітних мінеральних солей, особливо калію. Останні зменшують можливість тканин втримувати воду і тим самим допомагають виведенню з організму надмірної кількості рідини. Багато солей калію в абрикосах і грушах.

Овочі і фрукти являються джерелами солей заліза, які беруть участь у процесі кровотворення. Залізо входить в склад гемоглобіну, міоглобіну, різних ферментів і має життєво важливе значення для кисневого живлення тканин. Інтенсивність використання заліза для синтезу гемоглобіну залежить від достатньої кількості в їжі таких вітамінів як С, В1, В6, В12, РР і фолієвої кислоти.

Овочі і фрукти також містять мідь та марганець. Багато солей міді в листяних овочах, а також у вишнях. Марганцем найбільш багаті злаки.

Якщо усвідомити, що вітаміни не утворюються в організмі, а поступають ззовні, то стає ясно, наскільки важливо вживати у достатній кількості овочі і фрукти. В зимовий та весняний період року потрібно використовувати асортиментні фруктово - ягідні та овочеві соки. Вони підвищують апетит і добре вгамовують спрагу. Дуже корисні заморожені фрукти. Не рекомендується вживати настойки із ягід та фруктів, заготовлених в домашніх умовах на зиму, так як в них при бродінні утворюється деяка кількість алкоголю.

Як відомо, під час вагітності у більшості жінок відмічаються закрепи. Найкращими регуляторами діяльності кишечника являються овочі і фрукти. В них зберігається клітковина, яка не перетравлюється в шлунково – кишковому тракті, і таким чином не засвоюється в організмі, однак вона корисна, так як посилює перистальтику кишок.

При закрепах рекомендується з'їдати натще сирі овочі та фрукти, а на ніч – кефір.

Протягом всієї вагітності забороняється вживання горілку, вино, пиво та інші алкогольні напої. Тому, що вони впливать на організм матері, а також проникають через плацентарний бар’єр і згубно діють на плід. Такі діти погано розвиваються і є дуже чутливими до різних захворювань.

Важливим інгредієнтом їжі являється кухонна сіль. Їй належить велика роль у водно – сольовому обміну.

В харчовий раціон вагітних потрібно включити також хліб в кількості 450 – 500 гр. з муки грубого помолу. Він має більшу кількість вітамінів групи В і Е.

Основну увагу потрібно приділити режиму харчування, оскільки одна і та сама їжа засвоюється по – різному. Якщо в перші місяці вагітності доцільно харчуватися 4 рази на день, то в останні місяці, коли збільшується матка, що займає майже всю черевну порожнину, здавлює шлунок і піднімає діафрагму, потрібно переходити на п’ятиразове чи шестиразове харчування, але малими порціями.

Велике значення мають смакові якості їжі. Якщо приготовлена їжа довго стоїть, а потім підігрівається, вона втрачає не тільки смакові якості, але й вітаміни. Крім того потрібно приділити увагу технології приготування їжі, в тому числі з овочів і фруктів; застосовувати правильні прийоми кулінарної обробки.

Виключно важливе значення має харчування в комплексному лікуванні такого ускладнення вагітності як пізні гестози.

Важлива значення має харчування вагітних, які хворіють захворюваннями серцево – судинної системи. При серцево – судинній патології з метою зниження навантаження на серце необхідно вживати легкозасвоювану їжу і зменшити кількість рідини.

У вагітних з гіпертонічною хворобою збільшується продукція глікокортикоїдів, в тому числі альдостерона, що веде до затримки натрію в організмі.

Ревматизм та вади серця приводять до порушення обмінних процесів, розвитку гіпоксії в організмі матері і плода. Тому потрібна дієта. Для покращення обмінних процесів потрібно включити велику кількість білків, які мають незамінні амінокислоти, такі як метіонін і холін, а також вітаміни групи В.