



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ

- Питанию надо уделить особенное внимание. Продукты должны быть свежими и хорошего качества. Забудьте про дешевые полуфабрикаты, которые как правило содержат в себе консерванты и могут храниться очень долгое время. Учитывая увеличение аппетита во время беременности количество пищи должно возрастать пропорционально кратности приема пищи. Не надо заставлять себя съесть кусочек мяса только потому, что он содержит необходимый для вас и вашего малыша белок. Всегда можно найти альтернативу. После приема очень полезными будут 20 минутные прогулки.



Культура питания

- Рациональное питание - одно из основных условий благоприятного течения беременности и нормального развития плода. Обильная мучная и жирная пища может привести к излишней массе плода.
- При беременности увеличивается потребность в белках, ряде витаминов, кальции, фосфоре и железе.

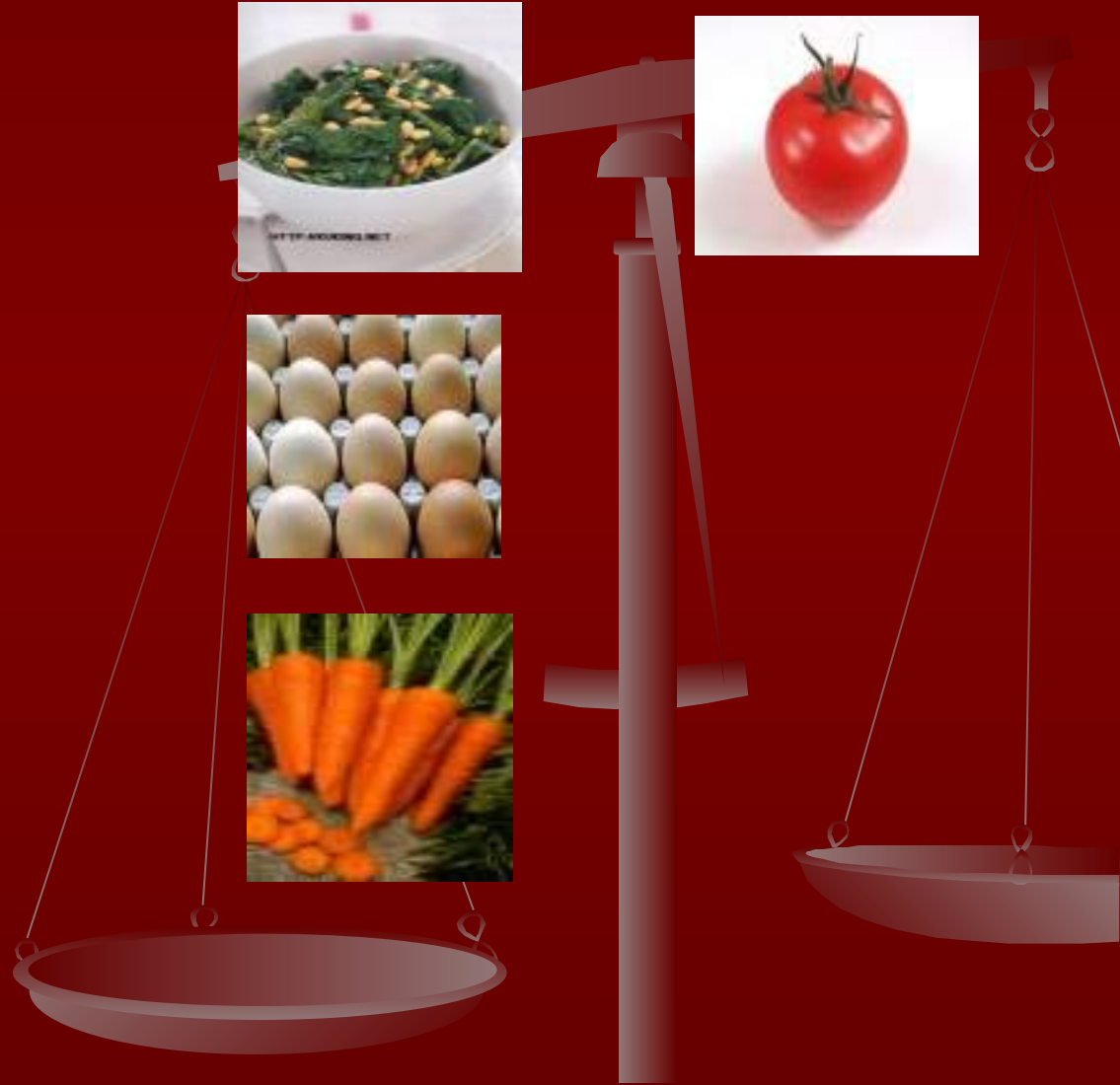


Витамины – органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности любого организма.



ВИТАМИН А

- СОДЕРЖИТСЯ В:
- печени
- молоке
- яйцах
- шпинате
- моркови
- помидорах
- сливочном масле



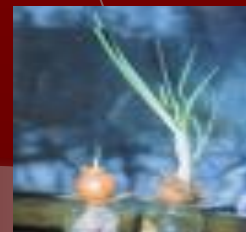
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

- СОДЕРЖАТСЯ В :
- печени
- почках
- крупах
- бобовых культурах
- твороге
- сыре
- рыбе
- хлебе



ВИТАМИН С

- СОДЕРЖАТСЯ В :
- перце
- смородине
- облепихе
- землянике
- цитрусовых
- свежей капусте
- зеленом горошке
- зеленом луке
- отварном картофеле



ВИТАМИН Е

- СОДЕРЖАТСЯ В :
- печени
- кукурузе
- яйцах
- растительных маслах



ВИТАМИН Д

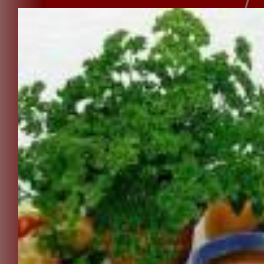
- СОДЕРЖАТСЯ В :
- печени
- икре
- сливочном масле



фолиевая кислота

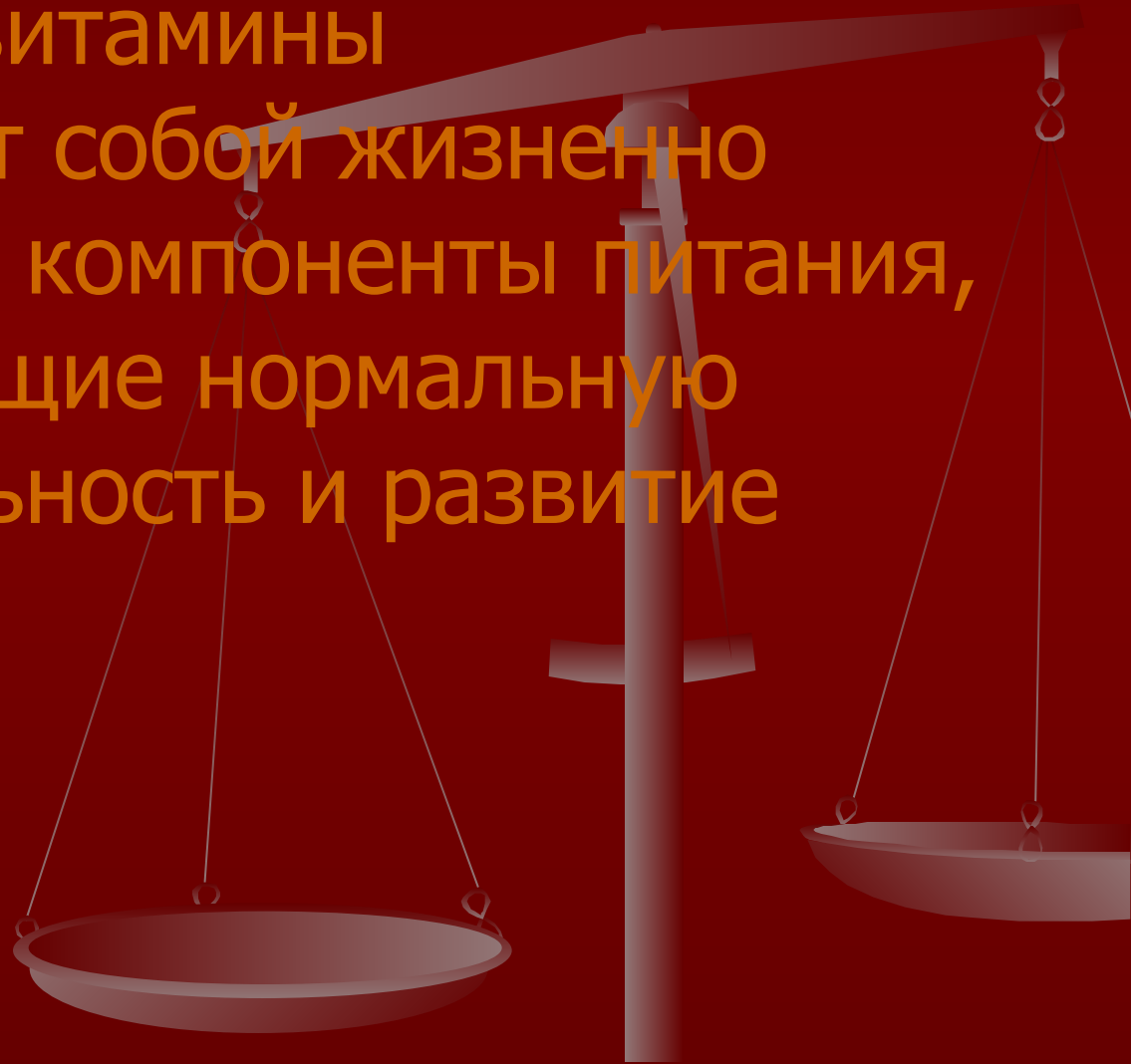
Дефицит фолиевой кислоты существенно повышает риск возникновения врожденных пороков развития нервной системы эмбриона, а также гипотрофии и недоношенности.

- Вырабатывается в кишечнике человека.
- Содержится в:
 - печени
 - почках
 - зеленых листьях растений
 - салатах из пищевой зелени



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- также как и витамины представляют собой жизненно необходимые компоненты питания, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность и развитие организма.



ВОДА

- важнейшая составляющая часть организма
- организм взрослого человека на 65% состоит из воды
- во время беременности объем воды в организме увеличивается
- недостаток воды или обезвоживание может привести к изменению метаболических процессов в организме и летальному исходу в короткие сроки
- дневной рацион беременной должен включать не менее 1-1,5 л. воды



ЖЕЛЕЗО

- Во время беременности возникает дополнительная потребность в железе которое расходуется как на нужды плода , так и для увеличения объема крови беременной.
- Железо является составной частью гемоглобина
- При недостатке железа развивается железодефицитная анемия , которая сопровождается гипоксией и замедленным развитием плода
- Железом богаты печень, красное мясо, яблоки, черная смородина, сушеные фрукты



кальций

- Основной структурный элемент костной ткани.
- дефицит кальция приводит к судорогам икроножных мышц, разрушению зубов, остеопорозу (хрупкость) костей.
- При недостатке кальция беременной приходится прибегать к дополнительному введению в организм солей кальция в виде специальных минеральных добавок к пище.
- Содержится в:
 - молоке, твороге, сыре, йогурте, петрушке



МАГНИЙ

- Магний обладает спазмолитическим и сосудорасширяющими свойствами, стимулирует работу кишечника.
- содержится в:
 - фасоли
 - овсяной крупе
 - гречневой крупе
 - горохе



ЙОД

- содержится во всех тканях организма , но основное его количество сосредоточено в щитовидной железе.
- Недостаток йода приводит нарушению функций щитовидной железы, снижению умственного развития .
- Во время беременности увеличивается расход йода в организме женщины , в следствии чего его недостаток должен восполняться с помощью специальных йод - содержащих препаратов.

