

Магний для беременных женщин

02.12.2019

Презентацию подготовила студентка 1 курса факультета
ветеринарной медицины и биотехнологий Вологодской ГМХА

Группа 714-300

Акенченкова Екатерина

Значение магния

- Магний необходим для здоровья, хорошего самочувствия будущей мамы и нормального развития малыша в утробе. Он стимулирует работу ферментов. Этот макроэлемент обеспечивает:
- нормальную работу нервной системы (понижает гипервозбудимость);
- стабильный тонус сосудов и предупреждает проблемы, связанные с повышением артериального давления;
- восстановительный процесс нуклеиновых кислот;
- иммунную защиту;
- расслабление мышечных тканей;
- нормальный сон.

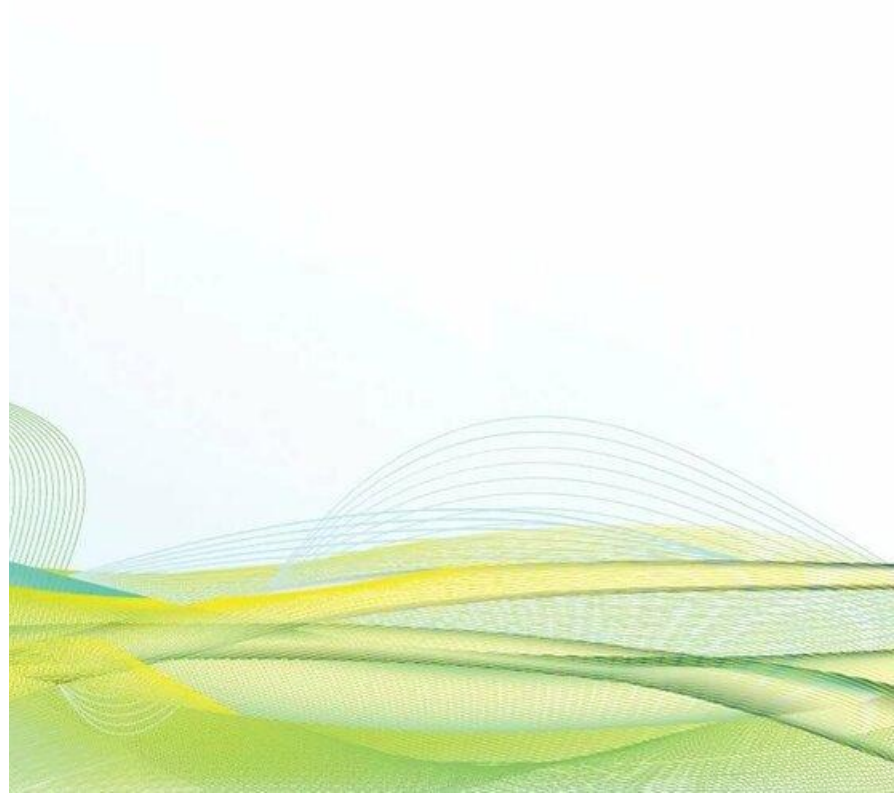
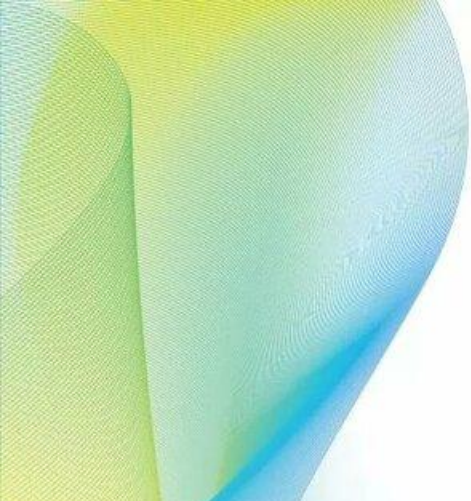
Причины

- Одинаковы для всех, но во время беременности особенно актуальны:
- Заболевания желудочно-кишечного тракта, поскольку нарушается всасывание магния в кишечнике.
- Систематическое употребление слабительных, поэтому магний просто проходит транзитом по кишечнику.
- Курение и злоупотребление алкоголем.
- Эндокринные заболевания: сахарный диабет, гипотиреоз, гипопаратиреоз (нарушается усвоение магния).
- Несбалансированное питание: употребление рафинированного масла, газированных напитков, легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости).

- Современная медицина предлагает ряд средств, восполняющих дефицит магния.
- магний для беременных может содержаться в следующих препаратах:
- «Магнелис». Таблетки, в которых находится 470 мг магния лактата и 5 мг пиридоксина.
- «Магне В6». Продается в виде раствора для приема внутрь или таблеток, покрытых оболочкой. Состав зависит от формы выпуска.
- «Магнистад». Эти таблетки содержат 5 мг витамина В6 и 470 мг магния лактата дигидрата. Обратите внимание на то, что в этом препарате присутствует лактоза.

- Сульфат магния». Это средство выпускается в форме раствора. Его вводят внутривенно или внутримышечно. В составе присутствует 250 мг магния сульфата на 1 миллилитр.
- «Магнерот». Таблетки с данным торговым наименованием содержат в своем составе 500 мг магния оротата дигидрата. Отличает это лекарство от предыдущих отсутствие витамина B6.
- «Л-Маг». Этот препарат относится к гомеопатическим. Его реже назначают будущим мамам, нежели предшествующие лекарства. В состав входит магnezия разных видов и дополнительные гомеопатические компоненты. Стоит иметь в виду, что это средство не является лекарством, оно имеет недоказанную эффективность и безопасность.





Магний – комплексное образовательное в молекуле хлорофилла. Хорошим источником магния являются магниевые минеральные воды («Арзни» «Донат» и др.).

Много магния содержат орехи (кешью, семечки, миндаль); фрукты (бананы, виноград, киви); бобовые (горох, фасоль, чечевица, коричневый рис); печёный картофель; сухофрукты; кукуруза.

Для предупреждения недостатка магния будущей маме необходимо ежедневно включать в рацион продукты, богатые магнием, или препараты



Литература

- [1] Анчева И.А. Функциональное питание при беременности // Вопр. питания. 2016. № 4. С. 22-29.
- [2] Source: <https://agu.life/bok/299-zachem-beremennym-nuzhen-magniy.html>
- [4] Магний. Значение для женщины во время беременности и развития плода <https://www.baby.ru/blogs/post/567684440-364531995/>
- [4] МР.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ.
- [5] Корсак Т.В., Полянская И.С. Специализированные пищевые продукты с магнием // Достижения и перспективы современной науки. - Астана. - 2019. - С 13-20. [6] О чем говорят анализы. // Сост. А.В. Нестерова. – М.: Рипол классик. – 2011. – 384 с.
- [7] Полянская И.С. Нутрициологическая химия s-элементов. - М-во сельского хоз-ва РФ. – Вологда. - 2011. – 139 с.
- [8] Акенченкова Е.И. МАГНИЙ ДЛЯ ГОТОВЯЩИХСЯ СТАТЬ МАТЕРЬЮ // Инновационное развитие современной науки: проблемы и перспективы, Нур-Султан-2019. С 7-10.