

« Рациональное харчування вагітних жінок - спортсменок »

Виконала:
Студентка III - го курсу
Групи ФВб - 2-16-2 Од.
Нікітіна Анастасія Вячеславівна







Метою даної роботи

є вивчення наявної в літературі інформації щодо харчування вагітної жінки та системи її раціоналізації.



Завдання:

- ▶ Проаналізувати та узагальнити дані спеціально-профільної літератури. щодо проблеми раціонального харчування вагітних жінок.
- ▶ Виділити основні правила системи харчування вагітних.

В даній роботі ми використали метод



теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Об'єкт дослідження



є вагітні жінки

Предмет дослідження



є система їх раціонального харчування

Результати нашого дослідження. За думкою Михайленко, Бублік-Дорняка, Шайхової, Джураєва харчування жінок у різні терміни вагітності повинно бути диференційованим.



Раціон вважається повноцінним тільки у разі певного співвідношення в ньому білків, жирів, вуглеводів, а також достатнього вмісту вітамінів, електролітів, мікроелементів та рідини.

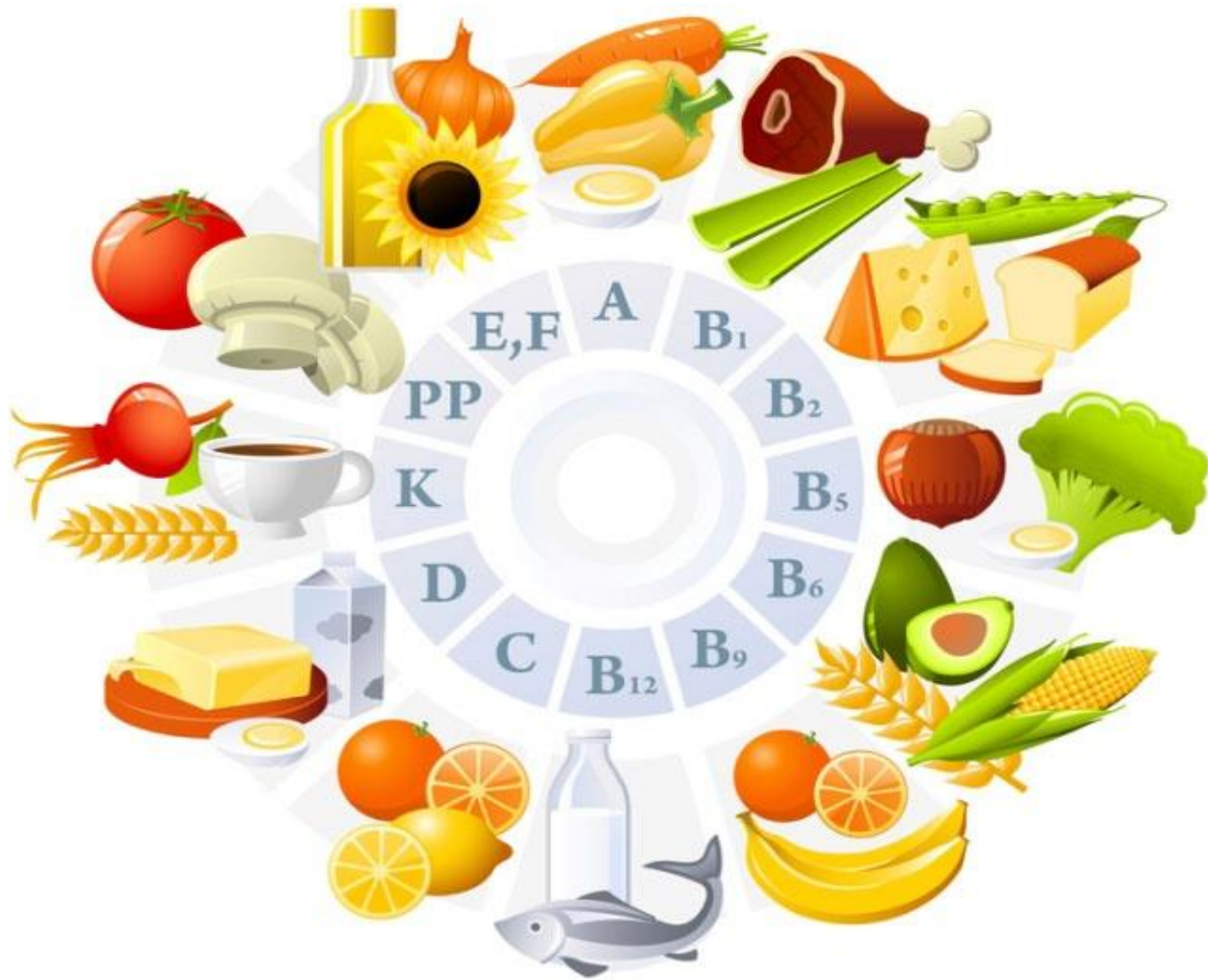
► **Білки** - основа структурних елементів клітин і тканин. Під час вагітності виникає потреба у додатковій кількості білка, необхідного для росту матки й розвитку плода. У добовому раціоні вагітної має бути 50% білків тваринного походження (зокрема, близько 25% білків м'яса, до 20% - молока та близько 5% - яєць), а також 50% білків рослинного походження. З продуктів, що містять повноцінний білок, рекомендуються молоко, кисляк, кефір, нежирні м'який і твердий сири.

► **Вуглеводи** - основний енергетичний продукт для нормальної життєдіяльності організму. В раціон їх в основному слід включати у вигляді продуктів, що містять рослинну клітковину (хліб з борошна грубого помелу, овочі, фрукти, ягоди). Ці види харчування сприяють поліпшенню функції кишок і, поряд з вуглеводами, містять важливі для матері й плода мінеральні солі та вітаміни. Загальна кількість цукру в день не повинна перевищувати 40-50 г.

- ▶ Жири виконують роль не лише енергетичного резерву, а й становлять структурну частину всіх тканин. Вони необхідні для забезпечення нормального засвоєння організмом деяких мінеральних солей (кальцію та магнію), а також вітамінів (ретинолу, кальциферолу та ін.)



- ▶ О.М. Лук'янова (1984) вважає, що вітаміни - надзвичайно важливий елемент харчування. Вони необхідні для нормального перебігу вагітності, правильного росту й розвитку плода. Нестача вітамінів може призвести до несприятливих наслідків для матері й особливо для плода



Мінеральні солі. За даними Салпинова, Жумабаєвої, Хергберга вагітна жінка має одержувати достатню кількість мінеральних солей та мікроелементів, потреба в них значно зростає у другій половині вагітності

- ▶ Кальцій бере участь у багатьох процесах обміну речовин. Велика роль кальцію у побудові кістково-хрящових тканин внутрішньоутробного плода. Якщо підвищена потреба у кальції під час вагітності не покривається надходженням його з їжею, то організм плода забезпечується за рахунок запасів кальцію в материнському організмі. Найціннішими джерелами кальцію є молоко та молочні продукти
- ▶ Фосфор має важливе значення для перебігу вагітності, яке не вичерпується його участю в утворенні кісток. Органічні сполуки фосфору (АТФ та креатинфосфат) - це акумулятори енергії, що вивільняється у процесі біологічного окислення. Фосфор входить до складу клітинних ферментів, визначаючи їх активність, відіграє важливу роль у процесах, що відбуваються у м'язах, мозку, печінці та інших органах.

► Солі магнію входять у значній кількості до складу кісткової тканини. Обмін фосфору і магнію в організмі взаємопов'язаний. Іони магнію активують ферменти, які беруть участь у перетворенні органічних сполук. Головні джерела солей магнію для організму - хліб, крупи (гречана, вівсяна), квасоля тощо.



Калій бере участь у різноманітних процесах життєдіяльності організму. Особливо необхідний він для нормальної функції серцево-судинної системи, сприяє підвищенню діурезу, бере участь у пластичних процесах, в обміні вуглеводів, енергетичному обміні, що дуже важливо для правильного перебігу вагітності та розвитку плода. Багаті на солі калію яблука, сливи, курага, родзинки, картопля, вівсяна крупа.



▶ Важливе значення у харчуванні вагітної має кобальт, що входить до складу ціанокобаламіну. Джерелом кобальту в харчовому раціоні можуть бути дріжджі, вівсяна крупа, буряки, полуниця, порічки, печінка, нирки, яйця.



▶ Залізо, мідь, кобальт беруть участь у кровотворенні. Залізо - активний учасник окислювальних процесів.. До продуктів, багатих на залізо та мідь, належать печінка тварин, жовток яйця, м'ясо. Багато заліза міститься в салаті, шпинаті, чорносливі, гречаній і вівсяній крупах та в житньому хлібі; міді - у горіхах, зернових та бобових культурах

▶ Натрію хлорид відіграє важливу роль в обміні води. У зв'язку з цим необхідно стежити за його вмістом у раціоні харчування вагітної. Уже в першій половині вагітності слід дещо обмежити кількість натрію хлориду (кухонної солі) у раціоні. Якщо звичайна добова норма кухонної солі становить 12-15 г, то в першій половині вагітності треба зменшити її до 10-12 г, а в другій половині - до 7-8 г. В останні 2 міс вагітності добове вживання натрію хлориду не повинно перевищувати 5 г.



Рідина

Добова потреба організму в рідині - близько 35 г на 1 кг маси тіла. Значна частина її міститься у продуктах, тому на споживання рідини у чистому вигляді припадає не більше, ніж 1-1,2 л. В останні тижні вагітності, особливо при схильності до набряків, слід обмежити кількість вільної рідини в добовому раціоні до 0,6-0,8 л







Висновок

Таким чином, на підставі аналізу даних наукової літератури можна стверджувати, що проблема харчування вагітної є достатньо опрацьованою. В той же час спостерігаються деякі розбіжності у поглядах авторів.

Також можемо виділити основні правила для вагітних жінок (за думкою Михайленка):

- ▶ Вагітність - це не час для рекордів і нових перемог.
- ▶ Харчування повинно бути збалансованим і звичним для жінки.
- ▶ Необхідно урізноманітнювати свій раціон.
- ▶ Дозувати рівень рухової активності.
- ▶ Контролювати достатній рівень споживання рідини.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!!!

