

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН.

ПИТАНИЕ.

В настоящее время появились новые понятия и термины, наиболее часто потребляемые при обсуждении вопросов питания. Некоторые из них приведены ниже.

Пищевые продукты — продукты в натуральном или переработанном виде, употребляемые человеком в пищу (в том числе продукты детского питания, диетического питания), бутылированная вода, алкогольная продукция (в том числе пиво), безалкогольные напитки, жевательная резинка, а также продовольственное сырье, пищевые добавки и биологически активные добавки.

Продовольственное сырье — сырье растительного, животного, микробиологического, искусственного происхождения и вода, используемые для изготовления пищевых продуктов.

Пищевые добавки — природные и искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевым продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов.

Биологически активные добавки — природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления ^повременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов.

Пробиотики — биологически активные добавки, содержащие живые микроорганизмы, дружественные нормальной микрофлоре кишечника.

Пребиотики — компоненты пищевых продуктов, способствующие поддержанию наиболее благоприятной собственной микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

Синбиотики – сочетание про- и пребиотиков.

Обеспечить правильное питание для беременной женщины достаточно просто. Если до беременности вы придерживались основных принципов здорового питания, то теперь нужно лишь немного увеличить количество пищи, но обратить серьезное внимание на качество пищи.

Все необходимое для Вас и будущего ребенка содержится в наборе продуктов, указанном в таблице №1

В день беременной женщине требуется 96 г белков. Из них не менее 55—60%-должны составлять белки животного происхождения. Продукты, содержащие белки животного происхождения, занимают первую часть таблице №1.

Белки — важнейший элемент питания беременной женщины. Если для питания взрослого человека требуется в среднем 1 г белков на 1 кг массы тела в день, то женщине, начиная с 4-го месяца беременности, необходимо 1,5 г белков на 1 кг массы тела. С 17-й недели беременности на каждые 100 г белков, съедаемых матерью, примерно 1 г приходится на долю плода! Доношенный плод содержит примерно 500 г белков, из которых 60% (330 г) ему отдает материнский организм в последние 2—3 месяца, а в течение последнего месяца — 170 г. Между тем за весь период беременности материнскому организму требуется дополнительно 500 г белка для нормального развития молочных желез и увеличения общей массы крови.

Белки животного происхождения содержатся в:

— мясных продуктах (постной свинине, говядине, телятине, баранине, печени, мясе куры, индюшки); яйцах;

— молочных продуктах (сыр, молоко, творог и т. д.);

— рыбе (лосось, форель и др., креветки, кальмары).

Белки растительного происхождения содержатся в:

— бобовых (особенно полезны чечевица, нут, фасоль), в крупах (пшено,]

греча, овсянка), орехах, дрожжах (винные, пивные), семечках.

Недостаток белков в рационе беременной женщины может вызвать нарушения функции различных систем и органов, поэтому вегетарианское питание беременным женщинам и кормящим матерям не рекомендуется. В эти периоды женщинам православного и других вероисповеданий разрешается не придерживаться строгого соблюдения постов.

Избыток белка в пище также не является рациональным. Полезно употреблять оптимальное количество продуктов, содержащих белки (табл. 2).

Жиры: суточная потребность — 90 г. Служат источником энергии, являются структурными элементами клеток организма, а также необходимы для усвоения белков и витаминов. Основными источниками полноценных жиров являются: сливочное масло, сливки, растительные масла (кукурузное, оливковое, льняное, подсолнечное и др.).

Углеводы: суточная потребность — 300 г. Обеспечивают возмещение энергетических затрат организма, выполняют функцию резерва питательных веществ. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и неусвояемые — пищевые волокна.

К усвояемым углеводам относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза, крахмал, гликоген и др. Усвояемые углеводы (рафинированные) быстро всасываются в пищеварительном тракте, вызывая резкий подъем уровня сахара в крови. Поэтому необходимо ограничивать употребление рафинированных углеводов. Их источниками являются в первую очередь сахар (свекловичный или тростниковый), все виды кондитерских изделий, манная крупа, макароны. Медленнее всего усваивается крахмал, поэтому прием его с пищей не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови.

Рекомендуемые уровни потребления для женщин

Таблица №1.

Нутриенты	МЗ России, 1991 (норма физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии, для различных групп населения СССР, Москва, 1991)		
	1	2	3
Энергия, ккал	2200	2550	2700
Белок, г, всего	66	96	106
в т.ч. животные	36	56	62
Жиры, г	73	85	88
Углеводы, г	318	348	358
Витамин А, мкг рет. экв.	800	1000	1200
Витамин D, мкг	2,5	12,5	12,5
Витамин Е, мг	8	10	12
Витамин С, мг	70	90	110
Витамин В1, мг	1,1	1,5	1,7
Витамин В2, мг	1,3	1,6	1,8
Витамин В6, мг	1,8	2,1	2,3
Ниацин, мг	14	16	19
Фолат, мкг	200	400	300
Витамин В12, мкг	3	4	4
Кальций, мг	800	1100	1200
Фосфор, мг	1200	1650	1500
Магний, мг	400	450	450
Железо, мг	18	38	33
Цинк, мг	15	20	25
Йод, мг	0,15	0,18	0,20

Примечание. 1 — для женщин 18-29 лет, второй группы физической активности, весом 70 кг^{кг}; 2 — беременные; 3 — кормящие.

**Суточный набор продуктов для беременной женщины и кормящей матери
(изменения в количестве питания, которые необходимо сделать кормящей матери, указаны в скобках).**

Таблица №2.

Наименование продукта	Кол-во в день (г, вес брутто)*	Раз в нед.
Мясо нежирных сортов, индюшки, куры	120,0 (170,0)	5
Рыба, морепродукты	100,0	3
Творог	170,0	5
Сыр (брынза)	15,0	5
Молоко, кисломолочные продукты	200,0 (500,0)	5
Сметана	30,0	5
Яйцо 1 куриное (соответствует 4 перепелиным)	0,5 шт.	5
Масло сливочное	15,0 (35)	5

N	Наименование продукта	Кол-во в день (г, вес брутто)*	Раз в нед.
9	Масло растительное: соевое, кукурузное, рапсовое, оливковое, подсолнечное, кедровых орехов	25,0	7
10	Картофель	200,0	7
11	Капуста (белокочанная, брюссельская, цветная)	150,0	7
12	Морковь (свежая) и свекла	200,0	7
13	Другие овощи (кабачки, тыква, томаты, перец сладкий) по сезону	150,0	7
14	Зелень (салат, укроп, петрушка, лук, сельдерей)	30,0	7
15	Чеснок	1-2 зуб.	7
16	Фрукты, ягоды, плоды	400	7
17	Сок свежеприготовленный без сахара фруктово-ягодный, овощной, настой шиповника	200,0	7
18	Орехи: грецкий, фундук, кедровые, семена тыквы, семечки подсолнуха	6,0	7
19	Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, инжир)	20,0	7
20	БАДы к пище И специализированные продукты: источники пищевых волокон (криопорошки фруктов, овощей, зерновых («Витасорб» и др.), винные дрожжи с отрубями («Эубикор» и др.), сухие измельченные, зародыши пшеницы, сухая морская капуста, «Фитолон»	по схеме	7
21	Крупы: пшено, овес, греча, рис, кукуруза	35,0	7
22	Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох	20,0	7
23	Хлеб пшеничный	100,0	7
24	Хлеб ржаной	100,0	7
25	Кондитерские изделия (печенье, мармелад, конфеты, зефир, варенье)	60,0	7
26	Сахар (в том числе фруктоза)	40,0	7
27	Мед	4-5 ч.л.	7
28	Чай, в том числе зеленый и чайные напитки	0,2	7
29	Кофейный напиток	2	7

* «Грязный» вес (неочищенный продукт).

Неусвояемые углеводы (пищевые волокна) в основном не расщепляются ферментами желудочно-кишечного тракта, не являются источником энергии. Но они подвергаются расщеплению под действием микрофлоры кишечника, являются питательным субстратом для кишечных микроорганизмов, способствуют благоприятным изменениям в составе кишечной микрофлоры (см. пребиотики). Кроме того, пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника, формируют каловые массы, способствуют ускоренному выведению чужеродных химических веществ и продуктов обмена из организма. К продуктам с «защищенными» (нерафинированными) углеводами, где клетчатка

защищает углеводы этих продуктов от быстрого переваривания, относятся гречневая, овсяная, перловая, пшеничная крупы, хлеб грубого помола, все виды овощей. Особенно много клетчатки в свекле, моркови, капусте, зелени, крыжовнике, яблоках, сливах, сухофруктах (чернослив, курага), черной смородине.

В день беременной женщине необходимо съедать 600 г овощей и 400 г фруктов и ягод. Будущим мамам нужна еще зелень и свежесжатый сок, который употребляется сразу после приготовления. Уникальный комплекс способствует восстановлению слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей.

Во время беременности не стоит бояться прибавки в весе, выходящей за пределы физиологической нормы. При этом обычно вес увеличивается равномерно, а с начала четвертого месяца — заметно. **За неделю средняя прибавка массы тела не должна превышать 400 г.** Если масса тела увеличивается еженедельно на большую величину, то следует выяснить причину и скорректировать состав пищи. Можно 1—2 раза в неделю рекомендовать разгрузочные дни: яблочно-творожные (1 кг яблок и 250 г творога в сутки на 5-6 приемов пищи).

Необходимость потреблять ценные питательные вещества за двоих не требует значительного увеличения объема питания, так как в норме расход энергии у беременных увеличивается лишь на 10—15%, или максимум на 100—300 ккал. В то же время потребность в определенных питательных веществах, прежде всего витаминах и минеральных веществах, возрастает в несколько раз!

Помните! Питание — это процесс, в ходе которого пища становится частью вашего организма и организма будущего ребенка. Поэтому не рекомендуется употребление в пищу чипсов, рулетов, жевательных резинок, газированных напитков, алкоголя (вино, пиво и т. п.) и прочих продуктов с опасными консервантами, красителями.

Лучшее питание — натуральная простая разнообразная пища, приготовленная из указанных в табл. 2 продуктов.

Ограничить следует соль (до 7 г в сутки), сладости (рафинированные сахара), маринованные, жареные, копченые продукты, крепкие мясные бульоны, употребление горчицы, хрена и других острых приправ, ухудшающих функцию почек.

В последние недели беременности рекомендуется не солить пищу и употреблять продукты, богатые калием и обладающие мочегонным действием (абрикосы, персики, дыни, кабачки, тыква, черешня, картофель). Со второго триместра беременности следует ограничить количество рафинированных сахаров, кондитерских изделий, конфет, так как они способствуют развитию ожирения у беременных и избыточной массе новорожденных, а также аллергизация матери и плода.

Вода. Лучше употреблять бутылированную родниковую воду или воду, прошедшую фильтр (угольный: Аквафор, Гейзер и др.), или пользоваться талой водой (приготовленной в морозильной камере).

Отвары: шиповник, брусника, клюква, чернослив и др.

О витаминах

Витамины и микроэлементы нужны для нормального функционирования организма матери и плода. Потребность в них (см. табл. 7) может удовлетворяться за счет поступления из продуктов питания (см. табл. 2). При выборе продуктов для построения ежедневного рациона питания пользуйтесь таблицами содержания различных важных пищевых веществ в 100 г продуктов (см. табл. 9, 10). Беспорядочное употребление витаминных препаратов в высоких концентрациях и их передозировка представляет собой потенциальную опасность развития обменных нарушений, которые называются гипervитаминозами. Поэтому назначение витаминов и биологически активных добавок к пище должно проводиться только специалистами, на основании оценки рациона питания, условий жизни и состояния здоровья беременной женщины.

Витамин А — ретинол. Влияет на рост и развитие организма, формирование скелета и нормальное состояние клеток эпителия кожи и слизистых оболочек глаз, дыхательных, пищеварительных и мочевых путей. Витамин А содержится в «готовом виде» в животных продуктах: печени морских животных и рыб, сливочном масле, сливках, сыре, яичном желтке куриного яйца (или по массе равных 1 куриному яйцу 4 перепелиных).

В растениях имеются вещества называемые каротинами. Они превращаются в организме человека в активный витамин А. Каротины имеются в темно-зеленых листьях овощей, в капусте, шпинате, брокколи, моркови, томатах, красном перце.

Витамин В1 — тиамин. Необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой, эндокринной и пищеварительной систем. Наиболее богаты тиамином хлеб из муки грубого помола, крупы (греча, пшено, овес), зеленый горошек, цветная капуста, печень, субпродукты, проросшие зерна.

Витамин В2 — рибофлавин. Имеет большое значение для построения в организме белка и жира, вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение. Положительно влияет на состояние нервной системы, кожи, слизистых оболочек, на функцию печени, стимулирует кроветворение. Важнейшими источниками рибофлавина являются молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, гречневая, овсяная, пшеничная крупы, хлеб.

Витамин В6 — пиридоксин. Обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров, благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения. Содержится в мясе, рыбе, печени, крупах, бобовых, яичной желтке, зелени свеклы, картофеле.

Витамин В12 — цианокобаламин. Стимулирует рост, благоприятно влияет на жировой обмен печени, состояние центральной и периферической нервной системы. Регулирует функцию кроветворных органов. Содержится в печени, почках, мясе, сыре, яйцах, морепродуктах, рыбе, молоке.

Витамин С — аскорбиновая кислота. Улучшает рост всех клеток, иммунитет функцию щитовидной железы. Содержится в свежих фруктах и овощах, апельсинах, шиповнике, черной смородине, капусте, томатах, зеленом горошке лимоне, киви.

Витамин Е — токоферол, витамин, «несущий потомство» (греч.). Стимулирует образование половых гормонов, участвует в обмене белков и углеводов, росте плода. Содержится в растительном масле (оливковом, льняном, кедровом и др.), проросшей пшенице, овсе (зародышах); орехах, семечках, яйцах (желтках), зеленом горошке, сардинах, салате, листьях свеклы, чеснока, лука.

Витамин D — кальциферол. Участвует в образовании костной ткани, зубов, мышц. Может быть получен из пищи или синтезирован организмом под воздействием солнечных лучей.

Витамин D содержится в печени рыб, жирных сортах рыб (рыбий жир), яйцах, сыре, сливочном масле, цельном молоке, кефире.

Фолиевая кислота. Имеет особое значение для процессов роста и развития плода. Стимулирует кроветворение, способствует образованию лейкоцитов и эритроцитов.

Содержится в свежих зеленых овощах: салате, капусте, зеленом луке, шпинате, петрушке, темно-зеленой листовой зелени, зеленом горошке, фасоли, свекле, моркови, томатах; крупах, орехах, почках, твороге, сыре, яйцах, лососе, молоке.

Фолиевая кислота — самый важный витамин для беременных. Доказано, что назначение фолиевой кислоты перед зачатием и в течение первых трех месяцев беременности может предотвратить возникновение некоторых пороков развития.

Витамины А, Е, D являются жирорастворимыми. Для лучшего усвоения и следует принимать после приема пищи, в состав которой входили продукты, содержащие жиры, или готовить пищу

так, чтобы витамины, содержащиеся в ней, усваивались. Например, морковь, лук, шпинат нужно готовить в виде салата с добавлением растительного масла, тогда витамин А, содержащийся в этих продуктах, будет усваиваться значительно лучше.

О минеральных веществах

Железо. Участвует в кроветворении и тканевом дыхании, входит в состав гемоглобина. С истинной анемией беременных женщин связан высокий риск задержки развития плода, поэтому она подлежит лечению с применением препаратов железа.

Однако часто при нормальном течении беременности со второго ее триместра наблюдается снижение уровня гемоглобина. Источниками железа являются многие продукты питания.

Железо содержится в печени, бобовых (нут), мясе, рыбе, сердце, яйцах, пшене, грече, хлебе грубого помола, сухофруктах, минеральной воде, зелени. Лучше всего железо усваивается из мяса животных, птиц, субпродуктов. Огородная зелень наряду с хлорофиллом содержит большое количество таких кроветворных элементов, как фолиевая кислота, витамин С и др.

Магний. Необходим для образования костной ткани, участвует в обмене веществ. Важен для профилактики слабости родовой деятельности и судорог новорожденного.

Содержится в зеленых листьях овощей, шпинате, бананах, крупах, морской соли, желтке яиц, орехах, проросших зернах.

Селен. Обеспечивает антиоксидантную защиту организма, входит в состав ферментов, обеспечивающих защиту организма от действия свободных радикалов. Недостаток приводит к патологии сердца, печени, иммунной недостаточности новорожденного.

Содержится в злаковых культурах, отрубях, чесноке (из регионов богатых селеном — Китай), пивных дрожжах, проросших зернах, морской капусте, мидиях, морской рыбе и продуктах моря, мясе, печени.

Цинк. Укрепляет волосы, ногти и кожу; способствует формированию нервной системы ребенка. Содержится в мясе, субпродуктах (телячьей печени), сыре, овсе, семечках, зеленых листьях овощей.

Кальций. Участвует в построении костей и зубов, служит основой клеточной мембраны, обеспечивает деятельность сердечно-сосудистой системы. Пищевые источники: молочные продукты, сыр, бобовые, темно-зеленые овощи (лук, капуста), орехи (миндаль).

Йод. Крайне важен для развития мозга ребенка и щитовидной железы. Содержится в морепродуктах, морской капусте, красном сладком перце, морской и йодированной соли.

Рекомендации по правильному питанию.

1. Приём пищи должен осуществляться в спокойной обстановке без спешки. Не ешьте, если вы раздражены или волнуетесь, перед тяжелой умственной или физической работой, при утомлении. Сначала отдохните, успокойтесь, а затем принимайте пищу.
2. Тщательно пережевывайте пищу для того, чтобы она хорошо обрабатывалась ферментами слюны.
3. Приступайте к еде только с чувством голода (для беременных допустимо 5-6 раз в день).
4. Употреблять жидкость рекомендуется за 15—20 минут до приема пищи, а не перед самой едой или после нее. Начинать питание (особенно утром) следует с употребления жидкости (вода, настой сухофруктов, свежееотжатые фруктовые, овощные соки), затем сырых овощей, несладких фруктов. Полезно в течение дня выпивать 1 глоток в час родниковой бутылированной воды. Между приемами пищи можно пить столовую минеральную воду, подкисленные морсы, компоты и напитки из ягод, фруктов, готовый почечный чай. В первой половине беременности можно пить до 2 л жидкости в сутки, во второй половине — до 1 л. При проблемах с почками, необходимый объем

жидкости определяет врач. Натуральный кофе должен быть исключен из употребления, так же как и шоколад, крепкий чай.

5. В период беременности большую нагрузку испытывают все системы организма. Для профилактики токсикоза беременных рекомендуется один-два раза в неделю устраивать разгрузочные дни. В эти дни рекомендуется ограничивать мясные продукты и яйца. Для улучшения функции печени можно использовать один из вариантов разгрузочного завтрака: с вечера приготовить настой шиповника (в термосе 3 столовых ложки шиповника залить кипятком 0,5 л). Утром натощак выпить 1 стакан теплого настоя, растворив в нем предварительно 3 ст. ложки ксилита. Через 20 минут допить оставшийся настой без ксилита. Через 45 минут съесть фрукты или овощной салат, выпить зеленый чай с кусочком подсушенного хлеба. Между приемами жидкости и пищи надо активно двигаться (находясь поближе к туалету, поскольку ксилит обладает послабляющим действием).

6. Следите за разнообразием видов круп в вашем рационе питания, чередуйте их, например: понедельник — греча или рис; вторник — ячмень; среда — пшено; четверг — рожь; пятница — ячмень, овес; суббота — каша из кукурузы; воскресенье — пшеница. Сухие зародыши пшеницы, ржи добавляются в готовую кашу перед употреблением.

7. Объем потребляемой пищи не должен превышать 300—400 г продуктов (по объему это примерно количество пищи, помещающееся в пригоршнях ладоней) на один прием пищи. Вставайте из-за стола с чувством, что можете съесть еще столько же.

8. Готовить пищу следует непосредственно перед ее употреблением. Не рекомендуется готовить впрок.

9. Вместо поваренной соли рекомендуется употреблять морскую капусту (соленый порошок — 0,5 чайной ложки в день, подсыпая в различные блюда).

10. Устраните из кухни алюминиевую посуду.

11. После вскрытия консервов сразу перекладывайте содержимое в эмалированную, стеклянную, пластмассовую посуду во избежание перехода металлов из стенки консервной банки в продукты.

12. Подвергайте пищу, возможно, меньшей термической обработке для максимальной сохранности витаминов и минеральных веществ.

13. При употреблении отдельных продуктов может возникнуть вздутие кишечника. Для уменьшения этого явления рекомендуется замочить бобовые перед варкой на 12-24 часа, или варить их при минимальной температуре не менее 6 часов.

14. Учитывайте оптимальное сочетание продуктов (подробно см. таблицу №3).

Таблица №3.

Оптимальное сочетание продуктов.

Группа продуктов.	Дополнительно	Примечание
1. Блюда из круп, картофеля и крахмалистых овощей (свекла, морковь, зелёный горошек и др.)	1. Жиры (масло растительное, сливочное; сметана, сливки).	-
2. Продукты, содержащие белки (в один приём пищи только один вид белка: или одно яйцо, или только мясо, рыба, птица, сыр, творог,	2. Некрахмалистые овощи (огурцы, помидоры, капуста, кабачки и др.) в виде зелёных салатов и термически обработанные.	Орехи можно сочетать с кислыми фруктами.

<p>орехи).</p> <p>3. Фрукты (любые, в том числе сухофрукты) и их соки.</p> <p>4. Сахара (варенье, повидло, мёд).</p> <p>5. Дыни.</p>	<p>3. Кисломолочные продукты промышленного изготовителя.</p> <p>-</p>	<p>Сладкие молочные продукты лучше употреблять отдельно или с кислыми фруктами.</p> <p>Употреблять отдельно.</p> <p>Употреблять отдельно.</p>