

Родить здорового малыша стало очень трудно в условиях современной жизни. Более чем у 80% новорожденных наблюдаются различные болезни и отклонения.



У педиатров вызывает тревогу тот факт, что за последние 10 лет растет количество детей с замедленным психическим, физическим и репродуктивным развитием. Многие аномалии развития детей являются следствием неправильного питания будущей мамы и дефицита необходимых для развития ребенка элементов.

Как правильно питаться беременной женщине? При нормальном течении беременности пищу необходимо принимать 4-5 раз в день и, желательно, в одно и то же время.

В первой половине беременности питание мало отличается от обычного. Важно следить, чтобы оно было разнообразным и содержало белки, жиры и углеводы. В начале беременности у женщин появляется острое желание скушать что-то соленое или кислое. Это желание можно удовлетворить. Суточный рацион должен составлять около 2500-2700 ккал. Белки являются основным строительным материалом для плода. Поэтому пища должна быть максимально богатой этим элементом. Основным источником белка является мясо, но его лучше употреблять в вареном виде. Также богатыми источниками белка выступают орехи, рыба, семена и яйца. Ежедневно нужно употреблять в пищу сметану, творог, молоко и сыр.

Важным источником энергии являются жиры. Они принимают участие в образовании простагладинов – это вещества, которые влияют на работу пищеварительной и сердечно-сосудистой системы. Больше всего жиров содержат растительные масла. В рационе беременной женщины должно быть около 40 % жира растительного происхождения. Из животных жиров диетологи рекомендуют только коровье масло.

## Соблюдаем специальную диету во время беременности

Автор: Кукушечка  
24.02.2014 00:22

---

Следует избегать употребления бараньего и говяжьего жира.

Углеводы являются основным источником энергии, которая используется для обмена веществ. Если их мало поступает в организм, ухудшатся развитие плода. Кроме этого, ухудшается работа нервной системы и снижается сопротивляемость организма. Богатыми на углеводы являются хлеб, фрукты и овощи. Количество сахара в рационе беременной женщины должно быть не менее 50 гр. в сутки.

Во второй половине беременности плод усиленно растет, а поэтому и увеличивается нагрузка на все органы будущей мамы. Поэтому количество принимаемой пищи необходимо увеличить. В последние два месяца необходимо отказаться от острого и соленого. Старайтесь избегать полуфабрикатов. Как правило, эти продукты высококалорийны и мало содержат питательных веществ. Суточный рацион должен составлять 3000 ккал.