

18+ Елена Сергеева

Питание и
фитотерапия для
беременных

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Питание и фитотерапия для беременных

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56996420

ISBN 9785005114969

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В этой книге из серии «Панацея» в доступной форме рассказано о том, как нужно питаться женщине в период беременности и какими народными средствами лечить распространенные недомогания и заболевания. Книга содержит подробные рекомендации и рецепты. Перед применением рекомендаций обязательно проконсультируйтесь со своим акушером-гинекологом или лечащим врачом.

Содержание

ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ	5
ВВЕДЕНИЕ	14
КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ ПРОИСХОДЯТ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ	16
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ, ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ	19
РАЗВИТИЕ ПЛОДА, ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ	24
ПИТАНИЕ И РАСПОРЯДОК ДНЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ	28
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Питание и фитотерапия для беременных

**Галина Константиновна
Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-1496-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг о традиционной народной медицине – «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попали в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) ме-

дицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получе-

на в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает...) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препара-

тов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен

веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистны́е средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, веще-

ства и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено, а квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьезный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

ВВЕДЕНИЕ

Данная книга посвящена питанию и фитотерапии беременной женщины.

Беременность это очень ответственный момент в жизни каждой женщины. Вместе с положительными эмоциями ее не покидает чувство тревоги за будущего ребенка, за то, как пройдет беременность и роды. Еще в старину люди знали, что для рождения здорового малыша нужно обеспечить беременной женщине хорошее питание, а в настоящее время это научно доказано. Для беременной женщины вредно, как недоедание, так и переедание. Вы узнаете, какие элементы питания необходимы женщине в период беременности, чтобы сохранить свое здоровье и родить здорового малыша, как грамотно составить свой рацион питания.

Мы рассмотрим, какие изменения происходят в организме женщины в период беременности, какие осложнения беременности и патологии развития плода могут развиваться, чем они могут быть вызваны, как их избежать и как лечить народными средствами.

Вы будете знать, почему так важно с первых дней беременности отказаться от вредных привычек (курение, упо-

требление алкоголя и наркотиков), не заниматься самолечением, а также избегать негативных эмоций, вспышек гнева и стрессов.

Я расскажу, какие заболевания могут подстергать Вас в этот период и как их можно вылечить, без ущерба для малыша. Вы будете знать, какие лекарственные растения можно применять для лечения беременной женщины, а какие строго запрещены, так как могут вызвать различные патологии развития плода.

Желаю, чтобы этот сказочный период Вашей жизни прошел в счастье и радости, без осложнений и болезней, закончился легкими родами и появлением на свет красивого и здорового малыша.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ ПРОИСХОДЯТ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Нормально протекающая беременность является удивительным, сказочным периодом в жизни каждой женщины. Чувства будущей матери во время вынашивания ребенка, особенно с момента его шевеления, непередаваемы. Наряду с положительными эмоциями, женщина испытывает и волнение, тревогу (чтобы ребенок родился здоровым, красивым, умным), тревожится о том, как пройдут роды.

Беременность – это очень важный период в жизни каждой женщины, период вынашивания ребенка. Природой так предусмотрено, что основной функцией женщины является продолжение рода.

Весь срок беременности условно делят на trimestры (по 3 месяца). Особенно важным периодом беременности является первый триместр. Именно в это время закладываются внутренние органы плода, а к концу 12-й недели формируется плацента, через которую ребенок получает пита-

ние и удаляются его продукты обмена веществ. Срок беременности до родов составляет 9 месяцев (40 акушерских недель). Имеются случаи перенашивания беременности, о чем я расскажу позже.

Рассмотрим, какие же изменения происходят в организме женщины с момента зачатия и до родов.

После слияния (оплодотворения) мужской половой клетки (сперматозоида) с женской половой клеткой (яйцеклеткой) образуется общая клетка (зигота), которая является началом нового организма (ребенка). Эта клетка начинает многократно делиться, затем дифференцироваться на ткани и органы.

Развитие ребенка от оплодотворения до 10-й акушерской недели называется эмбриональным периодом развития плода. В этот период эмбрион увеличивается с 0,1 мм до 3 см. Сердцебиение у него начинает прослушиваться на 6-й акушерской неделе беременности (1,5 календарных месяца). В эмбриональный период плод не похож на ребенка, имеет жаберные дуги и щели, хвост и другие эмбриональные признаки, которые исчезают к концу эмбрионального периода.

Следующий период в развитии плода называется фетальным (с 11 акушерской недели беременности и до родов). В это время плод начинает усиленно расти и уже становит-

ся похож на маленького человечка. К концу этого периода у него полностью сформированы все органы и системы органов, и он уже становится быть способным к самостоятельной жизни вне тела матери.

Чем меньше срок беременности, тем чувствительнее плод к различным неблагоприятным условиям и воздействиям.

С момента зачатия в организме женщины формируются две взаимосвязанные функциональные системы: матери и плода. Промежуточным звеном между ними является плацента (плацентарный барьер, который не позволяет полностью смешиваться этим системам).

В период беременности изменяется обмен веществ в организме женщины, в том числе гормональный. Увеличивается потребность в белках, витаминах (В6, В12 и особенно в фолиевой кислоте) и минеральных веществах (особенно в кальции, а также в железе, цинке и йоде), поэтому в этот период женщине нужно серьезно следить за своим питанием. Питание беременной женщины мы рассмотрим позже.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ, ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ

В зависимости от состояния здоровья матери и плода, различают беременность физиологическую (нормальную) и патологическую. Практически, любая беременность заканчивается родами, то есть появлением ребенка на свет. Детей может быть – один или более. Если женщина вынашивает более одного ребенка, такая беременность называется многоплодной. Дети, появившиеся в результате многоплодной беременности, называются близнецами.

После зачатия появляются признаки беременности, которые условно делят на три группы: предположительные, вероятные и достоверные.

Предположительные признаки: тошнота (особенно по утрам), рвота, головокружения, обмороки, сонливость, раздражительность, частая смена настроения, извращения вкуса и обоняния, потребность в каких-либо продуктах (например, тянет на «солененькое», «кисленькое» и т.п.), учащенное мочеиспускание, набухание и болезненность груд-

ных желез. Позже отмечается увеличение живота, появление пигментных пятен на коже лица и в области сосков груди, затем становятся заметны рубцы (растяжки) на коже живота и груди.

К вероятным признакам относятся: отсутствие менструаций, увеличение молочных желез, появление молозива (при надавливании сосков), синюшность слизистой оболочки влагалища и шейки матки, а также увеличение матки. Последние два признака и некоторые другие выявляются только врачом гинекологом.

Кроме того, в настоящее время существует специальный экспресс-тест на беременность.

Достоверные признаки можно наблюдать только во второй половине беременности: прослушивается сердцебиение плода, ощущается шевеления плода (у первородящих женщин ребенок начинает заметно шевелиться на 18 – 20-й неделе беременности, а у повторнородящих – на 16 – 18-й неделе), при пальпации прощупываются различные части плода (голова, таз, ручки, ножки), а позже определяется и положение плода в матке. Такого волшебного момента, как первое шевеление ребенка все мамы ждут с нетерпением и запоминают его на всю жизнь. Активность ребенка во время беременности является одним из показателей нормального протекания беременности. Отмечено, что полные женщи-

ны позже начинают ощущать первое шевеление ребенка. Более точное диагностирование производится с помощью УЗИ.

Важное значение имеет раннее наблюдение у врача акушера-гинеколога, чтобы на ранних сроках выявить патологическую беременность и врожденные аномалии плода (например, синдром Дауна) и принять соответствующие меры. Кроме того, можно своевременно выявить некоторые другие тяжелые наследственные заболевания и принять соответствующие меры (прервать беременность или начать лечение). Наблюдаться у врача нужно с первых признаков беременности и до родов (в определенные сроки, которые определяет врач), чтобы не пропустить какие-либо нарушения в протекании беременности.

После окончания периода беременности, примерно на 40-й акушерской неделе происходят роды (плюс, минус две недели). Если роды происходят позже 42 акушерских недель, такая беременность считается переношенной.

Физиологическая беременность – нормальная беременность, которая нормально протекает, без болезненных симптомов и заканчивается естественными родами, в результате которых на свет появляется здоровый ребенок.

Патологическая беременность сопровождается отклоне-

ниями в здоровье матери и плода. Установлено, что это зависит от здоровья родителей, нормального состояния их половых клеток и половых хромосом, а также различных внешних воздействий, вызывающих мутации в клетках (различные облучения, химические вещества, алкоголь, наркотики, вирусные, сердечно-сосудистые и некоторые другие заболевания). Результатом патологической беременности являются различные нарушения в организме женщины и ребенка: тошнота, неукротимая рвота, обострение или развитие варикозного расширения вен, нефропатия беременных, преэклампсия, эклампсия, анемия, угроза выкидыша, замершая беременность (когда плод не развивается), гипоксия плода, несовместимость матери и плода по резус-фактору и некоторые другие. Все эти нарушения, причину их развития и меры предупреждения или устранения мы рассмотрим позже.

Сложной беременностью является беременность у девочек раннего и подросткового периода, когда организм будущей матери еще не полностью завершил свое развитие. Считается опасной и поздняя беременность, так как с возрастом у человека накапливаются различные хронические заболевания, хромосомные и генные мутации, которые могут негативно повлиять на здоровье и развитие будущего ребенка.

В акушерстве имеется и такое понятие, как «ложная беременность». Симптомы этой беременности такие же, как у на-

стоящей, но плод при этом отсутствует.

Одним из проявлений патологической беременности является внематочная беременность.

РАЗВИТИЕ ПЛОДА, ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

При нормальной физиологической беременности сперматозоид продвигается в фаллопиевы трубы яичника женщины (благодаря сокращениям мышечного слоя трубы и движениям ресничек ее эпителия), где находится зрелая яйцеклетка, и происходит ее оплодотворение. После оплодотворения она начинает делиться и постепенно передвигаться в сторону матки, попадает в матку и прикрепляется к ее стенке, формируется плацента.

Сначала все клетки эмбриона абсолютно одинаковые (бластомеры), позже они начинают дифференцироваться (на 4-й день после оплодотворения).

Яйцеклетка оплодотворяется одним сперматозоидом, после чего она становится недоступной для других сперматозоидов. При проникновении в яйцеклетку двух сперматозоидов, которое наблюдается очень редко, развивается нежизнеспособный эмбрион, имеющий много аномалий развития. Такая беременность на ранних сроках заканчивается выкидышем. Некоторые неправильно считают, что при проникновении в яйцеклетку двух сперматозоидов развиваются однопяцевые близнецы.

Бластомеры между собой соединены оболочкой. В некоторых случаях эта оболочка разрывается, бластомеры рассыпаются на отдельные группы клеток, каждая из которых дает начало плоду, и начинают развиваться однойцевые близнецы. Большую роль в появлении близнецов имеет наследственный фактор.

Различные воспалительные заболевания фаллопиевых труб, при которых сужается их просвет, приводят к бесплодию женщины.

При нарушении продвижения эмбриона к матке, он может прикрепиться к стенке фаллопиевой трубы и возникает внематочная беременность. Несмотря на то, что она встречается примерно у 3% женщин, это серьезная проблема, поэтому каждая женщина должна знать, какие симптомы характерны для внематочной беременности. При халатном отношении к своему здоровью и позднем обращении к врачу женщина может лишиться себя радости материнства. Поэтому при первых симптомах этой беременности нужно срочно обратиться к врачу гинекологу. Эта беременность рано или поздно заканчивается выкидышем. При своевременном выявлении внематочной беременности возможно снижение негативных ее последствий до минимума.

Имеются случаи, когда эмбрион прикрепляется и начинает развиваться в шейке матки или в брюшной полости. Это также считается внематочной беременностью.

Первые признаки внематочной беременности: кровотечение или кровянистые выделения из влагалища, боли внизу живота (часто с одной стороны – при трубной беременности), усиливающиеся при ходьбе или поворотах туловища. Эти симптомы появляются на сроке беременности 5 – 8 недель. Признаком внематочной беременности может служить также слабая одна из полосок на тесте беременности. Очень опасным симптомом этой беременности являются очень сильные боли внизу живота, сильная слабость и бледность, потливость, головокружение и обильное кровотечение, что свидетельствует о разрыве трубы и внутреннем кровотечении. Эта ситуация очень опасна для жизни женщины и требует немедленного хирургического вмешательства.

Внематочная беременность очень опасна для жизни и здоровья женщины. Поэтому при первых ее признаках нужно немедленно обратиться в женскую поликлинику. Более точный диагноз врач ставит после УЗИ.

Основные факторы, способствующие развитию внематочной беременности: малая подвижность сперматозоидов и особенности строения половых органов женщины, а также

различные воспалительные заболевания яичников и придатков. Риск развития внематочной беременности возрастает у женщин старше 35 лет.

В процессе развития ребенка различают два периода: эмбриональный (от момента зачатия и до 8 недель беременности) и фетальный (от 9-й акушерской недели беременности и до рождения).

Оптимальным для рождения ребенка является возраст матери от 19 до 30 лет, а возраст отца – от 23 до 40 лет. Каждого последующего ребенка лучше всего рожать с интервалом 2 – 3 года.

Средний вес новорожденного – 3,2 кг. Дети, имеющие при рождении вес менее 2 кг, как правило, слабенькие, отстают от своих сверстников в физическом и умственном развитии.

ПИТАНИЕ И РАСПОРЯДОК ДНЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Для того, чтобы родить в срок здорового ребенка и уберечь себя от осложнений беременности, необходимо правильно организовать свое питание. Рацион питания беременной женщины должен быть полноценным, содержать в сбалансированном состоянии все необходимые пищевые элементы: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, достаточное количество жидкости.

Нужно сократить количество жирной пищи и углеводов, но увеличить количество продуктов, содержащих клетчатку (овощи и фрукты), а также кальций (молочные продукты, особенно творог и сыр), железо, полноценные животные белки (мясо, рыба, яйца и др.). Из витаминов особое значение придается достаточному количеству фолиевой кислоты. В настоящее время считается, что недостаток именно этой кислоты является причиной развития у плода различных аномалий, уродств.

В норме увеличение веса тела к концу беременности составляет около 10 кг. Если женщина получает недостаточное питание и ее вес не возрастает, может наблюдаться задержка

роста и развития плода, а при чрезмерном питании и увеличении веса, ребенок будет очень крупный, что приведет к тяжелым родам и различным травмам ребенка во время родов.

Многие будущие мамы ошибочно полагают, что чем больше она будет принимать синтетических витаминов, тем лучше это отразится на будущем ребенке. Это не так. Лучше, если витамины она будет получать в натуральном виде, за счет включения в свой рацион питания различных ягод, фруктов и овощей.

При составлении рациона питания нужно следить, чтобы в ежедневное меню были включены продукты, содержащие все, необходимые организму витамины: С, группы В (особенно В9- фолиевая кислота), А, Д, F, E, К, РР и другие.

Кратко рассмотрим, какую же роль играет в организме женщины и ребенка каждое из этих веществ, и какие нарушения здоровья, как матери, так и плода могут возникнуть при недостатке этих соединений в организме.

Белки – это органические соединения, являющиеся основой клеток и служащие материалом для построения клеток, тканей, органов, а также синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и других жизненно необходимых веществ у матери и плода. Они участвуют в процессе усвоения

витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие ребенка. Белки бывают животного и растительного происхождения. Особенно важны в этот период полноценные белки животного происхождения, которые нужны будущему ребенку для формирования всех органов и тканей, роста и развития.

При недостатке белков в организме беременной женщины, нарушается рост и развитие плода, образование костей и мышц, у женщины ухудшается состояние кожи и волос, атрофируются слюнные железы, нарушается слизистая желудка и кишечника, может быть жировое перерождение печени, возникают изменения в костном мозге и селезенке, лимфатических узлах, а у ребенка задерживается психическое развитие, плохо усваиваются углеводы, жиры, витамины и минеральные соли, снижается иммунитет.

Основными источниками животных белков являются молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца.

Другим очень важным элементом питания беременной женщины являются жиры, которые могут быть как животного, так и растительного происхождения. Они входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии, участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют усвоению организмом жирно-

растворимых витаминов (А, Е, Д и др.), способствуют выработке желчи, являются источниками жирных кислот и резервом энергии в организме, как для матери, так и для ребенка.

При недостатке жиров у женщины нарушается состояние кожи и слизистых оболочек, эндокринных желез, сетчатки глаза, ухудшается деятельность желудка и кишечника, слюнных желез, мочеполовой системы, отмечается ломкость и повышенная проницаемость кровеносных сосудов, плохо усваиваются жирорастворимые витамины (А, Д, Е и др.), ухудшается водный обмен, у плода замедляются рост и развитие.

Основными источниками животных жиров являются: молоко и молочные продукты, желток яйца, мясо и рыба, а растительными жирами богаты подсолнечник, орехи, кукуруза, соя, оливки, лен, авокадо.

Очень важным для организма элементом питания являются и углеводы. Они могут быть простыми (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложными (крахмал). Сахара (в основном глюкоза) являются главными поставщиками энергии для организма женщины и плода, в том числе для центральной нервной системы. Кроме того, они входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ.

Простые углеводы содержатся во всех фруктах, ягодах, овощах, травах, а крахмала больше всего в картофеле, бобовых, пшенице, рисе, кукурузе и корнеплодах. При недостатке углеводов нарушается обмен жиров и белков у матери и малыша, в крови и тканях накапливаются вредные продукты их обмена, у женщины снижается физическая и умственная работоспособность, уровень сахара в крови, вследствие чего появляется слабость, головокружения, сонливость, головные боли, тошнота, потливость, дрожь в руках и чувство голода. Ребенок будет плохо развиваться.

Очень важно, чтобы весь период беременности в рационе женщины присутствовали органические кислоты, которые содержатся во всех фруктах, ягодах, овощах, травах и других продуктах растительного происхождения. Эти кислоты играют важную роль в обмене веществ, деятельности желудочно-кишечного тракта, нейтрализуют вредные продукты переваривания мясной пищи. Так как желудок и кишечник в период беременности у женщины работают с усиленной нагрузкой, при недостатке органических кислот могут развиваться различные заболевания (гастриты, язва желудка и др.), возникают различные кишечные инфекции, у матери и ребенка происходит отравление организма продуктами обмена. Наиболее важными для нас являются лимонная, яблочная и винная органические кислоты.

Очень важными элементами питания для беременной женщины и ребенка являются витамины.

Эти биологически активные вещества принимают участие в обмене жиров, белков и углеводов, являются катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов. Каждый витамин выполняет в организме определенную функцию. Большую часть витаминов мы получаем с растительной, некоторые – с животной пищей, часть из них (например, витамины группы В и К) могут синтезироваться полезными микроорганизмами кишечника. Больше всего витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, зелени и орехах.

При недостатке любого из них нарушается работа определенных органов или систем органов, что сопровождается у матери развитием различных заболеваний, а у ребенка могут возникать различные патологии развития.

Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Основные витамины, которые беременная женщина должна получать с пищей: А, группы В, С, Д, Р, РР, Е, F, К и U.

Кратко рассмотрим, какую роль в организме женщины играет каждый из них.

В1. (тиамин). Этот витамин содержит серу. Он входит в состав многих ферментов, играет важную роль во всех обменах веществ, регулирует деятельность нервной системы, желудка, кишечника и печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков в сердечной мышце, способствует регенерации клеток кожи. Кроме того, этот витамин предотвращает у женщины токсикоз (особенно в первую половину беременности) и повышает аппетит.

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, работа сердца, желудочно-кишечного тракта, функции коры надпочечников, наблюдаются расстройства нервной системы (усталость, раздражительность, неврозы и др.), появляются мышечные и сердечные боли, одышка, отеки ног и мышечная слабость, могут развиваться или обостриться ревматизм и сердечно-сосудистые заболевания. У плода при недостатке этого витамина могут появиться аномалии развития внутренних органов.

Тиамин содержится как в животной, так и в растительной пище, но больше всего его в оболочках зерна, проростках злаков, хлебе грубого помола, крупах, шпинате, зеленом горошке, горохе, картофеле, орехах, сое, цветной капусте, белой фасоли и чечевице, а из продуктов животного происхождения – в мясе (нежирной свинине), субпродуктах, в дрож-

жах.

В2 (рибофлавин) регулирует внутриклеточный обмен, участвует в белковом, жировом и углеводном обменах, стимулирует деятельность центральной нервной системы и образование гликогена в печени, повышает тонус кровеносных капилляров, способствует усвоению организмом железа. У будущего ребенка он обеспечивает нормальное развитие скелета, мышечной и нервной тканей.

При недостатке его в организме, нарушается обмен веществ, процесс накопления гликогена в печени, работа желудочно-кишечного тракта, повышается содержание сахара в крови, снижается тонус кровеносных сосудов и количество лейкоцитов в крови, развивается малокровие, сильно выпадают волосы, возникают заболевания кожи, отмечается потеря веса, слабость, головные боли, депрессия, мышечная слабость, головокружения. У плода замедляется рост и развитие, нарушается формирование внутренних органов и функции органов зрения.

Больше всего этого витамина содержат дрожжи, яичный желток, сыр, творог, пшеничная мука, хлеб, гречневая крупа, молоко, печень, почки, мясо, рыба, птица, зеленый горошек, шпинат, капуста (брокколи и брюссельская), зеленый лук, сладкий перец, корень петрушки, салат, морковь, сливы, персики, алыча и гранат. Частично он синтезируется бактериями кишечника (если кишечник здоровый).

В5 (пантотеновая кислота) регулирует жировой обмен в печени, синтез стероидов, ферментов, гемоглобина, ацетилхолина, функции надпочечников и щитовидной железы, углеводный и солевой обмены веществ, принимает участие в процессах по обезвреживанию алкоголя, ядов, лекарственных препаратов, подавляет воспалительные процессы в организме. Кроме того, он успокаивает нервную систему женщины, снимает стрессы, поднимает физическую и умственную работоспособность.

Основные пищевые источники витамина В5: дрожжи, сырой яичный желток, печень, почки, кисломолочные продукты, зеленые части растений (ботва редьки, перо лука, салатные овощи), бобовые, каши из недробленых круп, говядина, птица (особенно индейка), рыба, отруби, овсяные хлопья и орехи.

При недостатке этого витамина в организме снижается уровень гемоглобина в крови, появляются расстройства нервной системы (утомление, нарушение сна и т.п.), нарушается работа желудочно-кишечного тракта, появляется чувство боли и «жжения» в животе, «жжение ног», могут быть отеки.

В6 (пиридоксин). Этот витамин участвует в обмене аминокислот и белков, в том числе в головном мозге, жировом и углеводном обменах, способствует образованию гемогло-

бина, успокаивает нервную систему, влияет на состояние кожи, убирает токсикозы беременной (тошноту и рвоту). Важное значение этот витамин имеет и для будущего ребенка: обеспечивает рост и развитие, участвует в процессах кроветворения.

Дефицит пиридоксина в организме сопровождается развитием серьезных нервных расстройств у женщины (усталость, головокружения и др.), нарушением работы щитовидной железы и надпочечников, непреодолимой тягой к сладкому, тошнотой и потерей аппетита. Кожа становится жирной и легче подвергается различным заболеваниям, воспаляются слизистые оболочки, возникают болезни глаз (конъюнктивиты и др.), может развиваться анемия, снижается устойчивость женщины к воздействию радиоактивных веществ. Отрицательно недостаток этого витамина сказывается и на будущем ребенке, особенно на его нервной системе.

Пиридоксин встречается как в животной, так и в растительной пище. Много его содержится в картофеле, капусте, горохе, бобах, дыне, моркови, зеленом перце, бананах, мясе, рыбе, яйцах, молоке и сыре, но больше всего – в дрожжах и печени животных.

В7 (парааминобензойная кислота) (Н1). Эта кислота необходима для роста клеток, стимулирует выработку витаминов кишечными бактериями, регулирует деятельность некоторых гормонов, входит в состав некоторых ферментов,

стимулирует деятельность поджелудочной железы.

При недостатке этого витамина кожа женщины становится сухой и бледной, нарушается деятельность поджелудочной железы, появляется слабость мышц, сонливость, снижается аппетит.

Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, пшенице и рисе.

В8 (биотин) (Н). Этот витамин имеет в своем составе серу и участвует в жировом обмене, нервно-трофических процессах, нужен для роста тканей.

При недостатке биотина в организме развиваются заболевания кожи, сильно выпадают волосы, а у ребенка замедляется рост и развитие.

Больше всего этого витамина в печени, почках, молоке, дрожжах, яичном белке, томатах и горохе.

В9 (фолиевая кислота). Это один из самых важных витаминов для ребенка.

Он участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кроветворение и образование эритроцитов, формирование плаценты.

При недостатке этой кислоты в организме женщины нарушается процесс кроветворения и развивается малокровие, нарушается мозговое кровообращение и отмечается общее ослабление организма, расстройства нервной системы (де-

прессия, усталость, бессонница и др.), ослабляется сопротивляемость организма вредному воздействию радиоактивных облучений, а также может быть выкидыш.

Очень опасен дефицит этого витамина и для будущего ребенка, так как задерживает его рост, развитие внутренних органов и может вызвать тяжелые патологии. Недостаток этого витамина в начале беременности может привести к нарушениям в формировании внутренних органов и центральной нервной системы ребенка, к частичной или полной отслойке плаценты, самопроизвольному аборту, рождению мертвого ребенка или с уродствами.

Нужно помнить, что фолиевая кислота разрушается солнечным светом.

Этот витамин синтезируется в нашем организме, но часто этот процесс бывает затруднен ввиду какого-либо заболевания кишечника.

Больше всего фолиевой кислоты содержится в дрожжах, печени, почках, яичном желтке, сое, горохе, фасоли, салате, кресс-салате, зеленом луке, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, укропе, цветной капусте, хрене, баклажане, тыкве, кабачке, моркови, свекле, землянике, вишне, малине, ананасе, апельсине, яблоках, орехах и семечках.

В12 (кобаламин, цианкобаламин). В своем составе этот витамин имеет кобальт, фосфор, группу циана и в качестве катализатора участвует в процессах обмена белков,

синтезе нуклеиновых кислот и гемоглобина, регулирует уровень сахара в крови, состояние костной и нервной тканей, деление и рост клеток, предотвращает жировое перерождение печени, способствует выведению различных токсичных веществ из организма, стимулирует бактерицидные свойства кожи.

При недостатке его в организме матери и ребенка нарушается обмен веществ, может развиваться малокровие и сахарный диабет, накапливаются различные вредные продукты обмена, у женщины отмечается слабость и повышенная утомляемость.

Этот витамин содержится в продуктах питания животного происхождения: почки, печень, мясо, рыба, молоко, яйца.

В15 (пангамовая кислота). Этот витамин регулирует окислительно-восстановительные процессы организма, стимулирует деятельность дыхательных ферментов, работу головного мозга, сердца, печени, препятствует жировому перерождению печени.

При недостатке его в организме беременной женщины и плода наблюдаются нарушения деятельности головного мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, печени.

Много этой кислоты в дрожжах, семенах растений, рисе и печени.

РР (никотиновая кислота) действует на ферментную

систему организма, участвует во всех обменах веществ, в развитии нервной и мышечной тканей, стимулирует кроветворение и обезвреживающую функцию печени, регулирует свертываемость крови, деятельность головного мозга, желудка и кишечника, повышает иммунитет.

При недостатке этой кислоты в организме нарушается работа органов пищеварения и печени, наблюдаются расстройства нервной системы (общая слабость, бессонница, головная боль, подавленность и др.), падает кровяное давление, возникают заболевания кожи и слизистых оболочек. Опасен дефицит этого витамина и для будущего ребенка.

Больше всего никотиновой кислоты содержится в дрожжах, пшенице, ячмене, гречихе и других злаках и крупах, хлебе грубого помола, шпинате, горохе, картофеле, луке, томатах, моркови, мясе, рыбе и яйцах.

С (аскорбиновая кислота). Этот витамин играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма. Он способствует регенерации тканей и органов, участвует в синтезе гормона надпочечников и процессе кроветворения, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, обладает антиоксидантным действием, способствует выведению из организма различных токсичных веществ.

У плода этот витамин обеспечивает нормальное развитие

всех органов и тканей, регулирует обмен веществ.

При дефиците этой кислоты в организме, снижается иммунитет, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, развивается анемия, сердечная недостаточность, возникает ломкость кровеносных сосудов, замедляется заживление ран, плохо усваиваются углеводы, наблюдаются частые кровотечения из носа и в коже, кровоточивость и болезни десен, расшатывание и выпадение зубов. Отмечаются нарушения со стороны нервной системы (неврозы, слабость, головные боли и др.). Очень опасен недостаток этого витамина и для будущего ребенка.

Источниками аскорбиновой кислоты являются все фрукты, ягоды, овощи и травы, но больше всего ее содержится в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени укропа, кресс-салате, во всех видах капусты, щавеле, облепихе, красной рябине и унаби. Много его также в квашеной капусте, помидорах, картофеле, редисе и репе. В меньших количествах он содержится в продуктах животного происхождения: печень и молоко.

К1 (викасол, филлохинон). Этот витамин регулирует свертываемость, состав и состояние крови, участвует в синтезе белков, регулирует проницаемость и эластичность кровеносных капилляров, процессы регенерации в тканях и органах, внутриклеточный обмен, работу печени и мышц, повышает иммунитет и сопротивляемость организма различ-

ным инфекциям, оказывает обезболивающее действие.

При недостатке его ухудшается состояние крови, ее свертываемость, нарушается перистальтика кишечника, возникают запоры, развиваются различные заболевания печени и сердечно-сосудистой системы, плохо заживают раны, возникают кровоизлияния в коже, мышцах, слизистых оболочках желудка и кишечника, могут открыться кровотечения. Очень опасен дефицит этого витамина и для будущего ребенка.

Хорошими источниками витамина являются зеленые овощи и травы (салат, шпинат, белокочанная и цветная капуста, лук и др.), зеленый чай, и в меньшей степени – шиповник, облепиха, черная смородина, картофель, тыква, томаты, морковь, апельсины, мандарины, печень, яичный желток и молоко. Частично этот витамин синтезируется бактериями кишечника.

Р (рутин). Этот витамин регулирует проницаемость кровеносных сосудов, работу надпочечников, способствует усвоению организмом витамина С.

Важно: свои функции рутин осуществляет только в присутствии витамина С.

При недостатке этого витамина увеличивается хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров, что приводит к возникновению различных кровоизлияний (желудочных др.), нарушается деятельность щитовидной железы. Недо-

статок этого витамина в организме беременной женщины опасен, как для мамы, так и для ребенка.

Большое количество рутина содержится в шиповнике, зеленом чае, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, красном перце, аронии, красной рябине, черной смородине, картофеле, капусте, томатах и моркови.

Витамин U считается противоязвенным. Он регулирует секрецию желудочного сока и способствует заживлению ран, язвы желудка и 12-перстной кишки, предупреждает развитие гастритов.

Много его в соках свежей белокочанной капусты и спаржи.

В т (карнитин). Этот витамин очень важен не только для матери, но и для развития ребенка, так как участвует в биосинтезе белка, регулирует жировой и белковый обмены веществ, повышает общий тонус организма, стимулирует развитие костной и мышечной тканей, отвечает за состояние кожи, действует на внутриутробный рост и развитие ребенка.

При недостатке его в организме нарушается внутриутробное развитие ребенка, обмен веществ, у матери отмечается слабость, могут появиться различные кожные заболевания.

Этого витамина много в мясе и других продуктах животного происхождения, а также в растительной пище.

А (ретинол), провитамин – каротин. Этот витамин

принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу органов пищеварения, желез внутренней секреции, окислительно-восстановительных процессов, питает сердечную мышцу и клетки кожи, повышает уровень гликогена в сердце и печени, нормализует деятельность дыхательной системы, поддерживает оптимальное содержание глюкозы в крови, нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз, слизистых оболочек, кожи и волос, стимулирует регенерацию тканей, повышает иммунитет. Кроме того, этот витамин участвует в формировании плаценты, улучшает сон женщины, а у будущего ребенка он регулирует рост и развитие, принимает участие в синтезе зрительных пигментов,

При его недостатке нарушаются жировой и белковый обмены веществ в печени, селезенке и мышцах, деятельность органов пищеварения и поджелудочной железы, развиваются различные заболевания (гастроэнтериты, панкреатиты, сахарный диабет и др.), болезни кожи (трещинки в углах рта и др.), в некоторых тканях накапливаются кальций, фосфор и магний, снижается сопротивляемость организма различным инфекциям, возникает «куриная слепота», ухудшается аппетит, появляются общая и мышечная слабость, раздражительность, бессонница, повышенная утомляемость, похудение, ощущение зябкости, чувство жажды, сухость и бледность кожи, замедляется рост костей и всего организма, появляются простудные и инфекционные заболевания. Очень

опасен дефицит этого витамина и для будущего ребенка, так как может быть причиной развития тяжелых заболеваний (сахарный диабет и др.).

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло, сыры. В растительной пище витамина А нет, но содержится его провитамин каротин, который уже в организме человека превращается в витамин А. Больше всего каротина содержится в абрикосах, персиках, апельсинах, мандаринах, манго, дыне, тыкве, моркови, кресс-салате, сладком перце, щавеле, шпинате, капусте брокколи, томатах, шиповнике, красной рябине, облепихе, кураге, зелени лука, салате и зеленом горошке.

Очень опасна и передозировка этого витамина, которая может привести к различным порокам развития ребенка. Передозировка его может быть только при употреблении синтетических витаминов.

Д (кальциферол). Этот витамин очень важен для организма беременной женщины и особенно для ребенка. Этот витамин участвует в различных обменах веществ организма, обеспечивает усвоения кальция, фосфора и магния, образование костной ткани, влияет на жировой, стероидный и водный обмены, способствует регенерации тканей, регулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и половой систем, усиливает рост волос, регулирует сало- и потоотде-

ление.

При недостатке этого витамина у ребенка замедляется рост и развитие, а у матери разрушаются зубы, отмечается ломкость костей, выпадают волосы, появляются отеки, судороги мышц и боли в спине. Если в рационе беременной женщины дефицит этого витамина отмечается в последнем триместре беременности, у ребенка может развиваться рахит.

Кальциферол содержится, в основном, в продуктах животного происхождения: яичный желток, сливочное масло, молоко, рыбий жир, жирная рыба, икра, сметана, сливки, печень животных и рыб, а также дрожжи и грибы. В растениях содержатся провитамины витамина Д, которые уже в организме человека превращаются в витамин Д. Больше всего этих провитаминов в шпинате и проростках различных растений. Кроме того, частично этот витамин образуется в коже человека под действием ультрафиолетовых лучей из своего аналога холекальциферола.

Е (токоферол). Это один из самых важных витаминов для женщины в период беременности.

Он регулирует кроветворение, усиливает деятельность витамина А, регулирует жировой, белковый и углеводный обмены веществ, деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем.

При недостатке его плохо усваиваются белки, жиры и углеводы, нарушается нормальное протекание беременности

и родов, наблюдаются различные заболевания сердца и сосудов, нервные расстройства. Опасен дефицит этого витамина и для будущего ребенка.

Токоферол содержится, как в продуктах животного, так и продуктах растительного происхождения, но больше всего его в проростках зерна, растительных маслах, шоколаде, неочищенных злаках, яичном желтке, молоке, мясе, печени, рыбе, облепихе, орехах, бобовых, кукурузе, сое, семенах тыквы и подсолнечника.

Г (смесь линолевой, линоленовой и арахидоновой жирных кислот). Это один из самых важных для беременной женщины витаминов (вместе с В9 и Е).

Эти кислоты участвуют в жировом и углеводном обменах веществ, повышают эластичность кровеносных сосудов, регулируют кровообращение и лимфообращение, усиливают иммунитет, участвуют в подготовке организма женщины к родам.

При недостатке их в организме наблюдаются нарушения обмена веществ, развиваются заболевания лимфатической и сердечно-сосудистой систем, увеличивается ломкость и проницаемость кровеносных сосудов, кожа становится сухой и появляются различные кожные болезни.

Больше всего этих кислот содержится в растительных маслах (подсолнечном, соевом, льняном, ореховом) и орехах.

При всей полезности витаминов для матери и плода, избыток их в организме женщины также недопустим. Если женщина получает слишком много витамина А, у плода могут быть различные пороки развития, избыток витаминов С и Д в конце беременности может привести к преждевременным родам.

Чтобы избежать гипervитаминозов, в летний и осенний периоды витамины лучше получать с пищей, а в весенний и зимний – принимать синтетические витамины, но строго соблюдать дозировки, рекомендованные лечащим врачом, и лучше принимать комплексы витаминов, предназначенных специально для беременных.

Большое значение для организма женщины в период беременности также имеют клетчатка и пектины, которые, практически, не перевариваются, но играют большую роль в процессе переваривания пищи, усиливают перистальтику кишечника, положительно влияют на полезную микрофлору кишечника, способствуют выведению из организма различных вредных веществ, предупреждают запоры.

Они содержатся только в растительной пище, особенно в яблоках, грушах и овощах (морковь, капуста и др.).

Кроме того, в растениях имеются другие, полезные для

нашего организма, вещества: слизи, камеди, пигменты, ферменты, эфирные масла и другие. Все они имеют сложный химический состав и проявляют определенную биологическую активность в организме.

Пища женщины должна также содержать достаточное количество антиоксидантов.

Больше всего антиоксидантов содержится в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, ежевике, землянике, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, топинамбуре, кресс-салате, моркови, салате, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, аронии, боярышнике, бруснике и черной бузине.

Помимо органических соединений, для здоровья женщины и нормального развития плода необходимы различные неорганические вещества. Основные из них: кальций, калий, железо, фосфор, натрий, магний, марганец, цинк, медь, хром, кобальт, селен, йод и бор.

Каждый из этих элементов выполняет в организме определенные функции и дефицит одного из них не компенсируется избытком других. Недостаток любого из этих элементов приводит к развитию различных серьезных заболеваний. Часть из этих элементов входят в состав специфических белков (гормонов, ферментов, гемоглобина и др.) или участву-

ют в синтезе различных ферментов, построении костей, регулируют осмотическое давление в клетках, функции пищеварительной, нервной и других систем, участвуют во всех видах обмена, стимулируют кроветворение и свертываемость крови, активность витаминов. Некоторые из этих элементов обладают антиоксидантными свойствами (например, селен, цинк). Все эти элементы находятся в животной и растительной пище в легкоусвояемой биологической форме.

Они поддерживают слабощелочную реакцию среды крови, нейтрализуют вредные кислые вещества, содержащиеся в мясной и жирной пище, предотвращают развитие некоторых заболеваний, участвуют в кроветворении и других процессах, происходящих в нашем организме.

Калий обеспечивает солевой обмен, осмотическое давление, кислотно-основное состояние крови, участвует во внутриклеточном обмене веществ, регулирует проницаемость клеточных мембран, деятельность сердца и сосудов, способствует выведению из организма излишков натрия и воды, активизирует деятельность некоторых ферментов, снижает кровяное давление, препятствует возникновению различных заболеваний мозга, сердца и сосудов.

При недостатке калия в организме возникают различные заболевания сердца и сосудов (вегетососудистая дистония,

гипертония и др.), появляются апатия, слабость, сонливость, снижение аппетита, тошнота, рвота, запоры, а также уменьшается мочеотделение и появляются отеки. Очень опасен дефицит этого элемента и для будущего ребенка.

Особенно много этого элемента содержится в кураге, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, дрожжах, финиках, миндале, фундуке, грибах, шоколаде, и меньше – в мясе, рыбе, кальмарах, овсянке, зеленом горошке, томатах, свекле, редисе, зеленом луке, черешне, смородине, винограде и абрикосах.

Кальций необходим как для матери, так и ребенка. Этот элемент играет важную роль в формировании костной ткани, скелета и зубов, входит в состав ядер клеток, тканевых и межтканевых жидкостей, обеспечивает сокращение мышц, участвует в процессе свертывания крови, уменьшает проницаемость стенок кровеносных сосудов, регулирует кислотно-основной обмен и работу эндокринной системы, активизирует деятельность некоторых ферментов, повышает иммунитет, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие. У плода этот элемент регулирует формирование не только костей и зачатков зубов, но и всех других тканей и органов.

В период беременности потребность женщины в кальции

возрастает примерно в 1,5 раза. Не нужно забывать, что при употреблении большого количества крепкого кофе или чая, усвоение кальция из пищи затрудняется.

При недостатке кальция в организме беременной женщины нарушается обмен веществ, в том числе внутриклеточный, формирование костной ткани, разрушаются зубы, развиваются токсикозы беременности, различные заболевания эндокринной системы. При недостатке кальция в рационе питания матери ребенок начинает усваивать этот элемент из ее организма, что сопровождается у матери разрушением зубов и хрупкостью костей, а у самого ребенка задерживается рост и развитие.

Больше всего этого элемента содержат сыры, творог, фасоль, молоко, зеленый лук, чернослив и другие сухофрукты, гречневая и овсяная крупы, орехи, кресс-салат, капусты и другие овощи.

Очень важен для организма беременной женщины и фтор.

Этот элемент участвует в росте ногтей и волос, формировании зубов, обеспечивает прочность зубной эмали, регулирует обмен веществ, стимулирует деятельность некоторых ферментов, отвечает за нормальное состояние связок.

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, разрушаются зубы, ослабевают связки, у матери развивается токсикоз, а у ребенка замедляется рост и развитие.

Основной источник этого элемента – питьевая вода. При недостатке фтора в воде, необходимо пополнять его за счет продуктов питания. Больше всего его содержится в морской рыбе, морепродуктах, печени и орехах. Меньше его в мясе, овсяной крупе, фасоли, сое, чае, зелени укропа, овощах и фруктах.

Очень важно для организма, как мамы, так и ребенка, достаточное содержание в пище магния, который участвует в углеводном обмене веществ, регулирует сокращение мышц и кровяное давление, кровоснабжение сердца и его работу, успокаивает нервную систему, предупреждает неврозы и стрессы, стимулирует деятельность кишечника и отделение желчи, входит в состав костной ткани, обеспечивает деятельность различных ферментов, повышает иммунитет, влияет на состояние кожи и слизистых оболочек.

При недостатке его нарушается обмен веществ и формирование костной ткани, развиваются различные сердечно-сосудистые заболевания (спазмы коронарных сосудов сердца, аритмии, гипертония и др.), расстройства нервной системы (излишняя возбудимость, стрессы и др.). Кроме то-

го, у беременной женщины может быть выкидыш.

Больше всего магния содержится в отрубях пшеницы, овсяной и пшенной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, масличных плодах, белой фасоли, вишне, укропе, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, клубнике, картофеле, арбузе и винограде.

При повышенном содержании магния в рационе питания, нарушается усвоение кальция.

Для нормального протекания беременности и развития плода имеет большое значение также марганец. Этот элемент регулирует внутриклеточный обмен, деятельность некоторых ферментов, участвует в образовании хрящей, жировом и углеводном обменах, является сильным антиоксидантом. У ребенка он обеспечивает нормальный рост и развитие.

Источниками этого элемента являются: печень, шпинат, орехи, бобы, крупы, горох, фасоль, черный и зеленый чай, овес и цельно-зерновой хлеб.

Необходимо также употреблять продукты, богатые фосфором, который участвует во всех процессах жизнедеятельности женщины и будущего ребенка. Он входит в состав тка-

ней мозга, участвует в обмене веществ в нервной и мозговой тканях, в мышцах, печени и почках, синтезе гормонов и ферментов, входит в состав АТФ (накопитель энергии в организме), участвует в формировании костей и зубов.

При недостатке его в организме матери и плода нарушается обмен веществ, в том числе в головном мозге, развиваются различные тяжелые заболевания мозга и нервные расстройства, снижается аппетит, физическая и умственная работоспособность, наблюдается большая потеря веса, разрушаются зубы.

Фосфор содержится во многих продуктах, как животного, так и растительного происхождения. Больше всего его содержится в сыре, овсяной и перловой крупах, хлебе, рыбе, мясе, печени говяжьей, капусте брокколи, фасоли, горохе, моркови, молоке, твороге, яйцах, курице и орехах.

Железо играет очень важную роль в организме беременной женщины и ребенка. Оно входит в состав гемоглобина, миоглобина мышц и некоторых ферментов, участвует в процессе кроветворения, играет важную роль в тканевом дыхании организма. В период беременности у женщины объем циркулирующей крови увеличивается почти на 50%, в связи с чем, возрастает и потребность в железе. Особенно это важно во втором триместре беременности.

При недостатке железа могут развиваться анемия, отмечаются головокружения и обмороки, слабость, снижение аппетита, нарушения концентрации внимания, озноб, онемение конечностей, головная боль, раздражительность, снижение памяти и аритмии. У женщин, страдающих анемией, ребенок ощущает кислородное голодание, что может привести к аномалиям его развития. Кроме того, чаще наблюдаются преждевременные роды и рождаются дети с низкой массой тела, сопровождающейся дистрофией мышц и внутренних органов. Очень важен этот элемент для здоровья женщины и после родов, сопровождающихся большой потерей крови.

Больше всего железа содержится в печени, говяжьем языке и мясе, кураге, финиках, орехах, мясе кролика, индейке, фасоли, горохе, крупах (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой), чернике, персиках, яблоках, грушах, сливах, какао, дрожжах, немного меньше – в мясе курицы и утки, баранине, морской рыбе, яичном желтке, шпинате, щавеле, помидорах и айве.

Крепкий кофе и чай нарушают процесс усвоения железа.

Важную роль в организме женщины и плода играет и натрий. Этот элемент участвует в водном, внутриклеточном и межтканевом обменах веществ, регулирует осмотическое

давление в тканях, крови и клетках, регулирует поступление в клетки глюкозы и аминокислот, деятельность мышц, нервной системы, почек, активизирует пищеварительные ферменты, влияет на деятельность сердечной мышцы.

В организме этого элемента, как правило, достаточно и получаем мы его, в основном, в виде поваренной соли. Небольшое количество натрия содержится в зеленом луке, свекле, моркови, картофеле, томатах, винограде, яблоках и крупах.

Организму беременной женщины и плоду также необходим йод. Он участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, которые регулируют теплообмен и энергетические процессы в организме, деятельность нервной системы, влияют на физиологическое состояние человека и иммунитет. Кроме того, йод способствует нормальному физическому и умственному развитию ребенка.

При недостатке этого элемента развивается заболевание щитовидной железы – эндемический зоб, в результате чего нарушается деятельность различных органов и систем органов, что сопровождается самыми разнообразными симптомами. Очень вреден недостаток этого элемента и для будущего ребенка.

Лучшими источниками йода являются: плоды фейхоа и хурмы, морская капуста, морепродукты, морская рыба, крупы (гречневая и пшенная), картофель, фасоль, соя, горох, свекла, виноград, яблоки и некоторые другие продукты питания.

Одним из важнейших элементов для матери и ребенка является медь, которая принимает участие в формировании костной ткани, процессе кроветворения, способствует усвоению железа, входит в состав некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов, влияет на обмен углеводов, отвечает за пигментацию волос, предупреждает развитие грибковых заболеваний.

При недостатке меди в организме матери развиваются гипохромная анемия, отеки, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (поносы и др.), а у ребенка это может быть причиной различных аномалий развития.

Этот элемент встречается во многих продуктах питания, но больше всего его в проростках злаков, крупах (овсяная, гречневая, пшенная), фасоли, бобах, картофеле, печени, морепродуктах, орехах, какао, грушах, укропе, черной смородине, клюкве, абрикосах, крыжовнике, землянике, мясе и рыбе.

Важным элементом для беременной женщины и развивающегося плода является цинк, который регулирует деятельность гипофиза, надпочечников, поджелудочной и половых желез, жировой обмен в печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот, белков и инсулина, процессах кроветворения, усвоения витамина А и углеводов, входит в состав некоторых ферментов и стимулирует деятельность других ферментов, повышает ослабленный иммунитет, участвует в формировании скелета ребенка. Кроме того, этот элемент снижает риск развития различных внутриутробных аномалий плода.

При недостатке цинка в организме развивается анемия, наблюдается увеличение печени и селезенки, нарушается выработка инсулина, снижается иммунитет и ухудшается заживление ран, а у ребенка замедляется рост и развитие.

Больше всего этого элемента содержится в овсяной крупе, фасоли, горохе и других бобовых, овощах, мясе птицы, субпродуктах, твердых сырах, грибах, яйцах, рыбе и дрожжах.

Большое значение для организма, как мамы, так и ребенка, имеют также хром, молибден, сера, кобальт, марганец, никель, кремний, хлор, селен, ванадий и некоторые другие.

Мы рассмотрели наиболее важные соединения, которые необходимы для сохранения здоровья женщины и ее буду-

щего малыша.

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы родить здорового ребенка и сохранить свое здоровье, женщина должна получать с пищей все эти элементы питания.

В период беременности нежелательно, как переедание, так и недоедание. Из-за стола нужно выходить с чувством легкого голода (чувство сытости наступает только через 20 минут после принятия пищи).

Суточная калорийность пищи в первом триместре беременности должна составлять 2400 ккал, а к третьему триместру должна быть увеличена до 2800 – 3000 ккал (у женщин с избыточным весом тела – меньше). При вынашивании двойни суточную калорийность пищи нужно увеличить на 300 ккал. Потребность в калориях зависит от времени года и географической местности, где проживает женщина. В жаркое время года калорийность нужно снизить примерно на 5%, а в холодное время года – повысить примерно на 10%.

При составлении рациона питания нужно учитывать следующее: из всего количества потребляемой пищи 50% должны составлять белки животного происхождения (25% – мясо и рыба, 20% – молоко и молочные продукты и 5% – куриные яйца).

Большая часть потребляемых углеводов должна быть получена за счет фруктов, овощей и круп.

При включении в дневной рацион питания жиров нужно учитывать, что 40% должны составлять жиры растительного происхождения (льняное, оливковое, подсолнечное и др. масла). Животные жиры нужно ограничить и получать за счет сливочного масла, сливок, сметаны и сыра.

Такие жиры, как маргарин, нужно полностью исключить. Свиной, говяжий и бараний жир при беременности, особенно во второй ее половине, также желательно исключить.

Нельзя есть очень много сладкого, так как это приведет к нарушению деятельности поджелудочной железы у будущего ребенка и может спровоцировать у него развитие сахарного диабета.

Очень полезно в рацион питания беременной женщины включать сладкий болгарский перец, который является накопителем витамина С.

Дневной рацион женщины в период беременности должен включать: 100 – 120 г белков (80 – 90% животного происхождения), 80 – 100 г жиров (не менее 20% – растительных),

350 – 400 г углеводов (во второй половине беременности уменьшить до 300 – 350 г).

Превышение этих норм нежелательно, так как, например, при повышенном содержании белков в рационе женщины, в ее организме накапливаются вредные продукты их обмена (мочевая кислота и др.), при злоупотреблении углеводами и жирами у женщины развивается ожирение, ребенок будет крупным и часто во время родов травмируется.

Институт питания АМН, предлагает следующий набор продуктов для женщины в первой половине беременности (в сутки): мясо – 150 г, рыба – 50 г, яйцо – 1 штука, масло сливочное – 25 г, масло растительное – 20 г, молоко – 500 мл, сметана – 20 г, творог – 200 г, хлеб ржаной – 150 г, хлеб пшеничный – 150 г, крупа и макаронные изделия – 60 г, картофель – 150 г, сахар – 40 г, овощи разные – 400 – 500 г и фрукты – 400 – 500 г.

Завтрак должен составлять 30%, обед – 40%, полдник – 10% и ужин – 20% дневного рациона питания.

Беременная женщина должна принимать пищу небольшими порциями и часто (в первой половине беременности – 4 – 5 раз, а во второй – до 7 раз в день).

Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 2 часа до сна и легкий (творог, сырники или творожные запеканки, омлет или яичница, овощные или фруктовые салаты, овощные или фруктовые запеканки, кефир или простокваша, фрукты).

Во второй половине беременности нужно увеличить количество белков и снизить количество углеводов.

При составлении рациона питания нужно посоветоваться со своим лечащим врачом, который внесет коррективы, с учетом ваших сопутствующих заболеваний.

Согласно рекомендациям этого же института, суточная потребность витаминов и минералов для беременной женщины составляет: С – 100 – 200 мг, А – 5000 МА (в третьем триместре нужно увеличить до 20000 ед.), В1 – 10 – 20 мг, В2 – 2 – 3 мг, В6 – 5 мг, В12 – 0,003 мг, Е – 20 – 25 мг, РР – 20 – 25 мг, кальция – 1000 – 1200 мг, железа – 30 – 60 мг, магния – 320 – 355 мг, калия – 2,5 – 3 г, марганца – 2 – 5 мг, меди – 1,5 – 3 мг, фосфора – 1200 мг, цинка – 15 – 20 мг и йода – 175 – 200 мкг. Кроме того, необходимо, чтобы в рационе питания беременной женщины было достаточное количество молибдена, селена и хрома.

Дефицит одного из этих соединений не компенсируется

избытком других. Особенно опасно недополучить какое-либо из этих веществ в первые три месяца беременности, когда у плода формируются внутренние органы.

Употребление синтетических витаминов допускается только после согласования с лечащим врачом, так как бесконтрольный прием этих витаминов и их передозировка может привести к нарушениям в организме, как матери, так и будущего ребенка и даже привести к преждевременным родам или выкидышу.

При появлении потребности в каком-либо продукте питания, например, в «соленьком» (особенно в первые месяцы беременности) разрешается в небольшом количестве употреблять селедку, соленые огурцы и т. п. Если женщине захочется съесть что-либо необычное, например, мел и т.п., это говорит о том, что ее организму не хватает какого-либо вещества и эти «прихоти» женщины необходимо удовлетворять.

Полностью отказываться от соли также нельзя, так как это может привести к обезвоживанию, как матери, так и плода, а также к развитию или усилению токсикоза женщины (тошнота, рвота, головокружения и т.д.). Значительно сократить потребление соли или полностью нужно от нее отказаться только при развитии отеков во второй половине беременно-

сти (при этом нужно обследоваться у врача, чтобы установить причину отеков). Кроме того, во второй половине беременности нужно ограничить потребление острой и жареной пищи, а также полностью исключить пряности. Если отеки все-таки появились, нужно ограничить потребление жидкости до 1 л в сутки (в норме женщина должна употреблять 2 – 2,5 л жидкости в сутки, включая ту жидкость, которая входит в состав блюд). В этот период мясо желательно максимально заменить рыбой.

Если беременная женщина склонна к ожирению, в ее рационе питания нужно ограничить потребление майонезов, жирных соусов, сливочного масла и сметаны, а также блюд из макаронных изделий и риса, тортов, пирожных, конфет, сдобного печенья и других высококалорийных продуктов.

При токсикозе первой половины беременности завтрак рекомендуется съедать лежа в постели или сразу после завтрака ненадолго лечь в постель, чтобы избежать рвоты.

Рацион питания беременной женщины должен быть полноценным и разнообразным, включать как животную, так и растительную пищу.

Питание будущей мамы в первый период беременности и в конце ее несколько различается. Если в начале беремен-

ности его нужно составлять с таким расчетом, чтобы не только пополнить организм всеми необходимыми элементами питания, но и свести до минимума токсикоз (тошноту, рвоту, отсутствие аппетита, головокружения), то во второй половине беременности, когда аппетит женщины начинает повышаться, задача заключается в том, чтобы не набрать лишний вес.

С первого дня беременности нужно полностью исключить алкогольные напитки, в том числе пиво и вино, кофе (кофе и спиртные напитки повышают артериальное давление), очень крепкий чай (вместо черного чая пить зеленый), копченые, острые, очень жирные, жареные и очень соленые блюда. Злоупотребление спиртными напитками в период беременности может привести к аномалиям развития плода. Соленые блюда и пиво повышают нагрузку на почки. Очень жирные, копченые и жареные блюда негативно действуют на печень и желчный пузырь, которые в этот период и так испытывают большую нагрузку.

Если женщина склонна к аллергии, нужно ограничить употребление шоколада, апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, лимонов, клубники, земляники, меда, морепродуктов и орехов, которые не только вызовут у нее аллергию, но и спровоцируют развитие у ребенка диатеза.

Кроме того, нужно полностью исключить те продукты, которые у вас хотя бы редко, но вызывают аллергическую реакцию. При беременности они обязательно вызовут у вас аллергию.

Нужно полностью исключить чипсы, жевательную резинку, шоколадные батончики, сладкие газированные напитки типа.

Учитывая все эти запреты, нужно так составить рацион питания беременной женщины, чтобы приготовленные блюда были вкусными и усиливали аппетит (особенно в первую половину беременности, когда зачастую аппетит бывает нарушен).

Обязательно в меню нужно включать овощи, фрукты, ягоды и блюда из них. Эти продукты питания должны составлять от 1/2 до 2/3 дневного рациона питания женщины. В последнюю неделю перед родами важно употреблять как можно больше овощей, в том числе зеленых, которые содержат витамины Е и F.

Под действием определенных ферментов эти витамины превращаются в простагландины, которые имеют важное значение для беременной женщины. Они обуславливают эластичность и растяжимость родовых путей, расслабляют

мускулатуру матки, усиливают родовые схватки, сократительную деятельность матки во время родов, координируют все процессы сокращения одних и расслабление других мышц, участвующих в родах, обеспечивают нормальное протекание родов. Простагландины разрушаются некоторыми лекарственными препаратами: аспирином, бутадионом, индометацином и некоторыми другими, поэтому перед родами эти препараты категорически запрещено принимать беременной женщине. Эти витамины усваиваются только в присутствии жиров, поэтому в рацион питания женщины обязательно должны входить жиры, в первую очередь растительные. Кроме того, употребление продуктов питания, содержащих эти витамины, особенно витамин F, препятствует ожирению беременной женщины, так как активизирует жировой обмен веществ организма. Избыток углеводов в пище препятствует всасыванию витаминов E, F и других жирорастворимых витаминов. При покупке комплекса витаминов, нужно обязательно обращать внимание на то, чтобы эти витамины содержались в нем.

При составлении меню нужно учитывать, что свежие овощи, фрукты и ягоды полезнее, чем подвергшиеся тепловой обработке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.