

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ для БЕРЕМЕННЫХ

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!



- контроль веса
- основные правила питания
- меню при осложнениях и нарушениях

Книга-подарок для настоящей женщины!

Правильное питание для беременных

«РИПОЛ Классик»

2017

Правильное питание для беременных / «РИПОЛ Классик», 2017

ISBN 978-5-38-611055-0

Каждая женщина, чтобы родить здорового ребёнка, должна питаться правильно. Это касается даже совершенно здоровых женщин, никогда не страдавших от патологий. Ежедневный рацион должен быть сбалансированным, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, а также витаминов, необходимых для полноценного развития ребёнка. С помощью этой книги вы узнаете также об особенностях питания при осложнениях и нарушениях желудочно-кишечного тракта, научитесь правильно составлять и корректировать рацион в зависимости от срока беременности и времени года. Приятного аппетита!

ISBN 978-5-38-611055-0

, 2017

© РИПОЛ Классик, 2017

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Глава 2	9
Белки	11
Жиры	13
Углеводы	15
Витамины	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Кристина Александровна Кулагина

Правильное питание для беременных

Как не набрать лишние килограммы во время беременности

Введение

Каждая женщина, для того чтобы родить здорового ребенка, должна правильно питаться. Это касается даже совершенно здоровых женщин, никогда не страдавших от патологий желудочно-кишечного тракта, тем более тех, кто не может похвастаться идеальным здоровьем.

Разумеется, очень важно следить за тем, чтобы питание было сбалансированным, то есть содержало необходимое количество белков, жиров, углеводов, а также витаминов, микро- и макроэлементов, необходимых для полноценного развития будущего ребенка. Однако совершенно недостаточно правильно составить рацион на 9 месяцев и строго его придерживаться: ведь у женщины может развиться индивидуальная непереносимость тех или иных продуктов. Лучше всего корректировать меню в зависимости от сроков беременности и времени года: увеличивать или сокращать количество употребляемой пищи и жидкости, есть сезонные овощи и фрукты. Тогда самочувствие будет прекрасным на протяжении всей беременности.

Если же беременность протекает с какими-либо осложнениями, еще более важно внимательно следить за своим рационом. Большинство осложнений можно избежать, если питаться правильно. Более того, именно неправильное питание, а не стрессовые ситуации или физические нагрузки, как принято считать, зачастую становится причиной того, что беременность протекает тяжело, роды происходят преждевременно, а ребенок рождается с какими-либо физическими недостатками или умственными отклонениями. Поэтому очень важно правильно питаться во время беременности.

Глава 1

Контроль веса во время беременности

Перед тем как планировать беременность, рекомендуется привести свой вес в норму. Причем это касается в первую очередь чрезмерно худых женщин: им необходимо набрать вес. Свой идеальный вес высчитать просто: нужно отнять от своего роста 100 (для женщин с узкой костью – 105-110). Например, если рост женщины – 171 см, то нормальным для нее будет вес 61-71 кг. Причем стремиться нужно не к нижней границе, а к золотой середине. В этом случае больше шансов, что беременность будет протекать без осложнений, роды пройдут нормально и ребенок будет здоровым.

Российские ученые уверены: в нашей стране рождалось бы на 50-60 тысяч детей больше, если бы женщины весили столько, сколько требует норма, а не мода.

Исследования, проводившиеся в начале XXI века учеными Российской академии естественных наук, доказали, что у женщин с недостаточной массой тела отмечается ухудшение детородной функции. Из обследованных беременных только 25% женщин имели нормальный вес, столько же было полных. Остальные 50% являлись обладательницами стройной фигуры. Как ни странно, у худых женщин беременность протекала даже тяжелее, чем у тех, чей вес превышал норму. У 20% худых женщин отмечалась слабость родовой деятельности, у 12% возникала угроза прерывания беременности, у 8% (от общего числа наблюдаемых) ребенка не удалось сохранить. У женщин с нормальным весом в 2 раза реже, чем у худых, развивалось такое осложнение беременности, как гипоксия плода.

Наблюдая новорожденных, ученые пришли к таким результатам: у худых женщин чаще рождались дети с недостаточным весом. Более того, вскоре после рождения такие дети быстро набирают вес и могут впоследствии страдать от ожирения. Причина в том, что после рождения в организме новорожденного вырабатывается повышенное количество гормона, отвечающего за аппетит, из-за этого ребенок систематически переедает.

Таким образом, своему питанию следует уделять внимание еще до беременности. Но и во время этого периода исправить положение еще не поздно. Нужно просто прислушаться к своему организму и есть столько, сколько хочется.

Беременность – неподходящее время для каких бы то ни было диет. Также в этот период не следует соблюдать посты или придерживаться какой-либо системы питания (вегетарианство, раздельное питание, сыроедение и т. д.).

Физиологическая прибавка веса

Во время беременности любая женщина неизбежно набирает вес. Этот процесс получил название «физиологическая прибавка веса». Иногда используют термин «нормальная прибавка веса». Она может зависеть от различных факторов. Так, например, женщина, имеющая изначальный вес ниже нормы, скорее всего наберет значительно больше, чем та, которая имеет нормальный или избыточный вес.

Считается нормой, если женщина за беременность прибавляет от 7 до 16 кг. Однако, если изначальный вес был небольшим, прибавка вполне может составить 25 кг и более. Набранные килограммы распределяются примерно таким образом:

- плод – 3400 г;
- околоплодная (амниотическая) жидкость – 800 мл;

- плацента – 650 г;
- матка растет на протяжении всей беременности и перед родами достигает веса 970 г;
- молочные железы также увеличиваются на протяжении беременности, к родам их вес может достигать 400 г;
- объем крови в организме матери увеличивается на 1450 мл;
- объем внеклеточной жидкости также увеличивается на 1480 мл;
- на протяжении 9 месяцев организм матери накапливает жировые запасы, но их количество сравнительно невелико: примерно 2—2,5 кг.

Разумеется, все приведенные здесь и ниже показатели рассчитаны для женщины, которая вынашивает одного ребенка. Те, кто ожидает двойню, тройню, как правило, прибавляют больше. Однако в этих случаях прибавка веса еще более индивидуальна, ее точные показатели пока не высчитаны.

Индекс массы тела и прибавка веса

Для того чтобы более точно определить, сколько та или иная женщина может прибавить во время беременности, следует вычислить индекс массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: Индекс массы тела = Масса тела в кг / Рост в м².

ИМТ менее 20

Если ИМТ перед беременностью составляет менее 20, значит, у женщины был дефицит веса. Скорее всего ее вес перед родами будет в верхней границе нормы. Оптимальным для нее считается прибавка 13-16 кг.

ИМТ 20-27

Если он составляет 20-27, значит, у женщины до беременности был нормальный вес. Прибавка к родам может составить 10-14 кг.

ИМТ более 27

Некоторые женщины полагают, что чем меньше килограммов они наберут во время беременности, тем легче им будет похудеть после родов. Однако в действительности такой взаимосвязи не выявлено. Зато установлено, что быстрее худеют те женщины, которые кормят своего ребенка грудью.

Если он составляет более 27, значит, женщина имеет избыточный вес, а индекс более 29 указывает на ожирение. Желательно привести свой вес в норму до зачатия ребенка, но ни в коем случае не следует пытаться похудеть, если беременность уже наступила. Это может привести к осложнениям беременности и нарушениям развития плода. Во время беременности следует контролировать прибавку, чтобы она составила не более 7-9 кг. Однако ни в коем случае не следует опускаться ниже минимального показателя в 7 кг. В этом случае велик риск рождения недоношенного ребенка.

Темпы прибавки веса

Они имеют огромное значение, позволяя врачу судить, нормально ли протекает беременность и нет ли риска осложнений. Так, в I триместре женщина чаще всего набирает немного: от 1 до 3 кг, если беременность протекает нормально. При сильном токсикозе, например, некоторые даже худеют. К 20-й неделе прибавка веса должна составлять примерно 4 кг. После этого нормальным считается увеличение веса на 250-300 г в неделю.

Особенно важно контролировать недельную прибавку веса. Увеличение массы более чем на 500 г чаще всего свидетельствует о задержке жидкости в организме, что является одним

из симптомов позднего гестоза. В этом случае врач может посоветовать женщине проводить разгрузочные дни.

Глава 2

Основы правильного питания

Для того чтобы повысить вероятность рождения здорового и крепкого ребенка, врачи советуют запланировать беременность и начать готовиться к ней заранее. Особенно это важно в том случае, если женщина страдает каким-либо хроническим заболеванием.

Подготовку рекомендуется начинать примерно за 3 месяца до предполагаемого зачатия. Она включает посещение врачей: гинеколога, стоматолога, терапевта и других специалистов. Это необходимо потому, что беременность может спровоцировать обострение различных хронических заболеваний, даже если в последнее время и наблюдалась ремиссия. И далеко не последнюю роль в подготовке к будущей беременности является пересмотр своих кулинарных привычек. Так, необходимо полностью исключить из своего рациона чипсы, фастфуд, газированные напитки, жвачки. Не рекомендуется также есть привозные (не сезонные) фрукты и овощи: они могут содержать вредные химические вещества. Также рекомендуется по возможности сократить употребление полуфабрикатов. Необходимо есть больше сезонных фруктов и овощей, зелени, пить свежевыжатые соки и чистую воду.

Пища должна быть свежей, лучше всего только что приготовленной. Не рекомендуется есть блюда, приготовленные несколько дней назад, даже если они хранились в холодильнике.

Особенно важно следить за качеством продуктов в жаркое время года, когда повышается опасность отравлений.

Разумеется, необходимо полностью отказаться от вредных привычек: употребления алкоголя и курения. В последнее время все чаще пишут, что алкоголь в небольших количествах вполне допустим. Этот вопрос будет более подробно рассмотрен ниже.

Подготовку следует осуществлять не только женщине, но и мужчине, который планирует вскоре стать папой: ему тоже рекомендуется перестать курить, пить, начать правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Его усилия обязательно отразятся на качестве сперматозоидов.

Некоторые пары планируют беременность для того, чтобы выбрать наиболее подходящий, по их мнению, день для зачатия девочки или мальчика. Так, например, считается, что мать может повлиять на пол будущего ребенка, соблюдая специальную диету. Этот метод был изучен специалистами, которые пришли к выводу, что он эффективен примерно в 80% случаев. Ниже будет описан этот способ.

Если женщина не может самостоятельно бросить курить, ей следует не откладывая обратиться к специалисту, который поможет ей победить эту вредную привычку.

Для того чтобы родился мальчик, рекомендуется есть мясо, всевозможные колбасные изделия, рыбу, рис, манную кашу, яичный белок, грибы. Из овощей нужно ввести в свой рацион сушеный горох, белую фасоль, чечевицу, картофель. Из фруктов необходимо есть больше апельсинов, бананов, из сезонных – черешню, абрикосы и персики, из сухофруктов – курагу, финики и чернослив. Из сдобы можно добавить в рацион печенье и бисквиты. Можно также употреблять соленья и консервы, не противопоказаны дрожжи. Следует пить больше карбонатной минеральной воды, свежих фруктовых соков и чая.

Необходимо исключить молочные продукты, особенно молоко, из морепродуктов – креветки, крабы и икру. Из овощей не следует употреблять капусту, салат, стручковую фасоль, зеленые бобы, укроп. Также следует исключить орехи: фундук, миндаль, арахис и грецкие. Кроме того, необходимо на время забыть о таких продуктах, как хлеб и вафли. Не следует употреблять всевозможные кондитерские изделия на молоке и с добавлением яиц. Нужно исключить все продукты, в состав которых входит какао.

Ученые выдвигают предположение, что состав пищи, употребляемой женщиной, может повлиять на половые клетки и таким образом повысить шанс зачатия ребенка того или иного пола.

Для того чтобы родилась девочка, рекомендуется на некоторое время забыть о мясе во всех видах, заменив его свежей или быстрозамороженной рыбой. К ней можно добавить пресные лепешки из бездрожжевого теста. Разрешены все молочные продукты (кроме маргарина, сыров и мороженого) и яйца. Из овощей следует ввести в рацион свеклу, морковь, баклажаны, салат, огурцы, свежий горошек и зеленые бобы, сладкий перец, зеленый лук. Помидоры следует употреблять вареными (в супе), картофель допустим, но в небольших количествах и лучше вареный. Из фруктов разрешается есть клубнику, малину, яблоки, груши, арбузы, айву или ананасы и манго, если их качество не вызывает сомнений. Из цитрусовых разрешены лимоны и грейпфруты. Также можно есть орехи: арахис, фундук, миндаль. Не следует ограничивать себя в сладостях, но при этом отдавать предпочтение лучше всего меду и варенью. Не противопоказаны пряные травы и специи, однако не следует готовить из них слишком пряные соусы. Пить можно чай, кофе, какао, а также кальциевую минеральную воду.

Соли нужно употреблять как можно меньше, а если возможно, то полностью ее исключить. Не следует есть креветок, крабов, раков, хлеб, из овощей – кукурузу, чечевицу, оливки, из фруктов – сливы, смородину, дыню. Также следует исключить из рациона все продукты, способствующие зачатию мальчика.

Диеты следует придерживаться с первого дня менструации и до момента зачатия. Если оно не произошло, после овуляции можно вернуться к привычной пище, а с началом нового цикла вновь начать соблюдать диету.

Однако не нужно возлагать на этот метод слишком большие надежды: как уже упоминалось выше, он может и не сработать. И не стоит забывать, что главной целью женщины должно быть не зачатие ребенка определенного пола, а рождение здорового малыша.

Еще более ответственно нужно относиться к своему питанию в том случае, если беременность уже наступила. Причем рацион важен буквально с первых дней развития плода.

Так, женщина должна составить свой рацион в зависимости от сроков. В первой половине беременности питание мало чем отличается от привычного. Необходимо лишь следить за тем, чтобы меню содержало достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и воды.

Лучше есть небольшими порциями, но чаще: 4-5 или даже 6 раз в день, если есть возможность, и примерно в одно и то же время.

Белки

Нередко в первые месяцы беременности у женщины появляется желание съесть что-нибудь соленое, например кусочек селедки. Не следует бороться с собой, так как в этот период отеки случаются очень редко и соленая пища не принесет никакого вреда.

Белки являются основным строительным материалом эмбриона и плаценты. Они осуществляют перенос витаминов, микро– и макроэлементов (особенно железа и кальция), отвечают за иммунную защиту организма, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и т. д.

Также белки регулируют осмотическое давление плазмы, благодаря чему обеспечивается наилучшее снабжение кислородом всех клеток организма матери и будущего ребенка.

Именно поэтому они обязательно должны присутствовать в рационе будущей матери. Общеизвестно, что наиболее ценным источником животного белка является мясо. Из всего многообразия мясных продуктов рекомендуется выбирать говядину и есть ее отварной. Не противопоказаны и другие виды мяса, однако не стоит увлекаться жирной свининой и бараниной. Очень полезно мясо кролика: оно считается диетическим. Мясо кролика можно есть как отварным, так и тушеным.

Очень полезны морепродукты. Рыбу лучше варить, но можно и жарить.

Также в рационе будущей матери на протяжении всей беременности должны присутствовать молочные продукты: творог, сметана, кефир, сыр. Яйца нужно есть регулярно, но не злоупотреблять ими: достаточно съедать 2-4 яйца в неделю.

Суточный рацион в первой половине беременности должен составлять 2400-2700 ккал, а во второй половине увеличиться до 2800-3000 ккал.

Однако не следует забывать и о белках растительного происхождения, которые также необходимы беременной. Наибольшее их количество содержится во всех видах орехов: миндале, арахисе, грецких орехах, пекане и семенах подсолнечника, тыквы, кунжута и др.

Дневная норма белка в первой половине беременности составляет 70-90 г, во второй – 120-140 г, при этом 60% должны составлять белки животного происхождения.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых белком (содержание белка в г на 100 г продукта):

- молоко сухое обезжиренное – 37,9;
- сыр голландский – 26,0;
- сыр «Пошехонский» – 26,0;
- сыр чеддер – 23,5;
- сыр «Российский» – 23,0;
- сливки сухие – 23,0;
- сыр плавленый – 22,0;
- мясо курицы – 21,1;
- мясо кролика – 21,1;
- горох – 20,5;
- сыр рокфор – 20,0;
- говядина – 19,0;
- ставрида – 18,5;
- кальмар – 18,0;
- баранина – 18,0;
- печень говяжья – 17,9;
- почки говяжьи – 17,9;

- сердце говяжье – 16,0;
- печень трески – 16,0;
- легкое говяжье – 15,2;
- творог жирный – 14,0;
- яйцо куриное – 12,7;
- крупа гречневая ядрица – 12,6;
- свинина жирная – 11,7;
- крупа пшеничная – 11,5;
- геркулес – 11,0.

Но даже при богатой белками пище у женщины нередко возникает дефицит белка. Причиной этого может стать нарушение функций желудочно-кишечного тракта, что ведет к нарушению всасывания белков, болезням печени и т. д. В этом случае необходимо обратиться к врачу. Кроме того, если женщина ведет активный образ жизни, занимается спортом или вынуждена испытывать сильные физические нагрузки, ей может не хватать белка. В этом случае достаточно увеличить количество съедаемой в сутки белковой пищи.

На серьезный недостаток белковой пищи могут указывать следующие признаки:

- недостаточная прибавка веса по неделям и месяцам;
- уровень гемоглобина выше 120 г/л во II и III триместре. Это может произойти из-за уменьшения объема циркулирующей крови;
- задержка внутриутробного развития ребенка. Это можно определить с помощью ультразвукового исследования, а также более простым способом – систематическим измерением высоты стояния дна матки;
- повышение артериального давления;
- отеки;
- нарушение работы печени, проявляющееся в повышенной выработке печеночных ферментов;
- нарушение работы почек;

Белки особенно необходимы женщинам, у которых отмечается низкая свертываемость крови.

- развитие таких опасных осложнений беременности, как преэклампсия и эклампсия (об этих патологических состояниях будет подробно рассказано ниже).

Если у женщины появились хотя бы 1—2 из вышеперечисленных признаков, необходимо как можно скорее менять режим питания, так как последствия могут быть очень серьезными, вплоть до гибели плода и матери.

Однако даже при богатой белками пище они могут недостаточно усваиваться, особенно если в рационе не хватает углеводов. Причиной этого является испытывание женщиной частых стрессов или вынашивание двоих и более детей. В этом случае изменения рациона будет недостаточно: необходимо обратиться к терапевту, который, если потребуется, направит беременную на обследование к другим специалистам. Ни в коем случае не следует пренебрегать этим, ведь речь идет о здоровье матери и ее будущего ребенка.

Жиры

Чтобы избежать возможных осложнений, будущей матери, особенно страдающей какими-либо заболеваниями желудочно-кишечного тракта или почек, рекомендуется вести дневник, в котором следует записывать, сколько и какой пищи она съедает в течение дня и сколько выпивает жидкости. При необходимости это поможет быстрее оказать ей помощь.

Они являются источником энергии для организма женщины, а также способствуют выработке простагландинов, стимулирующих работу пищеварительной и сердечно-сосудистой системы. Эти вещества необходимы и для нормальной родовой деятельности. Однако, несмотря на огромную пользу жиров, не следует злоупотреблять жирной пищей. В первой половине беременности суточная норма составляет 75 г, во второй половине – 110 г жира.

Наиболее богатым источником жиров является растительное и животное масло, а также различные виды мяса, некоторые виды рыбы, молочные продукты, орехи, семена и др. Из всего многообразия продуктов, богатых жирами, наиболее полезны для беременных сливочное масло, сметана, сливки и нежирные сыры. Растительное масло (подсолнечное, оливковое и др.) можно использовать как для приготовления пищи, так и в качестве приправы, но не более 20—30 мл в сутки.

Далее приводится список продуктов, наиболее богатых жирами (содержание жиров в г на 100 г продукта):

- масло подсолнечное – 99,9;
- масло оливковое – 99,8;
- масло сливочное несоленое – 82,5;
- маргарин сливочный – 82,0;
- масло «Крестьянское» несоленое – 72,5;
- майонез «Провансаль» – 70,0;
- фундук – 66,9;
- орехи грецкие – 65,2;
- какао-порошок – 53,2;
- сливки сухие – 47,7;
- свинина – 33,2;
- сыр чеддер – 30,5;

Беременным могут быть вредны говяжий, бараний и свиной жир, также необходимо свести к минимуму употребление сала.

- сыр «Российский» – 30,0;
- сметана 30%-ной жирности – 30,0;
- сыр рокфор – 28,0;
- сыр голландский – 26,8;
- сыр «Пошехонский» – 26,5;
- сыр плавленый – 27,0;
- молоко сухое цельное – 24,0;
- сосиски «Молочные» – 22,8;
- колбаса «Докторская» – 22,2;
- сливки 20%-ной жирности – 20,0;
- мясо курицы – 18,4;
- творог жирный – 18,0;
- сливки 20%-ной жирности – 20,0;

- ставрида в масле консервированная – 17,7;
- баранина – 16,3;
- говядина – 15,0;
- мясо кролика – 15,0;
- яйцо куриное – 11,5.

Углеводы

Они являются источником энергии, необходимой для обмена веществ, и стимулируют работу нервной системы. Недостаток углеводов приводит к тому, что в организме начинается расход жиров и белков, из-за чего могут происходить различные нарушения в развитии будущего ребенка. Однако избыток углеводов так же вреден, как и его недостаток: он вызывает задержку жидкости в организме и приводит к увеличению веса матери. Также при избытке углеводов плод становится очень крупным, что может привести к травматизму при родах. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы рацион включал оптимальное количество продуктов, богатых углеводами: не более 300-400 г в день. Особенно следует следить за своим питанием во второй половине беременности, когда женщина становится менее активной и тратит меньше энергии.

Богатыми источниками углеводов являются фрукты, некоторые овощи, хлебобулочные и мучные изделия. Фрукты и овощи следует употреблять в течение всей беременности, а употребление хлеба, печенья и других кондитерских изделий во второй половине следует ограничить.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых углеводами (содержание углеводов в г на 100 г продукта):

- сахар – 99,8;
- макароны – 74,9;
- рис – 73,5;
- крупа манная – 67,7;
- крупа пшенная – 67,2;
- изюм – 66,0;
- горох – 64,01;
- молоко сгущенное с сахаром – 56,0;
- крупа гречневая ядрица – 54,3;
- батон – 53,3;
- хлеб пшеничный – 50,15;
- геркулес – 49,24;

Овощи и фрукты лучше есть свежими или подвергать минимальной термической обработке. Свежие овощи и фрукты должны составлять не менее 30% дневного рациона.

- крупа овсяная – 49,94;
- хлеб ржаной – 41,82;
- молоко сухое цельное – 37,5;
- мороженое сливочное – 20,18;
- виноград – 16,8;
- свекла – 12,8;
- яблоки – 11,8;
- персики – 11,3;
- земляника – 11,2;
- груши – 10,9;
- абрикосы – 10,8;
- грейпфрут – 10,3;
- апельсины – 10,3;
- дыня – 10,3;

- морковь – 9,3;
- редька – 8,0;
- арбуз – 7,9.

Витамины

Так называют группы органических соединений, требующихся организму в малых дозах, но при этом играющих существенную роль в обмене веществ и жизнедеятельности всего организма в целом. Недостаток витаминов может привести к серьезным нарушениям в развитии плода.

Беременным рекомендуется свести к минимуму употребление рафинированных продуктов. Чем меньшей обработке подверглась пища, тем больше в ней сохранилось полезных для организма веществ.

Некоторые витамины образуются в организме женщины, другие попадают в него с пищей. Различают также водо- и жирорастворимые витамины. К водорастворимым относят витамины В₁ В₂, С, РР и другие, к жирорастворимым – витамин А и пр.

Во время беременности женщине требуются несколько большие дозы витаминов, чем обычно.

Витамин А (ретинол)

Этот витамин является жирорастворимым. К нему относят несколько сходных по составу соединений:

- ретинол, также иногда обозначаемый как витамин А₁, аксерофтол, или А-спирт;
- дегидроретинол, или витамин А₂;
- ретиналь, или витамин А-альдегид или ретинен;
- ретинолевая кислота, обозначаемая также как витамин А-кислота, и др.

Также существует огромная группа каротиноидов – пигментов желтого, красного или оранжевого цвета, которые содержатся в некоторых растениях и под действием которых в организме происходит синтез витамина А. Всего в природе известно более 500 каротиноидов, из них наиболее известен каротин, который, попадая в организм человека, способствует образованию витамина А в печени.

Название «каротиноиды», обозначающее все соединения, относящиеся к группе витаминов А, произошло от английского слова carrot – «морковь». Именно из этого овоща впервые был получен витамин А.

Витамин А оказывает влияние на обмен веществ в организме, в том числе на синтез белков, полноценное формирование зубов и костей, стимулирует рост новых клеток, в связи с чем очень нужен как беременной женщине, так и плоду. Кроме того, витамин А оказывает влияние на образование зрительного пигмента сетчатки, без которого невозможно нормальное восприятие света.

Также витамин А оказывает положительное влияние на работу иммунной системы организма, особенно повышает сопротивляемость инфекциям дыхательных путей, простуде и гриппу и помогает справляться с инфекциями, поражающими желудочно-кишечный тракт и мочевыводящие пути. Также витамин А необходим для поддержания нормального состояния кожи и слизистых покровов и т. д.

Очень важно, чтобы рацион беременной содержал достаточное количество витамина А, так как он необходим для нормального питания и развития будущего ребенка, снижает риск рождения недоношенного ребенка.

Суточная потребность витамина А в России для беременной составляет 200 мкг (для кормящих матерей этот показатель больше в 2 раза). Для сравнения: в Великобритании этот

показатель составляет 700, а в США – 800 мкг. Показатели для кормящих, соответственно, – 950 и 1200 мкг. Однако не нужно стремиться самостоятельно превышать указанные цифры. Дело в том, что нормы рассчитываются в зависимости от условий проживания, климата в том или ином районе и т. д. Так, летом, при высокой температуре воздуха и длительном пребывании на улице, например во время отдыха на пляже, расход витамина А увеличивается, а в зимний период его требуется значительно меньше.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых витамином А (содержание витамина А в мг):

- печень – 8,2;
- желток куриного яйца – 1,26;
- майонез – 0,6;
- масло топленое – 0,6;
- икра зернистая – 0,45;
- масло сливочное – 0,38-0,45;
- белок куриного яйца – 0,35;
- почки – 0,23;
- сметана – 0,15-0,23;
- икра паюсная – 0,15;
- капуста морская мороженная – 0,15;
- сливки – 0,06-0,25;
- сыр – 0,12;
- творог жирный – 0,11.

Также источниками витамина А являются следующие продукты:

- овощи преимущественно желтого и зеленого цвета – сладкий перец, тыква, морковь, брокколи, зеленый лук, шпинат, зелень петрушки, щавель;
- бобовые – горох, соя;
- фрукты – абрикосы, персики, яблоки;
- ягоды – виноград, арбуз, черешня, облепиха, шиповник;

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), продукты питания не могут обеспечить организм достаточным количеством витамина А, поэтому беременным рекомендовано употреблять его дополнительно. Особенно это касается женщин, беременность у которых приходится на зимние и весенние месяцы.

- пряные травы и листья – фенхель, хмель, мята перечная, листья малины, шалфей.

Основным признаком недостатка витамина А является гемералопия или так называемая куриная слепота, характеризующаяся резким ухудшением зрения при снижении освещения.

Также на недостаток витамина А в организме указывают следующие симптомы: повышение чувствительности эмали зубов, температурная и болевая чувствительность и сухость кожи, появление перхоти, ощущение песка в глазах, слезотечение на холоде, покраснение век и т. д.

Недостаток витамина А в организме может наблюдаться даже при его высоком содержании в пище беременной. Причин этого может быть несколько: недостаток белков и жиров, из-за чего витамин А плохо усваивается, а также заболевания желудочно-кишечного тракта или нехватка витамина Е, приводящая к окислению витамина А в организме.

Как уже упоминалось выше, витамин А является жирорастворимым, поэтому продукты, содержащие его, следует готовить в небольшом количестве растительного или сливочного масла.

Обнаружена взаимосвязь между уровнем гемоглобина и содержанием ретинола в плазме крови, в связи с чем беременным, страдающим

железодефицитной анемией, рекомендуется одновременно с препаратами железа употреблять витамин А.

Можно также принимать витамин А в гранулах, однако перед этим необходимо обязательно проконсультироваться с терапевтом, который назначит оптимальную для беременной дозу. Не следует принимать более 6000 МЕ витамина А в день, так как его передозировка может вызвать аномалии развития плода. Также беременным не следует принимать рыбий жир, несмотря на то что он является одним из источников, богатых этим витамином. Кроме того, необходимо учитывать, что витамин А может накапливаться в организме, и, если женщина по какой-то причине принимала большие дозы препарата, беременность можно планировать не ранее чем через полгода после этого.

Кроме того, с большой осторожностью следует принимать препараты ретинола женщинам, страдающим аллергией. Также не следует применять препараты, содержащие бета-каротин, при гипотиреозе.

Важно следить за своим состоянием и ни в коем случае не допускать передозировки витамина А. Признаками этого могут быть боли в суставах, животе, тошнота, рвота, трещины в уголках рта и на губах, зуд, выпадение волос.

Беременная женщина вряд ли будет страдать от хронического гипервитаминоза, но на всякий случай здесь приводятся его признаки: ломкость ногтей, выпадение волос, сухость и пигментация кожи, систематические суставные боли. Происходит увеличение селезенки и печени, возможны различные расстройства пищеварения и т. д.

Препараты, понижающие уровень холестерина, и слабительные средства на основе минералов могут снижать уровень всасывания жирорастворимых витаминов, в том числе и витамина А.

Беременной также необходимо знать о том, как витамин А взаимодействует с другими препаратами. Так, прием цинка повышает превращение каротиноидов в организме в витамин А, а прием алкоголя, напротив, замедляет этот процесс и может спровоцировать развитие заболеваний печени.

Витамин В₁ (тиамин)

Этот витамин хорошо растворяется в воде, однако легко разрушается при нагревании или в щелочной среде. Он содержится в пище растительного и животного происхождения, а также может образовываться в толстой кишке.

Витамин В₁ играет важную роль в нормализации обмена веществ, необходим для нормальной работы пищеварительной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Особенно важно его благотворное воздействие на кроветворение и улучшение циркуляции крови, благодаря чему улучшается снабжение плода кислородом и питательными веществами.

Суточная доза витамина В₁ составляет 1,4 мг.

Эта цифра может быть несколько выше для старородящих, а также если беременная страдает склонностью гиперфункции щитовидной железы, при повышенных физических или умственных нагрузках.

Тиамин является антиоксидантом, то есть защищает организм от вредного воздействия окружающей среды.

Витамином В₁ богаты хлебные изделия, особенно испеченные из муки грубого помола, крупы (гречневая, рис, овсяная), отруби, бобовые, дрожжи, водоросли (ламинария), мясо, рыба, некоторые виды фруктов (апельсины, слива и др.), ягоды (земляника лесная, голубика, облепиха и др.), орехи.

Ниже приводится список продуктов, наиболее богатых витамином В₁ (содержание витамина В₁ в мг%):

- дрожжи пивные сухие – 5;
- дрожжи пекарские сухие – 2,0;
- свинина – 0,93;
- крупа овсяная – 0,6;
- крупа гречневая – 0,51;
- чечевица – 0,5;
- дрожжи пекарские прессованные – 0,45;
- печень говяжья – 0,4;
- крупа ячневая – 0,2;
- баранина – 0,17;
- яйцо куриное – 0,16;
- хлеб ржаной – 0,15;
- мясо курицы – 0,15;
- капуста цветная – 0,11;
- хлеб пшеничный белый – 0,1;
- говядина – 0,1;
- сыр голландский – 0,1;
- картофель – 0,1;
- треска – 0,08.

На недостаток витамина В₁ у беременной могут указывать такие признаки, как плаксивость, раздражительность, депрессия, ухудшение памяти, онемение конечностей, бессонница, зуд, быстрая утомляемость и т. д. Также возможны снижение аппетита, тошнота, рвота, диарея или запор. При недостатке витамина В₁ ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, что проявляется в снижении артериального давления, одышке, тахикардии.

В редких случаях при применении витамина В₁ возможно проявление различных аллергических реакций. Не следует совмещать применение витамина В₁ с лечением сульфаниламидными препаратами. Противопоказано применение витамина В₁ женщинам, страдающим лекарственной непереносимостью.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Этот витамин растворяется в воде и спирте. Он ускоряет обменные процессы белков, жиров и углеводов, требуется для дыхания клеток, образования красных кровяных телец и антител. Также он улучшает состояние слизистых оболочек и полезен для глаз. Под действием витамина В₂ в организме происходит переход витамина В₆ в активную форму. Кроме того, этот витамин стимулирует рост всех тканей, поэтому особо необходим для организма беременной и полноценного развития плода.

При серьезном гиповитаминозе витамина В₁ терапевт может назначить беременной дополнительно препараты, содержащие его: тиамин хлорид или бромид. Они предназначаются для перорального применения. В тех случаях, если выявлено нарушение всасывания препаратов кишечником, назначаются внутримышечные инъекции. Дозы должен рассчитывать только врач. Самолечение в этом случае недопустимо.

Суточная норма витамина для беременной составляет примерно 1,6 мг. Если женщина продолжает заниматься спортом, ведет активный образ жизни, испытывает систематические физические нагрузки, этот показатель может быть несколько выше.

В рационе беременной должны быть продукты, богатые витамином В₂: мясные и молочные продукты, крупы и хлеб.

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.