



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**

Никки Голдбек

Питание во время беременности



Никки Голдбек

**ПИТАНИЕ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ**



МОСКВА
КРОН-ПРЕСС
1998

ББК 53.51 СОЕ
Г60

Перевод с английского
А. ТИХОМИРОВОЙ

Оформление
В. ОСИПЯНА

Голдбек Н.
Г60 Питание во время беременности / Пер. с англ.
А. Тихомировой. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1998. — 32 с. —
Серия «Будьте здоровы».

ISBN 5-232-00799-8

Автор брошюры в свободной, доступной форме знакомит читательниц с особенностями питания во время беременности, ролью витаминов и микроэлементов в период внутриутробного развития плода. Даются рекомендации по предотвращению негативных проявлений при беременности, по организации питания беременных девочек-подростков.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей.

ВАШ МАЛЫШ РАСТЕТ ТАК, КАК ВЫ ЕДИТЕ

В Китае новорожденного младенца, появившегося на свет в срок, записывают в метрику девятимесячным. Возможно, если Вы тоже осознаете, что растущий внутри Вас человечек, появится на свет девятимесячным, то сможете понять огромную важность внутриутробного этапа развития ребенка.

Только в последние годы ученые точно установили, что многие внешние факторы, такие, как воздух, которым мы дышим, таблетки, которые принимаем, употребляемые нами продукты, влияют на рост и развитие плода. И беременная женщина способна создать своему дитя наиболее благоприятные условия для развития с самого начала его жизни, когда оно находится еще в утробе.

ЗДОРОВЫЕ МАТЬ И РЕБЕНОК

Самое важное в период внутриутробного роста малыша не то, **сколько** ест будущая мать, а то, **что** она ест.

Чтобы обеспечить организм будущего ребенка всеми необходимыми для его правильного развития элементами, завтраки, обеды и ужины беременной женщины должны включать комбинации следующих продуктов:

I. Мясо, рыба, домашняя птица, сухие бобовые продукты, орехи, ореховое масло, семечки.

II. Молоко и молочные продукты.

III. Овощи и фрукты — как свежие, так и сушеные, а также соки.

IV. Хлеб грубого помола, макаронные изделия и выпечка с добавлением цельных зерен злаков.

V. Растительное масло.

VI. Жидкость в больших количествах.

При составлении дневного рациона старайтесь использовать продукты из всех перечисленных групп. Во избежание трудностей, связанных с необходимостью переваривания больших количеств пищи, следует принимать ее небольшими порциями, но чаще, чем обычно. Дополнительно полезно использовать молочные коктейли, составленные по своему вкусу.

Приводимая ниже таблица содержит данные о дозах (количествах) основных микроэлементов и витаминов, калорийности диеты, которыми следует руководствоваться женщинам в период беременности и грудного вскармливания ребенка.

ПРОТЕИН (БЕЛОК)

Протеин в большом количестве содержится в плаценте и тканях матки. Он ответственен за формирование мягких и твердых тканей плода, участвует в образовании клеток мозга. Исследования показывают, что уровнем протеина в рационе беременной определяется умственное развитие будущего ребенка. Ученые пришли к выводу, что мозговые клетки у человека, количество которых останется неизменным всю его последующую жизнь, формируются между 5-м месяцем его внутриутробного развития и 18-м месяцем после его появления на свет. Когда малышу исполняется 1,5 года, его мозг достигает размеров мозга взрослого человека.

Высокое содержание протеина в рационе женщины позволяет избежать токсикоза последних месяцев беременности, отрегулировать уровень сахара в крови. Многим удавалось избавиться от тошноты, характерной для ранней стадии беременности, часто употребляя продукты с высоким содержанием протеина. К таким продуктам относятся мясо, рыба, домашняя птица, яйца, сыр, молоко, орехи, семечки, сухие бобовые продукты.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДНЕВНЫЕ ДОЗИРОВКИ
 (Национальный исследовательский совет (НИС), раздел «Еда и питание» (доработано), 1989)

Цинк, мг																					
Фолиевая кислота, мкг																					
Витамин В ₆ , мг																					
Витамин В ₁₂ , мкг																					
Витамин В ₁ , мг																					
Витамин В ₂ , мг																					
Никотиновая кислота, мг																					
Витамин С, мг																					
Витамин Е, мкг																					
Витамин Д, мкг																					
Витамин А, мкг																					
Железо, мг																					
Магний, мг																					
Йод, мкг																					
Фосфор, мг																					
Кальций, мг																					
Протеин (белки), г																					
Калорийность																					
Возраст, годы																					
Женщины	19—24	2100	46	1200	1200	150	280	15	800	10	8	60	15	1,3	1,1	2,0	1,6	180	12		
	25—50	2000	50	800	800	150	280	15	800	5	8	60	15	1,3	1,1	2,0	1,6	180	12		
Беременные		+300	60	1200	1200	175	320	30*	800	10	10	70	+2	+0,3	+0,4	2,2	+0,6	400	15		
Кормящие		+500	65	1200	1200	200	355	15	1300	10	12	95	+5	+0,5	+0,5	2,6	+0,5	280	19		

* Повышение уровня железа рекомендовано НИС для восполнения его активной потери в период беременности.

Необходимо сказать, что приведенные в таблице дозы определены опытным путем и постоянно корректируются, поэтому их следует использовать лишь как ориентиры при составлении сбалансированной диеты.

Национальная академия наук рекомендует беременным употреблять ежедневно 74 г протеина. Многие специалисты по вопросам питания советуют увеличить дневную дозу белка до 100 г начиная с 5-го месяца беременности.

В каждом из перечисленных ниже продуктов содержится в среднем 15 г протеина:

- 2 крупных или 3 мелких яйца;
- 60—70 г мяса, рыбы или домашней птицы;
- 60 г натурального сыра (швейцарский, чеддер, мюнстер и др.);
- 1/2 чашки творога;
- 2 чашки молока (цельное, обезжиренное) либо пахты, йогурта;
- 4 столовых ложки арахисового масла или 1/2 стакана арахиса;
- 1 чашка приготовленных бобовых (чечевица, зеленый горошек, фасоль);
- 3/4 чашки приготовленной сои;
- 1/2 чашки семечек подсолнуха.

Используя в основном источники протеина неживотного происхождения, можно не только значительно сэкономить деньги, но и — главное — ограничить потребление насыщенных жиров. Кроме того, нужно учитывать, что животные жиры содержат много вредных веществ, в том числе пестициды, и все эти вещества могут передаваться младенцу через плаценту и материнское молоко. По этой причине следует воздерживаться от чрезмерного употребления животных жиров как во время беременности, так и в первые месяцы после родов.

В схеме приведены продукты, богатые протеином. Чтобы продукты неживотного происхождения превратить в высококачественный протеин, их нужно соединить с продуктами, названия которых заключены в рамку, — это показано стрелкой. Обратите внимание на отсутствие стрелки у рамки с животны-

ми жирами. Эти жиры можно употреблять самостоятельно или дополнять продуктами, заключенными в другие рамки.



Принцип дополнения протеина иллюстрируется комбинацией таких простых продуктов, как макароны с сыром, пшеничные хлопья с молоком, рисовый пудинг, пицца, и экзотических — испанский рис с бобами, бобы с кукурузой (бобовое тако), макароны с бобовым супом (минестрон), индийский рис с далом (бобы), оладьи из турецкого гороха с кунжутным соусом.

Помните, что протеин усваивается организмом лучше всего в комбинированных блюдах, поэтому, к

примеру, бутерброд с арахисовым маслом на подсушенном куске хлеба грубого помола полезнее запивать стаканом молока, чем стаканом сока.

КАЛЬЦИЙ

Кальций является основным элементом, задействованным в формировании костей и зубов. И хотя зубы закладываются где-то на 6—8-й неделе внутриутробной жизни ребенка (см. рисунок), потребность его организма в кальции (как и в фосфоре) наиболее высока в последние 3 месяца беременности, когда формируется костная система. Если в рационе беременной не будет хватать кальция, ребенок «доберет» его из организма матери. У нее это может проявиться бессонными ночами, раздражительностью, мышечными судорогами (особенно в ногах), болями в области матки (хотя подобные нарушения могут быть вызваны и другими причинами).



Рекомендуемая суточная норма кальция для беременной женщины должна слегка превышать его содержание в стакане молока. Поскольку кальций лучше усваивается при наличии небольшого количества жира, беременной лучше употреблять цельное молоко, чем обезжиренное, или пить обезжиренное молоко, закусывая каким-либо жиросодержащим продуктом — сливочным либо растительным маслом, майонезом, мясом, орехами, сыром. В то же

время такие продукты, как шпинат, ревень, шоколад, могут стимулировать образование комбинации элементов, затрудняющей усвоение организмом кальция. Исследование этого вопроса еще не завершено, однако доказано, что употребление шоколада одновременно с молоком ухудшает усвоение организмом кальция.

Приводим перечень продуктов, в которых содержание кальция эквивалентно количеству его в одной чашке молока, — эти продукты можно использовать в качестве дополнительного источника кальция в рационе:

- 42,5 г натурального сыра;
- от 42,5 г до 2 чашек творога;
- 1/3 чашки порошкового молока;
- 1,5 чашки мороженого;
- 1 чашка йогурта;
- от 1/2 до 2/3 чашки консервированного лосося;
- 70 г консервированных сардин;
- 2 чашки сои;
- 1 чашка миндаля;
- 3 столовых ложки кунжутного семени;
- 340 г или 2 чашки свежеприготовленной капусты брокколи;
- 1,5 чашки свежеприготовленной кормовой капусты.

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

Витамин А (бета-каротин) повышает сопротивляемость организма инфекциям и играет важную роль в образовании зубной эмали — даже на том этапе, когда зубы еще не прорезались. В последнее время он рассматривается как возможное средство предупреждения раковых заболеваний.

Потребность в витамине А удовлетворяется при употреблении разной зелени, желтых фруктов и ово-

щей, животной печени и других субпродуктов, сливочного масла, цельного или витаминизированного молока. Витамин А растворяется в жире, то есть усваивается организмом при одновременном употреблении с жирами. Но следует избегать его сочетания с минеральным маслом (которое не усваивается организмом), поскольку витамин А может вымываться с ним (кстати, как и другие жирорастворимые витамины — D, E, K).

Избыток витамина А вреден организму — могут появиться жировые отложения. Поэтому употреблять этот витамин следует с осторожностью, придерживаясь рекомендуемых доз. Однако при употреблении обычной пищи передозировка вряд ли возможна.

ВИТАМИН D

Этот витамин необходим для эффективного использования организмом кальция. Витамин D встречается в природе в небольших количествах и содержится в очень малом числе продуктов; чтобы компенсировать его недостаток, нужно, по возможности, больше находиться на солнце.

Витамин D добавляется к витаминизированному молоку, он содержится в масле из рыбной печени, в меньших количествах в сардинах (1,380 МЕ на 100г). В консервированном лососе (его количество составляет (на 100 г) 315 МЕ), в яичном желтке — 265 МЕ, в сливочном масле — 90 МЕ, в печени — 45 МЕ (400 МЕ равняются 10 мг).

Во избежание передозировки витамина D беременной женщине рекомендуется доза от 10 до 12,5 мкг (от 400 до 500 МЕ) в день — примерно столько этого витамина добавляется к 1 л витаминизированного молока. Дневная доза витамина D более 250 мкг может привести к серьезным нарушениям состава крови у плода. Известны случаи

рождения детей с гиперкальциемией, развившейся на фоне ежедневного употребления повышенных доз витамина D — 25 мкг (1000 МЕ) и более. Поэтому нужно быть очень осторожной при употреблении масла из рыбьей печени и прочих продуктов, содержащих витамин D.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

В эту группу входят 11 различных витаминов, среди них рибофлавин (витамин В₂), тиамин (витамин В₁), фолиевая кислота, пиридоксин (витамин В₆), пантотеновая кислота. Они ответственны за деление и рост клеток плода, усвоение материнским организмом протеина и карбогидраз, предотвращение анемии и токсикоза беременных. Прием витаминов группы В в адекватных дозах предупреждает развитие нервозности, кожные проблемы, упадок сил.

Витаминами этой группы особенно богаты цельные зерна пшеницы и риса, пшеница грубого помола. Мясные субпродукты (потроха), грибы, свинина являются источником тиамина, молоко и зелень с темными листьями содержат рибофлавин, в свежих фруктах и овощах содержится фолиевая кислота, в миндале и арахисе — никотиновая кислота.

К сожалению, многие люди привыкли употреблять в пищу переработанные, обогащенные зерна (муку, рис, хлеб), считая их «поставщиками» витаминов В. Но если учесть, что в муку после помола добавляется только 3 из 11 витаминов группы В, то станет ясно, что обогащенная таким образом мука не может удовлетворить полностью потребности организма в витаминах В, особенно в период беременности. Для поддержания нужного уровня этих витаминов в организме нужно съедать ежедневно от 4 до 8 порций продуктов из цельных зерен (одна порция — это один кусок хлеба или половина чашки приготовленных зерен). Следует активно использовать пророщенную

пшеницу, особенно в качестве добавки к другим блюдам. Если необходимо резко повысить содержание витаминов В в организме, размешайте столовую ложку пивных дрожжей в стакане сока или какого-либо другого напитка и выпейте. Постоянное употребление фолиевой кислоты в срок беременности 6 недель, когда формируется головной и спинной мозг, снижает риск возникновения связанных с его развитием врожденных заболеваний.

ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Прочные стенки клеток и сосудов, здоровая плацента, правильное формирование у плода зубов и костей, быстрое заживление: переломов, трещин и ран — все это определяется достаточным уровнем витамина С в организме беременной женщины. Зачастую проблема частых синяков и кровоточащих десен снимается после увеличения ежедневной дозы витамина С. Более того, усвоение организмом железа, фолиевой кислоты и витамина А улучшается при участии витамина С; стресс, болезнь, а также курение увеличивают потребность в этом витамине. Витамин С не накапливается в организме, поэтому запасы его необходимо пополнять ежедневно.

Такие продукты, как цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны), мускусная дыня, клубника, сладкий красный и зеленый перец, капуста брокколи, кормовая, белокочанная, цветная капуста, помидоры, петрушка и, наконец, картофель, очень богаты витамином С.

Поскольку этот витамин растворяется в воде и разрушается при высокой температуре и при контакте с воздухом, богатую витамином С пищу разумнее всего готовить непосредственно перед употреблением, на медленном огне, используя минимальное количество воды, чтобы сохранить все его ценные качества.

ЖЕЛЕЗО

Железо особенно важно в первые 3 месяца беременности, когда создаются его запасы, которые перейдут к ребенку при рождении, а также в последующие 2—3 месяца — для восполнения его потерь материнским организмом. Факт повышенной потребности в железе во время беременности давно известен, и беременным обычно назначают его дополнительный прием. Избегайте принимать одновременно железосодержащие препараты и комплексы, в состав которых входят кальций и магний, — их отдельный прием улучшает всасываемость всех трех элементов. Имейте также в виду, что перенасыщенность организмом железом затрудняет всасывание цинка.

Даже если Вы принимаете препараты железа, следует дополнительно обогатить свой рацион продуктами, богатыми железом. Некоторые из них — курага, чернослив, свежие сливы, сливовый сок — оказывают, кроме того, слабительное действие, что важно, поскольку препараты железа и сама беременность могут вызывать запоры. Ценными источниками железа являются также пророщенная пшеница, сухие бобовые, черная патока и мясо, особенно телятина, и еще печень и прочие субпродукты. Приводим таблицу с указанием приблизительного содержания железа в перечисленных выше продуктах:

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЖЕЛЕЗОМ

Название продукта	Количество	Уровень железа, мг
Курага	1/2 чашки	3,8
Чернослив	1/2 чашки	2
Сливовый сок	1 чашка	3
Изюм	1/2 чашки	1,7
Пророщенная пшеница	1/4 чашки	2,5
Бобы (приготовленные)	1 чашка	4—5
Устрицы	85 г	5,5
Почки	85 г	11,2
Печень	85 г	7—12
Говядина	85 г	2
Прочее мясо	85 г	1,5
Черная патока	1 ст. ложка	3,5

Продукты с повышенной кислотностью, включая йогурт и те, которые содержат витамин С, повышают усвоение организмом железа, одновременно с железосодержащими продуктами употребление кофе и листового чая, напротив, значительно снижает его.

ЦИНК

Не столь широко представленный в литературе по питанию цинк играет основную роль в развитии нервной системы плода. Наблюдения показывают, что при употреблении во время беременности продуктов животного происхождения на фоне несколько пониженного содержания цинка ребенок впоследствии может страдать ослаблением памяти и испытывать трудности при обучении. Железо и фолиевая кислота имеют тенденцию снижать абсорбцию (поглощение) цинка, поэтому в период беременности имеет смысл резко увеличить употребление содержащих цинк продуктов — сухих бобов, орехов, семечек, цельных пшеничных зерен, яиц, устриц, сельди, печени, красного мяса.

НАТРИЙ

Ранее бытовало мнение, что нужно ограничивать прием соли из-за высокого содержания в ней натрия, с тем чтобы предотвратить токсикоз беременных. Сейчас установлена необходимость поддержания нормального уровня натрия в мышцах, костях и мозге.

По мнению специалистов Американского колледжа акушеров и гинекологов, «ограничения в потреблении соли в период беременности не обязательны», а консультант по питанию Ф. Уилльямс утверждает: «Задержка внутриутробного развития плода может явиться результатом недополучения натрия организмом матери».

К этому можно добавить, что йод, которым иногда обогащается соль (йодированная соль), жизненно необходим для правильного функционирования щитовидной железы. Богатым источником йода служат морская рыба и водоросли.

ПРОЧИЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Разумеется, употреблением перечисленных нами питательных веществ не ограничивается оптимальный рацион беременной женщины. Он должен быть самым разнообразным и содержать весь спектр природных витаминов и минералов. Необходимо употреблять волокнистую пищу для лучшего пищеварения и вывода из организма ненужных веществ. Нужно также пить много жидкости, и не только чтобы не испытывать жажды, но и с целью поддержания в организме баланса жидкости, потребность в которой в период беременности возрастает, а также для лучшей работы кишечника.

БЕРЕМЕННОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Поскольку девочка-подросток сама является растущим организмом, во время беременности она нуждается в большем количестве питательных веществ и калорий, чем взрослая женщина. Кроме того, подросткам свойственны хронические нарушения питания, ограничение диеты для избавления от «лишних калорий», нерегулярное питание. Зачастую вместо полноценного приема пищи подростки стараются просто перекусить. В этом возрасте они еще не осознают, как раним человеческий организм и как важно здоровье, и относятся к нему с некоторым пренебрежением. Корни обеих главных проблем под-

ростковой беременности — недостаточного веса плода и токсемии — в нарушениях питания. Чтобы беременность протекала легко, девочка-подросток должна следовать общим рекомендациям, приводимым в этой брошюре, дополнительно вводя в свой рацион две чашки молока ежедневно. Уровень протеина следует сохранять на верхней границе нормы (100г в день). Будущая мама должна помнить, что чаще всего в период беременности подросткам не хватает железа, кальция и витамина А, и принимать все меры к тому, чтобы не допускать их дефицита.

НАБИРАЕМ ВЕС

Самые здоровые дети рождаются у женщин, позволяющих себе естественный вес тела в период беременности

Вес матери в период беременности — это главный фактор, определяющий вес новорожденного. А вес младенца в свою очередь определяет его здоровье. Статистика показывает, что у новорожденных весом от 3,5 до 4 кг реже встречаются отклонения физического развития, среди них ниже уровень детской смертности, выше коэффициент умственного развития, меньше проблем с поведением, менее вероятна возможность задержки развития, чем у детей, вес которых при рождении составлял 2,5 кг и меньше.

Беременная женщина вне зависимости от того, каков был ее вес до зачатия ребенка, должна иметь дополнительный запас калорий в организме для обеспечения энергией происходящих в нем процессов — усиленного обмена веществ, роста тканей, развития и роста плода. В течение первых 3 месяцев беременности общий вес тела беременной увеличивается незначительно (как правило, на 1,5—2 кг). Начиная с 4-го месяца прирост веса составляет в среднем 600 г в неделю. Нормальная женщина прибав-

ляет в весе в период беременности при правильном питании и образе жизни от 11,5 до 16 кг. Женщины с недостаточным исходным весом тела должны набрать от 12 до 18 кг (см. таблицу). Не следует забывать, что приводимые нами цифры усреднены и Ваш индивидуальный вес в период беременности может несколько отличаться от них.

С 3-го по 6-й месяц беременности набираемые калории идут на обеспечение роста тканей организма, увеличение грудных желез, матки, необходимые временные жировые отложения. В последние 3 месяца увеличение веса тела происходит исключительно за счет активного роста плода. Поэтому недополучение организмом женщины калорий на этом этапе наиболее чувствительно для жизни будущего ребенка.

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА ОРГАНОВ ЖЕНЩИНЫ К КОНЦУ БЕРЕМЕННОСТИ

Органы и ткани	Вес в граммах
Плацента	635
Матка	959
Кровь	1270
Плод	3500
Околоплодные воды	816
Грудные железы	408
Тканевая жидкость	1814
Другие	3538
Общий прирост веса тела	12 940

Неожиданно большая прибавка веса, значительно превышающая приведенные выше цифры, может являться результатом неправильного питания, в том числе употребления большого количества жирных и малопитательных продуктов. Однако следует учитывать и то, что на 27-й неделе беременности объем крови в организме женщины достигает предельно высокого уровня, поэтому излишнюю прибавку в весе и затруднения с выводом воды из организма не следует считать «сигналом бедствия». Если при

слишком значительном увеличении веса появились отеки, нелишне проконсультироваться у врача. И все-таки постарайтесь, не дожидаясь подобных реакций, соблюдать правильный режим питания, употреблять здоровую пищу — это принесет максимальную пользу и Вам, и Вашему малышу. Следуя нашим рекомендациям, Вы сумеете избежать многих проблем, связанных с беременностью.

Женщинам, у которых избыточный вес был до беременности, выработка привычки правильно питаться поможет быстро сбросить лишние килограммы после рождения ребенка. Беременной женщине строго противопоказаны любые препараты для снижения веса, а также мочегонные средства. Кроме того, помните, что для Вашего здоровья и здоровья будущего ребенка вредно даже 24-часовое воздержание от пищи.

ДЕСЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Теперь попытаемся перевести изложенные нами выше теоретические сведения о необходимых при беременности питательных элементах в практические рекомендации:

1. 1 л молока или его эквиваленты, приведенные в разделе «Кальций». Молоко является не только поставщиком кальция, но также источником фосфора, рибофлавина, витаминов А и D, если оно витаминизировано. Кроме того, в 1 л молока содержится 34 г протеина (белка). Не забывайте добавлять молочный порошок в другие блюда для их большей питательности.

2. Два блюда по 15 г мяса, рыбы, птицы, сыра, яиц, бобов или орехов ежедневно. Они восполняют потребность организма в протеине, недополученном из молока. Если Вы не выпили полагающуюся дневную порцию молока, не забудьте добавить в свой

рацион дополнительно продукт, богатый белком.

3. Одна порция свежей листовенной зелени, такой, как шпинат, капуста брокколи, кормовая капуста, побеги люцерны, свекольная ботва, — каждый день.

4. Одна или две порции продуктов, богатых витамином С (картофель, грейпфрут, апельсин, дыня, помидор, зеленый перец, капуста, клубника) — ежедневно. Одна порция — это один продукт или 170 мл сока.

5. Желтый или оранжевый фрукт либо овощ — не реже 5 раз в неделю. Съедайте каждый день какое-то количество сырых фруктов и овощей, а блюда из них готовьте в пароварке или берите минимальное количество жидкости, чтобы сохранить как можно больше питательных веществ. Фрукты и овощи предпочтительнее употреблять свежими, если же они недоступны, используйте замороженные. Консервированные фрукты и овощи наименее питательны, поскольку большая часть ценных элементов растворилась в жидкости. Консервированные овощи к тому же, как правило, бывают обильно приправлены солью. Если все-таки Вам приходится питаться консервированными фруктами, избегайте излишков сахара, выбирайте фрукты, законсервированные в воде или в собственном соку, и непременно употребляйте в пищу эти жидкости.

6. От 4 до 6 кусков хлеба грубого помола (включая блины и лепешки) или 4—6 порций (по полчашки) зерновых хлопьев либо макаронных изделий — ежедневно. Кекс среднего размера приравнивается к двум кускам хлеба. Хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола всегда предпочтительнее тех же продуктов из обогащенной муки. Для повышения питательной ценности прочих продуктов всегда можно использовать пророщенные пшеничные зерна и пивные дрожжи.

7. Одна или две столовые ложки растительного масла и/или сливочного масла — каждый день.

8. Соль добавляйте по вкусу.

9. Ежедневно нужно выпивать от 6 до 8 стаканов жидкости — лучше всего фруктового или овощного сока, простой воды и травяного чая. Избегайте слишком сладких напитков, таких, как газированная содовая вода, пунш и пр.: они не дают организму ничего, кроме лишних калорий и повышенной потребности в витаминах группы В.

10. В качестве легкой закуски в течение дня попробуйте сушеные фрукты, орехи, тыквенные, подсолнечные семечки, попкорн.

Неплохо вести специальный дневник, регулярно занося в него данные о характере и количестве принимаемой пищи. Сравнив свои записи с нашими рекомендациями, Вы поймете, чего потребляете чрезмерно много, а чего недостает в рационе. Приводим образец таблицы, которая поможет Вам вести такой учет. Делайте в ней заметки о любой съедаемой в течение дня пище, включая основные ее приемы и «перекусывания» в промежутках между ними.

Дата/время	Съеденная пища	Количество	Сведения о полезности

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ

Некогда плаценту считали надежным барьером, предохраняющим плод от любых неблагоприятных воздействий. Сегодня мы знаем, что это не так. Через плаценту беспрепятственно могут проникать многие вредные вещества, особенно частицы лекарств, химические пестициды, пищевые добавки. Поэтому женщина должна быть крайне осторожной, принимая «необязательные» лекарственные препараты.

- Беременной женщине не следует принимать лекарств, кроме тех, которые прописаны врачом, осведомленным о ее беременности. В последнее время все чаще поступают сведения о неблагоприятном влиянии на развивающийся организм ребенка принимаемых матерью транквилизаторов (успокаивающих препаратов).
- Мочегонные средства противопоказаны при беременности, поскольку в результате их действия из организма вымываются калий, натрий и хлор, необходимые для жизнедеятельности плода.
- Беременной женщине следует избегать приема кофеина. Исследования на животных показывают, что потребление кофеина в больших количествах может стать причиной серьезных врожденных дефектов у ребенка. Даже умеренный его прием (300 мг) может привести к появлению на свет ребенка с недостаточным весом тела. Из соображений предосторожности беременная женщина должна максимально снизить потребление кофеинсодержащих продуктов, включая не только кофе, но и листовой чай, шоколад, напитки кола. Замените их травяным чаем, гранулированным заменителем кофе и фруктовыми соками с пониженным содержанием сахара. Имейте в виду, что многие лекарства, и в первую очередь анальгетические, противопростудные и противоаллергические, содержат кофеин.

Приводим перечень некоторых продуктов питания и медикаментов, содержащих кофеин.

Вещество (продукт)	Содержание кофеина в мг
Кофе в зернах	75—155 мг/40г
Растворимый кофе	66 мг/40 г
Черный чай	28—44 мг/40 г
Напитки кола	32—65 мг/340 г
Шоколад	6—35 мг/30 г
Экседрин	64,8 мг в 1 таблетке
Дарвон	32, 4 мг в 1 таблетке
Дристан	16,2 мг в 1 таблетке

- Алкоголь, даже в умеренных количествах, может стать причиной отклонений в физическом и умственном развитии будущего ребенка. В связи с тем, что науке пока неизвестен безопасный предел потребления этого вещества в период беременности, лучше все 9 месяцев беременности держаться подальше от пива, вина, ликеров и прочих алкогольных напитков. Тревога врачей по поводу приема алкоголя беременными женщинами настолько велика, что сейчас рассматривается вопрос о печатании соответствующих предупреждений на этикетках бутылок с горячительными напитками.
- Многие химические добавки к потребляемой населением пище не прошли достаточно тщательного лабораторного контроля, прежде всего в отношении возможности провоцирования ими раковых заболеваний и врожденных дефектов развития. Поэтому беременной женщине следует избегать употребления таких пищевых добавок, как:
 - сахарин, цикламат и недавно появившийся аспартам (известный также как Nutrasweet® и Equal®);
 - нитриты и нитраты, соли, используемые при изготовлении беконов, хот-догов, солонины, салями, вяленой ветчины, ливерной колбасы и прочих видов вяленого и копченого мяса;
 - искусственные красители, многие из которых по химическому составу близки к аспирину;

- искусственные вкусовые добавки;
 - пищевые консерванты;
 - производные натрия, такие, как натрия бензоат, динатрий-гуанилат, моонатрий-глутамат, натрий-пропионат;
 - гормоны роста и антибиотики, применяемые в качестве подкормки для скота.
- Химические пестициды, очень немногие из которых были исследованы в плане влияния на организм еще не родившегося ребенка, попадают на наш стол через наиболее популярные продукты. Поэтому, по возможности, нужно покупать продукты, не содержащие пестицидов (выращенные в естественных условиях). Кроме того, как уже упоминалось выше, химические пестициды накапливаются в жировых тканях животных. Снизив потребление пищи животного происхождения, Вы тем самым сведете к минимуму поступление в свой организм этих вредных веществ.

К сказанному нужно добавить, что аналогичными химикатами заражена также пресноводная рыба. Положение настолько серьезно, что в некоторых штатах США беременным, кормящим женщинам и маленьким детям рекомендуется полностью исключить из своего рациона озерную и речную рыбу. Предпочтение следует отдавать морской рыбе, такой, как сардины, камбала, палтус, люциан, лосось, семга, тунец, треска, плоская рыба, морской окунь.

- Беременность — хороший повод подышать свежим воздухом. Особого внимания заслуживает надпись на пачках сигарет:

Минздрав предупреждает: курение беременных женщин может привести к повреждению плода, преждевременным родам и рождению ребенка с недостаточным весом тела.

Ваш будущий ребенок еще больше страдает, когда Вы вдыхаете табачный дым. В организм пассивных курильщиков вредных веществ поступает больше, чем при активном курении.

Помните: если в Вашем организме естественным барьером на пути действия ненужных, токсичных, вредных элементов выступают печень и почки, то в крошечном теле еще не родившегося ребенка эти органы слишком малы и не развиты, чтобы справиться с такой нагрузкой.

ПРОБЛЕМЫ ПЕРИОДА БЕРЕМЕННОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ

И еще несколько советов по организации питания, которые помогают справиться с вызываемыми беременностью изменениями в организме.

Тошнота

Она может возникать на фоне гормональных изменений, замедленного пищеварения, пониженного уровня сахара в крови и недостаточного содержания витаминов группы В. Чтобы избежать тошноты, не позволяйте своему желудку оставаться совершенно пустым. Вместо двух-трех больших приемов пищи ешьте понемногу, но часто. Проснувшись утром, прежде чем встать с постели, съешьте сухарь, немного попкорна или поджаренный тост. Завтракайте медленно, не спешите. Ешьте фрукты или пейте сок в самом конце еды, чтобы избежать излишних жировых отложений. Берите с собой на работу что-нибудь съестное, чтобы перекусить в течение дня, например банан, и увеличьте прием витаминов В, особенно тиамина и В₆.

Запор

Употребляйте в еду больше цельных зерен, свежих и сушеных фруктов, сырых овощей. Это позволит загрузить желудок объемной, но нетяжелой пищей и тем самым стимулировать перистальтику, обычно в период беременности замедляющуюся в результате влияния особых гормонов. Чайная ложка (с горкой) отрубей, которые закупают по крайней мере одним стаканом жидкости, может облегчить процесс пищеварения. Рекомендуется также пить больше жидкости, прежде всего фруктовых соков. Горячая вода с лимоном утром натощак — известное всем средство стимуляции работы кишечника.

Изжога

Изжога и боль под грудиной — частые жалобы в период беременности. Эти проявления расстройства пищеварения возникают из-за пониженного или, наоборот, повышенного выделения желудочного сока. Часто сопровождающее беременность замедление пищеварения ведет к понижению кислотности желудочного сока. В этом случае противокислотные препараты и пищевая сода лишь усугубляют положение.

Помимо замедления пищеварения, изжога может быть вызвана перееданием, слишком быстрым поглощением пищи, эмоциональным напряжением, ожирением, избытком сахара в организме, оттоком пищеварительного сока в пищевод вследствие давления плода на желудок в последние месяцы беременности.

Чтобы эффективно бороться с изжогой, нужно попытаться устранить вызывающую ее причину. Следует избегать употребления пирожных с кремом, пережаренной пищи. Обилие жирных продуктов только ухудшает состояние желудка; в то же время более натуральные жиры в ограниченных количе-

ствах, например кусочек масла или столовая ложка сливочного крема, если их съесть незадолго до обеда либо ужина, могут помочь, поскольку жир блокирует выделение кислоты в желудке. Однако эта мера бесполезна, если изжога уже имеется или если она обусловлена недостатком кислоты и прочими факторами, не связанными с избыточным выделением желудочного сока.

Попробуйте избегать конфет, солений, маринованных продуктов, специй и прочих раздражителей слизистой оболочки желудка. Старайтесь стимулировать адекватное пищеварение, употребляя продукты с умеренной кислотностью, такие, как йогурт, пахта. У некоторых женщин нормализовать пищеварение помогает чеснок.

Помните: не следует использовать противокислотные препараты и пищевую соду, поскольку они могут вызвать нежелательные реакции органов пищеварения, задержку воды в организме, а сами эти чрезвычайно высокощелочные препараты способны разрушить запасы витаминов группы В.

Отечность

Некоторая припухлость рук, ног и лица является нормальной реакцией при беременности, указывая на закономерное увеличение объема крови в организме. Если такое состояние причиняет неудобства, можно лечь на спину или на бок и поднять ноги; выполняйте это упражнение столько раз, сколько считаете нужным.

Токсемия периода беременности

До сих пор нет единого мнения относительно причин токсемии периода беременности, часто сопровождающейся внезапным резким увеличением веса тела, повышением артериального давления и уровня альбумина в моче. Тем не менее многие

исследования свидетельствуют о том, что чаще всего токсемия последних месяцев беременности встречается при нарушении питания, в частности недополучении протеина. Чтобы снизить риск ее возникновения, советуем употреблять достаточное количество белка и витаминов группы В, стимулирующих правильное использование организмом протеина.

Позаботьтесь о себе и своем малыше. Пока Вы беременны, ешьте, по возможности, цельную пищу. Выработывайте у себя привычку готовить ее так, чтобы сохранить максимальное количество в ней ценных питательных элементов, и постарайтесь сохранить эту привычку и после рождения ребенка. Здоровая пища — залог долгой и радостной жизни всей Вашей семьи.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Браун Д. Повышение веса в период беременности: что считать "оптимальным"? Клиническое питание, т. 7, № 5, сентябрь—октябрь 1988 г.

Брюер Г., Брюер Т. Что должна знать каждая беременная женщина. Правда о диете и приеме лекарств во время беременности. Penguin Books, 1979.

Брюер Т. Метаболическая токсемия поздней беременности: болезнь недоедания. С.С. Thomas, Springfield, IL, 1966.

Взаимосвязь питания с развитием мозга и поведения. Подкомитет по питанию Национальной академии наук: перепечатано из журнала "Питание сегодня", июль/август 1974 г.

Голдбек Н., Голдбек Д. Американская цельная кухня. NAL/Plume. New York, 1984.

Голдбек Н., Голдбек Д. Книга о хорошем завтраке. Ceres Press. New York, 1979.

Голдбек Н., Голдбек Д. Помощник сидящего на диете. Signet. New York, 1975.

Голдбек Н., Голдбек Д. Справочник Голдбеков по хорошей пище. NAL/Plume. New York, 1987.

Даже умеренное потребление алкоголя может быть опасно для развивающегося плода. JAMA, 13 июня 1977 г., т. 237, № 24.

Забота о зубах малыша до его рождения. Американская ассоциация дантистов. Чикаго, Иллинойс.

Здоровые мамы, здоровые малыши: сборник фильмов и публикаций по охране родителей и ребенка. Госдепартамент США, Служба здоровья человека. Public Service. Washington, DC.

Здоровые матери, здоровые малыши. Департамент общественной информации. Washington, DC, 1988—1990.

Комбинация продуктов. Сельскохозяйственное руководство №8, USDA, Washington, DC, переработанное издание 1977—1989 гг.

Монтегью Э. Жизнь до рождения. Signet. New York, 1965.

Мэрилендский медицинский журнал. Здоровые матери, здоровые малыши. Т. 34, № 10, октябрь 1985 г.

Охрана здоровья младенцев и детей. Слушания избранного комитета по детям, молодежи и семье. Правительство США. Printing Office. Washington, DC, 1983.

Питание будущей матери. Комитет по питанию при Американском колледже акушеров и гинекологов. Chicago, IL, 1974.

Питание в период беременности и кормления грудью. Калифорнийский департамент здоровья. Sacramento, CA, 1975.

Питание в период беременности. National Academy Press. Washington, DC, 1990.

Питание матери и течение беременности. Суммарный отчет. Департамент здоровья США. Education and Welfare, Rockville, MD, 1975.

Предотвращение врожденных дефектов: каталог материалов по поводу общественного здоровья. March of Dimes. White Plains, NY.

Предотвращение недостаточного веса у новорожденных. Институт медицины Национальной академии наук. Washington, DC, 1985.

Розен М., Розен Л. Начало: мозг вашего малыша до рождения. NAL. New York, 1975.

Уилльямс Ф. Питание вашего неродившегося ребенка. Nash. New York, 1974.

Уилльямс Ф. Правила питания в период беременности, кормления грудью, младенчества и детства. Illinois Association for Retarded Children. Chicago, IL, 1975.

Уиник М. Клеточные изменения на ранней стадии недоедания. Лаборатория Росс. Columbus, OH, 1971.

Хантер Б. Иллюзия безопасности. Charles Scribner's Sons. New York, 1975.

Хиггинс А. Питание и развитие беременности. Канадская диетическая ассоциация. Moneton, N.B., 19 июня 1975 г.

Популярное издание

Никки Голдбек

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Главный редактор *Л. Михайлова*

Редактор *А. Каменских*

Корректоры *Т. Филиппова, Л. Уланова*

Компьютерная верстка *Е. Коптевой*

ЛР 064134 («КРОН-ПРЕСС») от 07.06.95.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 17.04.98.

Формат 84×100/32. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 1,68. Тираж 10 000 экз.

Заказ 0638.

ООО Издательский Дом «КРОН-ПРЕСС»

103030, Москва, ул. Новослободская, 18, а/я 54

По вопросам реализации обращаться по адресу:

127254, Москва, Огородный проезд, 6

Тел.: 218-30-03, 219-82-14

Отпечатано с готовых диапозитивов

на Книжной фабрике № 1 Госкомпечати России.

144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.