**Основные правила здорового питания во время беременности**

Полненьким женщинам следует отказаться от легкоусвояемых углеводов и потреблять белки животного происхождения (нежирное мясо) в сочетании с продуктами, богатыми аскорбиновой кислотой. Худеньким женщинам, напротив, увлекаться аскорбиновой кислотой не следует.

**Белки**

Белки содержатся в продуктах животного и растительного происхождения: *рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, неочищенных злаковых и бобовых*. Они незаменимы для организма и не вызывают прибавления в весе.

Из всех сортов мяса больше всего подходят нежирная говядина, белое мясо птицы или индейки, крольчатина.

Рыба – хороший источник белка, кальция и фосфора. Полезнее нежирные сорта рыбы.

**Углеводы**

Вещества, которые в процессе метаболизма превращаются в глюкозу. Все углеводы, попав в голодный желудок, перевариваются с одинаковой скоростью – в течение 20-30 минут после приема пищи.

Лучшими источниками углеводов являются продукты, богатые растительной клетчаткой: *хлеб из муки грубого помола и с отрубями, мюсли, овощи и фрукты, крупы.*

**Клетчатка**

Клетчатка, не имея практически никакого энергетического значения, играет важную роль в процессе пищеварения. Это вещество обеспечивает кишечную активность и тем самым предупреждает запоры. Употребление клетчатки снижает образование сахара в крови: благодаря этому в кровь поступает меньше инсулина – гормона, который стимулирует отложение жира в организме.

Клетчатка очень богата витаминами, основными солями и микроэлементами, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Она содержится в *зеленых овощах (салат, цикорий, лук-порей, шпинат, французская фасоль), в некоторых сушеных овощах и фруктах, крупах, бобовых, неочищенном зерне и цельных продуктах.*

***Минеральные вещества***

|  |  |
| --- | --- |
| Элемент | Основные источники |
| Фолиевая кислота (витамин группы В) необходима для развития нервной системы ребенка. Поступает в организм только с пищей. | Салат, щавель, зеленый горошек, цитрусовые, сыр и творог. |
| Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора, контролирующих образование, рост и отведение костной ткани, а также работу нервной, иммунной и других систем. | Поступает в организмс пищей в основном в виде предшественников – веществ, которые образуют в витамин D после попадания в организм. |
| Кальций необходим для правильного формирования костной ткани, зубов и нервной системы малыша. Кальций усваивается хуже, если в организме недостаточно или слишком много жира.  Суточная потребность 1.5 г | * Молоко и молочные продукты (особенно обезжиренные), сыр, орехи, зеленые овощи (шпинат, зеленый лук) * Лучшие лекарственные формы – карбонат кальция и кальций в сочетании с витамином D3 . Эти препараты можно принимать по совету врача |
| Фосфор участвует в поддержании кислотно-щелочного баланса крови, в обмене веществ. Один из признаков недостатка в организме – пародонтоз.  Суточная потребность 1.5 г | Рыба (лосось, палтус), говяжья печень, постная говядина, яйца |
| Магний активирует более 300 реакций в нервной и сердечнососудистой системах, регулирует нервно-мышечную передачу импульсов.  Суточная потребность 250-300 мг | Арбузы (224 мг в 100 г продукта), гречневая, овсяная и пшеничная крупы, орехи, горох, шпинат |
| Калий необходим для работы мышц, особенно сердечной.  Суточная потребность 2 г | Изюм, шпинат, горох, орехи, белые грибы, персики |
| Натрий необходим для транспортировки различных веществ внутрь клеток | Поваренная соль |
| Железо усваивается лучше из продуктов животного происхождения, чем из растительных источников. Для полноценного усвоения железа необходимы кобальт и медь, витамин С.  Суточная потребность 18 г | Какао-порошок (14.8 мг на 100 г продукта), говяжья печень, горох, гречневая крупа (6-7 мг), ржаной хлеб, овсяная крупа, говядина, куриные яйца, яблоки (2-3 мг), морепродукты, красное мясо и мясо птицы |
| Медь нужна для образования гемоглобина, определяет окраску волос и кожи, участвует в образовании костной ткани у плода.  Суточная потребность 0,05м г на 1 кг массы тела (около 2,5-5 мг) | Печень трески, какао-порошок, говяжья печень и кальмары |
| Кобальт способствует всасыванию из кишечника железа и его переводу в гемоглобин, входит в состав витамина В12. Суточная потребность 1.5 г | Рыбные консервы из кальмара, трески (особенно печень), ставриды |
| Марганец влияет на рост и развитие скелета, образование элементов крови и иммуноглобулинов – белков, обеспечивающих иммунитет.  Суточная потребность 2-10 м г | Пшеничная мука, ржаной хлеб, гречневая крупа, фасоль, горох |
| Цинк обеспечивает нормальный баланс сахара в крови, нормализует жировой обмен, участвует в синтезе белка.  Суточная потребность 20-25 мг | Пророщенная пшеница, говяжья и свиная печень, чечевица, твердые сорта сыра, морепродукты |
| Йод отвечает за выработку гормонов щитовидной железы, необходимых для нормального течения беременности и полноценного развития ребенка.  Суточная потребность 200 мг | Морская рыба, кальмары, креветки, мидии, салат из морской капусты, йодированная соль, мясные и молочные продукты, сушеный инжир |