



Неоспорим тот факт, что весной потребность организма в витаминах возрастает. Особенно у беременной женщины, для которой в этот период вполне актуальна рекомендация есть витамины за двоих. Лучше всего эти незаменимые питательные вещества усваиваются в составе сбалансированного рациона. Поэтому сегодня поговорим о продуктах-лидерах витаминного обеспечения. Какие же продукты наиболее эффективно помогут справиться с весенним авитаминозом? Шиповник Шиповник – источник витамина С (аскорбиновой кислоты). В 100 г сухого шиповника содержится 1200–1500 мг витамина С, что в 30–40 раз больше, чем в цитрусовых. Польза аскорбиновой кислоты обусловлена ее участием во многих окислительно-восстановительных реакциях, а также в биосинтезе специальных белков

соединительной ткани: коллагена и эластина – опорных компонентов хрящей, костей, стенок сосудов. Вот почему при его недостатке во время беременности легко возникают растяжки на коже и варикозное расширение вен.

Шиповник, благодаря аскорбинке, активирует защитные силы организма, способствует обезвреживанию токсинов, а также предотвращает образование в организме нитрозаминов – веществ, обладающих канцерогенным действием. Достаточное употребление аскорбиновой кислоты, которой богат шиповник, необходимо для нормального формирования всех оболочек плодного яйца и оптимального развития плаценты.

Также аскорбиновая кислота принимает участие в образовании в почках активных форм витамина D, а значит, способствует профилактике рахита у будущего ребенка.

Регулярное употребление напитков из шиповника будет способствовать улучшению всасывания в кишечнике железа, что важно для профилактики железодефицитной анемии у будущей мамы.

Сколько нужно в день? Для восполнения суточной потребности в витамине С беременной достаточно употреблять настой из 10–20 г сухого шиповника (1–2 ст. ложки плодов на 1–2 стакана кипятка).

Совет: Для того чтобы напиток из шиповника стал действительно полезным, его нужно правильно приготовить. Аскорбинка содержится преимущественно в мякоти, но и семена плодов в своем составе имеют много полезных веществ, поэтому перед приготовлением отвара ягоды желательно растолочь.

При длительной варке основная часть витамина С разрушается, поэтому лучше всего заливать шиповник кипятком и настаивать в термосе не менее 5–6 часов, затем перелить в стеклянную емкость и хранить в холодильнике.

Черноплодная рябина

Черноплодная рябина (арония) – источник витамина Р (рутина). Количество рутина в черноплодке весомое: в 100 г ягод от 2500 до 4000 мг (в зависимости от сорта). Рутин относится к группе биофлавоноидов и по своему действию близок к аскорбиновой кислоте. Он обладает эффективным антиоксидантным действием и защищает клетки организма, укрепляет иммунитет и предупреждает появление различных заболеваний, что очень важно в период сезонного подъема ОРВИ на фоне весеннего авитаминоза. Кроме того, рутин усиливает антитоксическую функцию печени.

При ежедневном употреблении черноплодной рябины, благодаря витамину Р, нормализуется образование коллагена, поэтому он считается полезным для сосудов и кожи. Биофлавоноиды (к которым, напомним, относится и рутин) расширяют сосуды, а значит, способствуют снижению артериального давления, уменьшению отеков и предупреждению варикозной болезни, что очень важно для женщины, особенно во

второй половине беременности.

Ежедневное введение в меню ягод черноплодной рябины поможет беременной нормализовать жировой обмен.

Сколько нужно в день? Для того чтобы организм получил суточную дозу рутина, достаточно съесть всего 4–5 ягод черноплодной рябины ежедневно.

Совет: Учитывая, что весной свежую черноплодку найти маловероятно, вполне подойдут замороженные или сушеные ягоды (последние предварительно нужно на ночь замочить в холодной воде).

Очень аккуратно нужно относиться к черноплодной рябине при повышенной свертываемости крови (так как она содержит вещества, которые способствуют загущению крови) и язвенной болезни желудка (из-за раздражающего действия органических кислот ягоды на слизистую желудка).

Листовая зелень

Листовая зелень – источник витамина B9 (фолиевой кислоты). С самого начала беременности необходимо включать в ежедневный рацион продукты с высоким содержанием фолатов. Этот витамин считается одним из главных витаминов для будущего ребенка. Дефицит фолиевой кислоты может привести к нарушению синтеза нуклеиновых кислот и белка, следствием чего является торможение роста и деления клеток и нарушение развития тканей плода. Кроме того, недостаточное потребление фолиевой кислоты в составе зеленых овощей и других продуктов во время беременности является одной из причин недоношенности, гипотрофии, врожденных уродств и нарушений психического развития ребенка. Также витамин B9 предупреждает анемию и атеросклероз у будущей мамы и ее ребенка, отвечает за нормальное состояние кожи и слизистых оболочек. От уровня фолиевой кислоты зависит настроение будущей мамы, потому что этот витамин принимает участие в метаболизме серотонина и адреналина, которые оказывают влияние на работу нервной системы.

Сколько нужно в день? Если ежедневно употреблять не менее 300–500 г листовой зелени (листовой салат, брюссельская капуста, цветная капуста, петрушка, зеленая стручковая фасоль), то вполне можно компенсировать потребность в витамине B9.

Совет: Фолиевая кислота крайне неустойчива при термической обработке, особенно если блюдо готовится долго (потери достигают 90 %). Поэтому зеленые овощи беременной женщине предпочтительнее есть в сыром виде, а не в вареном и тушеном.

Более реальной представляется возможность полноценного получения фолатов из смешанного рациона: 200 г зеленых листовых овощей (это основа витаминного меню) + 100 г хлеба из муки грубого помола + 30 г миндаля + 50–100 г нежирного творога.

Орехи

Орехи – источник витамина В1 (тиамина). В составе кедровых и бразильского орехов, фисташек в организм беременной поступает максимум витамина В1. Этот витамин активно участвует в процессах производства энергии клетками и тканями, и потому его дефицит в меню беременной женщины может негативно сказаться на росте и развитии многих органов и систем плода и способствовать сбоям в работе центральной нервной и сердечно-сосудистой систем у будущей мамы. Кроме того, при употреблении достаточного количества орехов, благодаря тиамину уменьшается отечность, стимулируется рост клеток плода, улучшается обмен веществ в тканях мозга будущего ребенка. Для беременной витамин В1 важен для профилактики раннего токсикоза, а также обладает успокаивающим действием на нервную систему мамы.

При нехватке этого витамина возникает утомляемость, раздражительность, бессонница, головные боли, потеря аппетита, депрессия, ослабление концентрации внимания. Кроме того, недостаточность поступления витамина В1 ускоряет проявление недостаточности фолиевой кислоты.

Сколько нужно в день? Учитывая, что содержание тиамина в орехах составляет в среднем 1 мг на 100 г продукта, для восполнения потребностей беременной в день рекомендуется – около 30 г орехов, а также другие продукты-источники витамина В1 – нежирное мясо (150 г), рыба (100 г), гречневая крупа (200 г).

Совет: Орехи достаточно сложно усваиваются организмом, поэтому их нужно хорошо разжевывать, а лучше всего измельчать перед употреблением и посыпать ими готовые блюда. Хорошо усваиваются орехи, размоченные на ночь в холодной воде. При токсикозе при употреблении их утром натощак (не вставая с постели) уменьшается ощущение тошноты.

Соевые бобы

Соевые бобы – источник витамина Н (биотина). Биотин (витамин Н, или витамин В7) относится к водорастворимым витаминам группы В. Соя является наиболее полноценным поставщиком данного витамина. Биотин необходим беременной женщине, поскольку он участвует в обмене жиров, углеводов и белков и является обязательным участником обновления клеток. Взаимодействуя с инсулином, этот витамин нормализует уровень сахара в крови.

При употреблении соевых бобов, благодаря биотину, нормализуется состояние центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта.

Сколько нужно в день? Отварные соевые бобы в количестве 100 г полностью компенсируют потребность организма беременной в витамине Н.

Совет: Необходимо помнить, что продукты из сои часто оказываются генетически модифицированными. Из-за недостаточной информации относительно отдаленного влияния таких продуктов на организм ребенка употреблять их в пищу беременным не

рекомендуется. Лучше выбирать натуральные соевые бобы, а не продукты с добавлением их.

Фасоль

Фасоль – источник витамина В6 (пиридоксина). Пиридоксин помогает справиться с повышенной раздражительностью и бороться с бессонницей, предотвращает анемию. Кроме того, этот витамин повышает умственную и физическую работоспособность.

При регулярном употреблении фасоли, благодаря витамину В6, нормализуется белковый, углеводный и жировой обмен, что важно для профилактики ожирения во время и после беременности.

Сколько нужно в день? В 100 г фасоли содержится 0,9 мг витамина В6, а это значит, что для восполнения потребности организма беременной в этом незаменимом веществе необходим стакан (200–250 г) фасоли в сутки.

Совет: Перед приготовлением фасоль необходимо предварительно замачивать на ночь, а затем варить или тушить.

Гречневая крупа

Гречневая крупа – источник витамина РР (никотиновой кислоты, или ниацина). Этот витамин необходим организму беременной женщины для выделения энергии из углеводов и жиров, а кроме того, для осуществления полноценного белкового обмена. Никотиновая кислота в составе гречки благоприятно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы, улучшает кровоснабжение плода.

Для будущих мам также важным является сочетание в гречке ниацина и сложных углеводов, в результате чего нормализуется уровень сахара в крови.

Сколько нужно в день? Если ежедневно съедать 200–250 г гречневой каши, то суточная потребность в ниацине будет полностью компенсирована.

Совет: Для сохранения всех диетических свойств гречневой крупы при приготовлении необходимо взять 2 ст. ложки промытой гречневой крупы и с вечера залить их 1 стаканом кефира – здоровый завтрак готов. Осторожно к такому блюду на завтрак нужно отнестись тем, у кого гастрит с повышенной кислотностью.

Говяжий язык

Говяжий язык – источник витамина В12 (кобаламина). Витамин В12 является основным пищевым фактором для профилактики железодефицитной анемии беременных. Также в языке содержится 40 % от суточной нормы цинка, который напрямую способствует образованию гемоглобина.

Язык относят к диетическому продукту, который очень легко переваривается и усваивается в желудочно-кишечном тракте благодаря тому, что в нем практически отсутствует соединительная ткань.

Сколько нужно в день? В 100 г говяжьего языка содержится суточная норма витамина В12.

Совет: Отдавать предпочтение лучше отварному говяжьему языку, поскольку он имеет наибольшую пищевую ценность по сравнению с бараньим или свиным языками.

Капуста

Капуста – источник витамина В5 (пантотеновой кислоты). В состав этого овоща входят, помимо пантотеновой кислоты, другие водорастворимые витамины, клетчатка, минеральные вещества (калий, магний, железо, цинк), тартроновая кислота (которая препятствует накоплению жира в организме) и противоязвенный витамин U.

Витамин В5 способствует нормализации работы надпочечников, гормоны которых повышают защитные силы организма будущей мамы. При участии пантотеновой кислоты происходит синтез веществ, необходимых для нормальной работы нервной системы мамы и ребенка. Кроме того, витамин В5 активно препятствует отложению в сосудах холестериновых бляшек и поддерживает иммунитет.

Сколько нужно в день? Потребность организма беременной в витамине В5 полностью компенсируется, если ежедневно употреблять не менее 400 г капусты. Вполне возможно заменять часть капусты другими растительными источниками витамина В5: грибы шиитаке, бананы, семечки подсолнечника, чечевица.

Совет: Учитывая, что клетчатка белокочанной капусты действует грубо на кишечник беременной и может вызывать метеоризм, ее лучше заменить на более нежную, но не менее полезную цветную капусту и брокколи.

Льняное масло

Льняное масло – источник витамина F. Это ненасыщенные жирные кислоты – линолевая, линоленовая и арахидоновая, объединенные под одним наименованием – витамин F (от английского «fat», что означает «жир»). Этот витамин предотвращает развитие кожных заболеваний, поражений печени и атеросклероза сосудов. Витамин F также препятствует образованию тромбов, естественным образом разжижая кровь.

Сколько нужно в день? Суточная норма витамина F – 1000 мг, которая содержится в 20–30 г (примерно полторы столовой ложки) льняного масла.

Совет: Чтобы получить пользу, нужно употреблять нерафинированное льняное масло только в сыром виде, добавляя в уже готовые блюда. Не покупайте этот продукт впрок – льняное масло быстро окисляется и утрачивает свои полезные свойства.

Морковь

Морковь – источник бета-каротина. Особенно много предшественника витамина А (бета-каротина) в красно-оранжевых корнеплодах (чем ярче цвет, тем выше концентрация бета-каротина). В связи с этим сырая морковь показана в весенний период гиповитаминоза, при снижении зрения, повышенной ломкости ногтей и волос. Кроме того, бета-каротин моркови повышает защитные силы организма и предохраняет его от инфекционных заболеваний.

Сколько нужно в день? Чтобы обеспечить организм беременной женщины бета-каротином, достаточно съесть 1 морковь среднего размера в день.

Совет: Салат из моркови лучше заправлять сметаной или растительным маслом, так как в жировой среде каротин легче переходит в активную форму витамина А.

Печень трески

Печень трески – источник витамина D. Если будущая мама недополучает витамин D, это чревато задержкой роста ребенка и деформацией его скелета (впоследствии у ребенка может развиваться рахит). Для мамы недостаток витамина D не менее опасен: может развиваться преэклампсия.

Сколько нужно в день? Недостаток витамина D полностью компенсируется включением в рацион 30–40 г тресковой печени, при этом в этот день стоит исключить другие источники жира в рационе, поскольку это достаточно жирный продукт.

Совет: Нужно осторожно употреблять эту печень беременной при желчекаменной болезни, а также при аллергии на морепродукты.

Семечки подсолнечника

Семечки подсолнечника – источник токоферола (витамина E). Недаром в переводе слово «токоферол» означает «помогающий деторождению». Этот витамин участвует в формировании систем жизнедеятельности малыша, в особенности дыхательной системы. Так как токоферол является мощным антиоксидантом, то достаточное количество витамина E, поступающего с пищей, поможет защитить плод от негативного воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды. Кроме того, токоферол способствует улучшению доставки кислорода от мамы к малышу и препятствует образованию тромбов. Также витамин E обеспечивает хорошую растяжимость кожи на животе, предупреждая появление стрий (растяжек). Данный витамин участвует в обеспечении формирования и нормальной работы плаценты, обеспечивает адекватное размерам плода увеличение матки, ее хорошее растяжение без риска разрыва и сильного истончения стенок. Важно, что витамин E при беременности принимает участие в синтезе гормона лактации (пролактина), который необходим для подготовки молочных желез к грудному вскармливанию.

При дефиците витамина Е может отмечаться отставание в развитии плода, а также преждевременные роды.

Сколько нужно в день? Беременной достаточно 30 г очищенных ядер подсолнечника, чтобы полностью компенсировать потребность организма в витамине Е.

Совет: Нужно помнить, что при поджаривании часть витамина Е разрушается, поэтому лучше всего есть семечки сырыми.

Шпинат

Шпинат – источник витамина К. При достаточном употреблении витамина К в составе шпината нормализуется свертывающая система крови будущей мамы, что будет помогать остановке кровотечения из плацентарной площадки сразу после родов. Витамин К также принимает участие в формировании костной ткани у младенца.

Сколько нужно в день? Учитывая, что этот витамин частично вырабатывается микрофлорой кишечника, при регулярном добавлении шпината в блюда (до 100 г ежедневно) можно полностью компенсировать потребность беременной в витамине К.

Совет: Поскольку витамин К является жирорастворимым, для его нормального усвоения в кишечнике должно быть немного жира, поэтому лучше всего готовить шпинат с добавлением растительного или сливочного масла.

Лук репчатый

Лук репчатый – источник вещества с Р-витаминной активностью – кверцетина. Особое значение имеют антиоксидантные свойства этого вещества, то есть его способность противостоять повреждающим здоровые клетки свободным радикалам, предотвращая тем самым развитие опухолей и преждевременное старение. При регулярном употреблении свежего лука беременная, благодаря кверцетину и фитонцидам (антибактериальным веществам), защищает себя от весенних респираторных инфекций.

Также кверцетину лука небезосновательно приписывают противоаллергические и противовоспалительные свойства, что тоже актуально в весенний период.

Сколько нужно в день? При ежедневном употреблении луковицы среднего размера (в свежем виде или в составе блюд) в сочетании с другими источниками кверцетина (перец сладкий, клюква, бузина) будущая мама полностью компенсирует потребность в этом незаменимом витаминоподобном веществе.

Совет: Больше всего кверцетина содержится в красном луке (до 35 мг в 100 г) – чем бледнее цвет лука, тем меньше в нем этого вещества. Таким образом, если весной вы будете разумно сочетать в вашем меню продукты-витаминосители, то не только предотвратите развитие весеннего авитаминоза, но и укрепите здоровье.

Неоспорим тот факт, что весной потребность организма в витаминах возрастает. Особенно у беременной женщины, для которой в этот период вполне актуальна рекомендация есть витамины за двоих. Лучше всего эти незаменимые питательные вещества усваиваются в составе сбалансированного рациона. Поэтому сегодня поговорим о продуктах-лидерах витаминного обеспечения. Какие же продукты наиболее эффективно помогут справиться с весенним авитаминозом?

Шиповник

Шиповник – источник витамина С (аскорбиновой кислоты). В 100 г сухого шиповника содержится 1200–1500 мг витамина С, что в 30–40 раз больше, чем в цитрусовых. Польза аскорбиновой кислоты обусловлена ее участием во многих окислительно-восстановительных реакциях, а также в биосинтезе специальных белков соединительной ткани: коллагена и эластина – опорных компонентов хрящей, костей, стенок сосудов. Вот почему при его недостатке во время беременности легко возникают растяжки на коже и варикозное расширение вен.

Шиповник, благодаря аскорбинке, активирует защитные силы организма, способствует обезвреживанию токсинов, а также предотвращает образование в организме нитрозаминов – веществ, обладающих канцерогенным действием. Достаточное употребление аскорбиновой кислоты, которой богат шиповник, необходимо для нормального формирования всех оболочек плодного яйца и оптимального развития

плаценты.

Также аскорбиновая кислота принимает участие в образовании в почках активных форм витамина D, а значит, способствует профилактике рахита у будущего ребенка.

Регулярное употребление напитков из шиповника будет способствовать улучшению всасывания в кишечнике железа, что важно для профилактики железодефицитной анемии у будущей мамы.

Сколько нужно в день? Для восполнения суточной потребности в витамине С беременной достаточно употреблять настой из 10–20 г сухого шиповника (1–2 ст. ложки плодов на 1–2 стакана кипятка).

Совет: Для того чтобы напиток из шиповника стал действительно полезным, его нужно правильно приготовить. Аскорбинка содержится преимущественно в мякоти, но и семена плодов в своем составе имеют много полезных веществ, поэтому перед приготовлением отвара ягоды желательно растолочь.

При длительной варке основная часть витамина С разрушается, поэтому лучше всего заливать шиповник кипятком и настаивать в термосе не менее 5–6 часов, затем перелить в стеклянную емкость и хранить в холодильнике.

Черноплодная рябина

Черноплодная рябина (арония) – источник витамина Р (рутина). Количество рутина в черноплодке весомое: в 100 г ягод от 2500 до 4000 мг (в зависимости от сорта). Рутин относится к группе биофлавоноидов и по своему действию близок к аскорбиновой кислоте. Он обладает эффективным антиоксидантным действием и защищает клетки организма, укрепляет иммунитет и предупреждает появление различных заболеваний, что очень важно в период сезонного подъема ОРВИ на фоне весеннего авитаминоза. Кроме того, рутин усиливает антитоксическую функцию печени.

При ежедневном употреблении черноплодной рябины, благодаря витамину Р, нормализуется образование коллагена, поэтому он считается полезным для сосудов и кожи. Биофлавоноиды (к которым, напомним, относится и рутин) расширяют сосуды, а значит, способствуют снижению артериального давления, уменьшению отеков и предупреждению варикозной болезни, что очень важно для женщины, особенно во второй половине беременности.

Ежедневное введение в меню ягод черноплодной рябины поможет беременной нормализовать жировой обмен.

Сколько нужно в день? Для того чтобы организм получил суточную дозу рутина, достаточно съесть всего 4–5 ягод черноплодной рябины ежедневно.

Совет: Учитывая, что весной свежую черноплодку найти маловероятно, вполне подойдут замороженные или сушеные ягоды (последние предварительно нужно на ночь замочить в холодной воде).

Очень аккуратно нужно относиться к черноплодной рябине при повышенной свертываемости крови (так как она содержит вещества, которые способствуют загущению крови) и язвенной болезни желудка (из-за раздражающего действия органических кислот ягоды на слизистую желудка).

Листовая зелень

Листовая зелень – источник витамина В9 (фолиевой кислоты). С самого начала беременности необходимо включать в ежедневный рацион продукты с высоким содержанием фолатов. Этот витамин считается одним из главных витаминов для будущего ребенка. Дефицит фолиевой кислоты может привести к нарушению синтеза нуклеиновых кислот и белка, следствием чего является торможение роста и деления клеток и нарушение развития тканей плода. Кроме того, недостаточное потребление фолиевой кислоты в составе зеленых овощей и других продуктов во время беременности является одной из причин недоношенности, гипотрофии, врожденных уродств и нарушений психического развития ребенка. Также витамин В9 предупреждает анемию и атеросклероз у будущей мамы и ее ребенка, отвечает за нормальное состояние кожи и слизистых оболочек. От уровня фолиевой кислоты зависит настроение будущей мамы, потому что этот витамин принимает участие в метаболизме серотонина и адреналина, которые оказывают влияние на работу нервной системы.

Сколько нужно в день? Если ежедневно употреблять не менее 300–500 г листовой зелени (листовой салат, брюссельская капуста, цветная капуста, петрушка, зеленая стручковая фасоль), то вполне можно компенсировать потребность в витамине В9.

Совет: Фолиевая кислота крайне неустойчива при термической обработке, особенно если блюдо готовится долго (потери достигают 90 %). Поэтому зеленые овощи беременной женщине предпочтительнее есть в сыром виде, а не в вареном и тушеном.

Более реальной представляется возможность полноценного получения фолатов из смешанного рациона: 200 г зеленых листовых овощей (это основа витаминного меню) + 100 г хлеба из муки грубого помола + 30 г миндаля + 50–100 г нежирного творога.

Орехи

Орехи – источник витамина В1 (тиамина). В составе кедровых и бразильского орехов, фисташек в организм беременной поступает максимум витамина В1. Этот витамин активно участвует в процессах производства энергии клетками и тканями, и потому его дефицит в меню беременной женщины может негативно сказаться на росте и развитии многих органов и систем плода и способствовать сбоям в работе центральной нервной и сердечно-сосудистой систем у будущей мамы. Кроме того, при употреблении достаточного количества орехов, благодаря тиамину уменьшается отечность, стимулируется рост клеток плода, улучшается обмен веществ в тканях мозга будущего ребенка. Для беременной витамин В1 важен для профилактики раннего токсикоза, а также обладает успокаивающим действием на нервную систему мамы.

При нехватке этого витамина возникает утомляемость, раздражительность, бессонница, головные боли, потеря аппетита, депрессия, ослабление концентрации внимания. Кроме того, недостаточность поступления витамина В1 ускоряет проявление недостаточности фолиевой кислоты.

Сколько нужно в день? Учитывая, что содержание тиамин в орехах составляет в среднем 1 мг на 100 г продукта, для восполнения потребностей беременной в день рекомендуется – около 30 г орехов, а также другие продукты-источники витамина В1 –

нежирное мясо (150 г), рыба (100 г), гречневая крупа (200 г).

Совет: Орехи достаточно сложно усваиваются организмом, поэтому их нужно хорошо разжевывать, а лучше всего измельчать перед употреблением и посыпать ими готовые блюда. Хорошо усваиваются орехи, размоченные на ночь в холодной воде. При токсикозе при употреблении их утром натощак (не вставая с постели) уменьшается ощущение тошноты.

Соевые бобы

Соевые бобы – источник витамина Н (биотина). Биотин (витамин Н, или витамин В7) относится к водорастворимым витаминам группы В. Соя является наиболее полноценным поставщиком данного витамина. Биотин необходим беременной женщине, поскольку он участвует в обмене жиров, углеводов и белков и является обязательным участником обновления клеток. Взаимодействуя с инсулином, этот витамин нормализует уровень сахара в крови.

При употреблении соевых бобов, благодаря биотину, нормализуется состояние центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта.

Сколько нужно в день? Отварные соевые бобы в количестве 100 г полностью компенсируют потребность организма беременной в витамине Н.

Совет: Необходимо помнить, что продукты из сои часто оказываются генетически модифицированными. Из-за недостаточной информации относительно отдаленного влияния таких продуктов на организм ребенка употреблять их в пищу беременным не рекомендуется. Лучше выбирать натуральные соевые бобы, а не продукты с добавлением их.

Фасоль

Фасоль – источник витамина В6 (пиридоксина). Пиридоксин помогает справиться с повышенной раздражительностью и бороться с бессонницей, предотвращает анемию. Кроме того, этот витамин повышает умственную и физическую работоспособность.

При регулярном употреблении фасоли, благодаря витамину В6, нормализуется белковый, углеводный и жировой обмен, что важно для профилактики ожирения во время и после беременности.

Сколько нужно в день? В 100 г фасоли содержится 0,9 мг витамина В6, а это значит, что для восполнения потребности организма беременной в этом незаменимом веществе необходим стакан (200–250 г) фасоли в сутки.

Совет: Перед приготовлением фасоль необходимо предварительно замачивать на ночь, а затем варить или тушить.

Гречневая крупа

Гречневая крупа – источник витамина РР (никотиновой кислоты, или ниацина). Этот витамин необходим организму беременной женщины для выделения энергии из углеводов и жиров, а кроме того, для осуществления полноценного белкового обмена. Никотиновая кислота в составе гречки благоприятно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы, улучшает кровоснабжение плода.

Для будущих мам также важным является сочетание в гречке ниацина и сложных углеводов, в результате чего нормализуется уровень сахара в крови.

Сколько нужно в день? Если ежедневно съесть 200–250 г гречневой каши, то суточная потребность в ниацине будет полностью компенсирована.

Совет: Для сохранения всех диетических свойств гречневой крупы при приготовлении необходимо взять 2 ст. ложки промытой гречневой крупы и с вечера залить их 1 стаканом кефира – здоровый завтрак готов. Осторожно к такому блюду на завтрак нужно отнестись тем, у кого гастрит с повышенной кислотностью.

Говяжий язык

Говяжий язык – источник витамина В12 (кобаламина). Витамин В12 является основным пищевым фактором для профилактики железодефицитной анемии беременных. Также в языке содержится 40 % от суточной нормы цинка, который напрямую способствует образованию гемоглобина.

Язык относят к диетическому продукту, который очень легко переваривается и усваивается в желудочно-кишечном тракте благодаря тому, что в нем практически отсутствует соединительная ткань.

Сколько нужно в день? В 100 г говяжьего языка содержится суточная норма витамина В12.

Совет: Отдавать предпочтение лучше отварному говяжьему языку, поскольку он имеет наибольшую пищевую ценность по сравнению с бараньим или свиным языками.

Капуста

Капуста – источник витамина В5 (пантотеновой кислоты). В состав этого овоща входят, помимо пантотеновой кислоты, другие водорастворимые витамины, клетчатка, минеральные вещества (калий, магний, железо, цинк), тартроновая кислота (которая

препятствует накоплению жира в организме) и противоязвенный витамин U.

Витамин B5 способствует нормализации работы надпочечников, гормоны которых повышают защитные силы организма будущей мамы. При участии пантотеновой кислоты происходит синтез веществ, необходимых для нормальной работы нервной системы мамы и ребенка. Кроме того, витамин B5 активно препятствует отложению в сосудах холестериновых бляшек и поддерживает иммунитет.

Сколько нужно в день? Потребность организма беременной в витамине B5 полностью компенсируется, если ежедневно употреблять не менее 400 г капусты. Вполне возможно заменять часть капусты другими растительными источниками витамина B5: грибы шиитакэ, бананы, семечки подсолнечника, чечевица.

Совет: Учитывая, что клетчатка белокочанной капусты действует грубо на кишечник беременной и может вызывать метеоризм, ее лучше заменить на более нежную, но не менее полезную цветную капусту и брокколи.

Льняное масло

Льняное масло – источник витамина F. Это ненасыщенные жирные кислоты – линолевая, линоленовая и арахидоновая, объединенные под одним наименованием – витамин F (от английского «fat», что означает «жир»). Этот витамин предотвращает развитие кожных заболеваний, поражений печени и атеросклероза сосудов. Витамин F также препятствует образованию тромбов, естественным образом разжижая кровь.

Сколько нужно в день? Суточная норма витамина F – 1000 мг, которая содержится в 20–30 г (примерно полторы столовой ложки) льняного масла.

Совет: Чтобы получить пользу, нужно употреблять нерафинированное льняное масло только в сыром виде, добавляя в уже готовые блюда. Не покупайте этот продукт впрок – льняное масло быстро окисляется и утрачивает свои полезные свойства.

Морковь

Морковь – источник бета-каротина. Особенно много предшественника витамина А (бета-каротина) в красно-оранжевых корнеплодах (чем ярче цвет, тем выше концентрация бета-каротина). В связи с этим сырая морковь показана в весенний период гиповитаминоза, при снижении зрения, повышенной ломкости ногтей и волос.

Кроме того, бета-каротин моркови повышает защитные силы организма и предохраняет его от инфекционных заболеваний.

Сколько нужно в день? Чтобы обеспечить организм беременной женщины бета-каротином, достаточно съесть 1 морковь среднего размера в день.

Совет: Салат из моркови лучше заправлять сметаной или растительным маслом, так как в жировой среде каротин легче переходит в активную форму витамина А.

Печень трески

Печень трески – источник витамина D. Если будущая мама недополучает витамин D, это чревато задержкой роста ребенка и деформацией его скелета (впоследствии у ребенка может развиваться рахит). Для мамы недостаток витамина D не менее опасен: может развиваться преэклампсия.

Сколько нужно в день? Недостаток витамина D полностью компенсируется включением в рацион 30–40 г тресковой печени, при этом в этот день стоит исключить другие источники жира в рационе, поскольку это достаточно жирный продукт.

Совет: Нужно осторожно употреблять эту печень беременной при желчекаменной болезни, а также при аллергии на морепродукты.

Семечки подсолнечника

Семечки подсолнечника – источник токоферола (витамина E). Недаром в переводе слово «токоферол» означает «помогающий деторождению». Этот витамин участвует в формировании систем жизнедеятельности малыша, в особенности дыхательной системы. Так как токоферол является мощным антиоксидантом, то достаточное количество витамина E, поступающего с пищей, поможет защитить плод от негативного воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды. Кроме того, токоферол способствует улучшению доставки кислорода от мамы к малышу и препятствует образованию тромбов. Также витамин E обеспечивает хорошую растяжимость кожи на животе, предупреждая появление стрий (растяжек). Данный витамин участвует в обеспечении формирования и нормальной работы плаценты, обеспечивает адекватное размерам плода увеличение матки, ее хорошее растяжение без риска разрыва и сильного истончения стенок. Важно, что витамин E при беременности принимает участие в синтезе гормона лактации (пролактина), который необходим для подготовки молочных желез к грудному вскармливанию.

При дефиците витамина Е может отмечаться отставание в развитии плода, а также преждевременные роды.

Сколько нужно в день? Беременной достаточно 30 г очищенных ядер подсолнечника, чтобы полностью компенсировать потребность организма в витамине Е.

Совет: Нужно помнить, что при поджаривании часть витамина Е разрушается, поэтому лучше всего есть семечки сырыми.

Шпинат

Шпинат – источник витамина К. При достаточном употреблении витамина К в составе шпината нормализуется свертывающая система крови будущей мамы, что будет помогать остановке кровотечения из плацентарной площадки сразу после родов. Витамин К также принимает участие в формировании костной ткани у младенца.

Сколько нужно в день? Учитывая, что этот витамин частично вырабатывается микрофлорой кишечника, при регулярном добавлении шпината в блюда (до 100 г ежедневно) можно полностью компенсировать потребность беременной в витамине К.

Совет: Поскольку витамин К является жирорастворимым, для его нормального усвоения в кишечнике должно быть немного жира, поэтому лучше всего готовить шпинат с добавлением растительного или сливочного масла.

Лук репчатый

Лук репчатый – источник вещества с Р-витаминной активностью – кверцетина. Особое значение имеют антиоксидантные свойства этого вещества, то есть его способность противостоять повреждающим здоровые клетки свободным радикалам, предотвращая тем самым развитие опухолей и преждевременное старение. При регулярном употреблении свежего лука беременная, благодаря кверцетину и фитонцидам (антибактериальным веществам), защищает себя от весенних респираторных инфекций.

Также кверцетину лука небезосновательно приписывают противоаллергические и противовоспалительные свойства, что тоже актуально в весенний период.

Сколько нужно в день? При ежедневном употреблении луковицы среднего размера (в свежем виде или в составе блюд) в сочетании с другими источниками кверцетина (перец сладкий, клюква, бузина) будущая мама полностью компенсирует потребность в этом незаменимом витаминopodobном веществе.

Совет: Больше всего кверцетина содержится в красном луке (до 35 мг в 100 г) – чем бледнее цвет лука, тем меньше в нем этого вещества. Таким образом, если весной вы будете разумно сочетать в вашем меню продукты-витаминоносители, то не только предотвратите развитие весеннего авитаминоза, но и укрепите здоровье.

Источник: <https://www.9months.ru/pitanie/6091/top-15-produktov-dlya-borby-s-vesennim-avitaminom>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=34263>