

Питание беременной по триместрам

Большинство женщин, планирующих зачатие, начинают следить за питанием перед беременностью. Но даже если будущая мама не задумывалась об этом ранее, никогда не поздно начать употреблять полезные продукты. Итак, как правильно питаться при беременности?

В 1 триместре диетологи рекомендуют постепенно переходить на здоровое питание. Слишком резкая смена рациона не принесет пользы. Питание на ранних стадиях беременности должно быть разнообразным. В 1 триместре следует плавно вводить продукты, содержащие полезные микроэлементы. Самое важное: сохранить хорошее настроение и самочувствие у будущей мамы.

Во 2 триместре идет бурное развитие плода. В этот период необходимо включить в рацион продукты, которые способствуют дальнейшему росту малыша. Идет развитие головного мозга, дыхательных органов, происходит закладка зубов и укрепляется костная система. Маме необходимо употреблять блюда, содержащие кальций и витамин D.

В 3 триместре необходимо как можно больше внимания уделить калорийности пищи. В этот период велика вероятность быстрого набора веса, который может осложнить последние недели беременности и процесс родов. При отеках, которые часто возникают в 3 триместре, следует проконсультироваться со специалистом и соблюдать специальную диету.

I триместр

Потребность в макро и микронутриентах аминокислоты животного происхождения, кальций, белки, витамин B.

Список рекомендуемых продуктов:

Нежирное мясо, яйца, нежирные сыр и творог, печень, бобовые, хлеб грубого помола, морская капуста, свежевыжатый сок, фрукты и овощи, зерновые культуры, морская рыба.

Список не рекомендованных продуктов:

Еда быстрого приготовления, чипсы, консервированные продукты, газированные напитки, кофе, алкоголь.

II триместр

Потребность в макро и микронутриентах кальций, витамины A, C, E, D, йод, магний, фосфор, белки, жиры, калий, железо.

Список рекомендуемых продуктов:

Хлеб с отрубями, молочные продукты, шпинат, печень морской рыбы, нежирное мясо, каши из зерновых, овощи и фрукты, зелень.

Список не рекомендованных продуктов

Консервы, сдобные продукты, грибы, кофе, алкогольные напитки, фаст-фуд, копченые и острые блюда.

III триместр

Потребность в макро — и микронутриентах

Жиры растительного происхождения, витамины E и D, аскорбиновая кислота, ретинол, кальций.

Список рекомендуемых продуктов

Морская рыба, фрукты и овощи, орехи, овощные супы, злаковые каши, кисломолочные продукты.

Список не рекомендованных продуктов

Соленые, жареные, острые блюда; алкогольные и газированные напитки, крепкий кофе, жирные продукты.

Самое главное — сделать еженедельное меню разнообразным и сбалансированным, которое поможет малышу правильно развиваться.

Что категорически нельзя делать во время беременности?

В течение всей беременности будущей маме нельзя употреблять спиртные напитки. Медицина считает, что безопасной дозы алкоголя в период вынашивания малыша не существует, поэтому от него нужно отказаться полностью.