

ПАМЯТКА ПИТАНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Примерный рацион питания для беременных должен включать следующие продукты:

- Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб чёрный, отрубной, из цельного зерна.
- Блюда из мяса и птицы, преимущественно в отварном, запечённом виде.
- Блюда из рыбы, преимущественно в отварном виде. Рыбу можно заменить морепродуктами (кальмары, креветки, мидии, морская капуста) не чаще одного раза в неделю при хорошей переносимости.
- Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени.
- Блюда из яиц: 1 яйцо в 2–3 дня.
- Фрукты в сыром и запечённом виде, натуральные соки.
- Молоко, молочные продукты и блюда из них.
- С осторожностью добавляйте в пищу поваренную соль, лучше использовать йодированную. Рекомендуемая норма - не более 5 г в день.
- Аллергией грозят клубника, помидоры, какао, шоколад, цитрусовые, употребляемые в больших количествах.
- Повышенную нагрузку на пищеварение беременной оказывают мясные и рыбные бульоны, лук и чеснок.
- Следует ограничивать продукты с большим содержанием животных жиров: жирные сорта мяса, сало, колбасные изделия, сосиски.
- Исключите пищу и добавки с большими концентрациями витамина А: печень трески или минтая.
- Лучше отказаться от продуктов, которые могут служить источником инфекций и паразитов: незрелые мягкие сыры, непастеризованное молоко, термически недообработанные рыба, мясо, курица, плохо промытые овощи, сырые или недоваренные яйца.
- Ограничить в своем рационе до 1-2 раз в неделю жирную морскую рыбу (скумбрия, марлин, акула, рыба-меч, тунец), в связи с возможным ее загрязнением ртутью и другими токсинами.
- Рекомендовано ограничить потребление кофеина до 300 мг/сут.

г. Курск, пр-т Вячеслава Клыкова, д. 100