

— ЭТО Я



ЭКОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Ни для кого не секрет, что состояние здоровья ребенка в огромной степени зависит от того, что его мама ела **во время беременности и в период кормления грудью**. И несмотря на это, статистика утверждает, что у наших беременных и кормящих женщин в рационе наблюдается недостаток свежих овощей, фруктов и растительных жиров. Проблема мам – в **неправильных привычках** и вообще **халатном отношении** к тому, что они едят. Поэтому-то так важно перейти на полезное меню хотя бы на время беременности, а в идеале – **закрепить эти навыки** и заодно приучить к ним остальных членов семьи.

Пища должна быть натуральной и качественной, без искусственных добавок, красителей, усилителей вкуса и прочих бесполезных вещей. Питаться будущая мама должна три раза в день, и еще может пару раз перекусить. Это оптимальный режим, чтобы активизировать обменные процессы и избежать переедания. Основа правильного питания – хлеб и каши. Клетчаткой и витаминами обеспечат овощи и фрукты. Обязательно употреблять зелень, растущую в регионе проживания. Для салатов рекомендуется использовать растительное масло, супы предпочтительны вегетарианские. Нежирное мясо и рыбу лучше есть вареными или запеченными, а любые полуфабрикаты надо свести к минимуму.

Это меню только на первый взгляд кажется скучным. Вы попробуйте! И очень скоро окажется, что для вас нет ничего вкуснее свежей морковки. А благодарность организма также не заставит себя ждать – вы будете бодрой, появятся силы. Ведь они так нужны молодой маме!

самый полезный продукт

Самое естественное и экологически чистое питание для младенца – это молоко матери. Молоко содержит все **самое необходимое** именно для этого малыша, и эти ценные вещества **невозможно синтезировать**. К тому же состав молока постоянно меняется, чтобы удовлетворять потребности растущего и развивающегося организма. Вода, из которой на 87% состоит материнское молоко, биологически активна; и, как показывают исследования, ни одна другая вода неспособна так же хорошо утолять жажду. Поэтому **ребенка на грудном вскармливании необязательно поить дополнительно**. Кроме углеводов и жиров в оптимальном соотношении в женском молоке есть специальные ферменты для их расщепления и лучшего переваривания. Белка в нем значительно меньше, чем в коровьем (из которого в основном и делаются смеси). А значит, ненужные излишки протеина не увеличат нагрузку на почки малышки. А еще грудное молоко насыщено незаменимыми аминокислотами и антителами, обеспечивающими защиту младенцу и формирующими его иммунитет. Мамины гормоны способствуют гармоничному развитию.

Грудное вскармливание закладывает фундамент здоровья на всю последующую жизнь. По данным специалистов, те люди, которых кормили грудью, впоследствии гораздо реже страдают различными заболеваниями, от физических до психологических.

У вас проблемы с грудным вскармливанием? Ни в коем случае не отчаивайтесь! Обязательно обратитесь к специалисту.