



ПИТАНИЕ

при

БЕРЕМЕННОСТИ



Советы и рецепты

УДК 613.2
ББК 57.14
3 17

Зайцев С. М.
3 17 Питание при беременности. — М.: Лабиринт Пресс,
2006. — 48 с. — (Советы и рецепты).

ISBN 5-9287-1217-0

От питания беременной женщины во многом зависит здоровье будущего малыша. Для того чтобы питание было сбалансированным и рациональным, нужно соблюдать всего несколько простых правил. Книга известного врача-педиатра Сергея Зайцева поможет внести необходимые изменения в рацион, составить меню и приготовить полезные, вкусные блюда.

УДК 613.2
ББК 57.14

ISBN 5-9287-1217-0

© ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2006
© Сметанина Ю. С., дизайн обложки, 2006

ОТ АВТОРА

Женщина в период беременности должна обеспечить всеми необходимыми питательными веществами не только свой организм, но и организм развивающегося внутриутробно плода. И если в первую половину беременности для роста зародыша требуется совсем немного питательных веществ и рацион будущей мамы почти не отличается от ее рациона до зачатия ребенка, то примерно с середины беременности питательных веществ плоду необходимо все больше. Это, естественно, требует определенных изменений и в рационе женщины, и в ее меню, и в режиме питания. Об этих очень важных изменениях мы и поговорим. Надеюсь, весьма полезными окажутся будущим мамам и некоторые практические советы относительно правильного питания. Ознакомившись с предлагаемой рецептурой, женщины могут приготовить для себя простые питательные и очень вкусные блюда.

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Именно от питания зависят здоровье беременной женщины и нормальное развитие внутриутробного плода, а значит, и здоровье будущего малыша.

В первой половине беременности женщина может питаться, как и до беременности, — развивающийся плод еще очень мал, и ему пока нужно мало пищи. Но уже с середины беременности, а тем более к концу ее, когда плод вырастает и требует все больше «строительного материала» и энергии, женщине необходимо существенно изменить рацион. При этом важно учитывать следующее:

- около 30% всего белка, поступившего в организм женщины, идет на нужды растущего организма плода;
- витаминов необходимо в два раза больше;
- возрастает потребность в минеральных веществах, особенно в солях кальция, которые крайне необходимы в условиях активного развития костной системы плода.

Если питание женщины в период беременности нарушено, у нее могут развиваться различные патологические изменения:

- могут развиваться патологические изменения эндокринной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, а также костной системы;
- может нарушиться обмен веществ;
- нарушается иммунитет, и это приводит к тому, что и женщина, и плод оказываются совершенно не защищенными перед возбудителями инфекционных заболеваний;

— могут случиться преждевременные роды и смерть новорожденного. Как правило, ребенок, родившийся у женщины, плохо питавшейся во время беременности, явно отстает от своих ровесников и в физическом, и в психическом развитии;

— неправильное питание матери во время беременности — одна из частых причин рахита у ребенка.

Принципы правильного питания:

- регулярный прием пищи;
- разнообразие рациона;
- все основные питательные вещества должны присутствовать в пище в достаточном количестве и в оптимальных соотношениях;
- пища должна быть только свежеприготовленная;
- пониженное содержание жиров в пище;
- ограничение поваренной соли;
- ограничение жидкостей;
- энергетическая ценность продуктов, входящих в рацион, должна соответствовать потребностям организма матери и организма плода;
- продукты, входящие в рацион, должны перевариваться с небольшими затратами энергии и легко усваиваться;
- необходимо отказаться от некоторых продуктов — например, от пряностей, натурального кофе, алкоголя, от всего жареного, острого и т. д.

ПИТАЕМСЯ РЕГУЛЯРНО

Женщине в период беременности необходимо есть не менее четырех раз в сутки.

Что делать, если беспокоят тошнота, рвота, характерные для ранних сроков беременности? От тошноты и по-

зывать к рвоте, скорее всего, совсем избавиться не удастся, однако уменьшить их возможно: надо есть и пить понемногу, но чаще — пять или шесть раз в день; общее дневное количество пищи при этом остается прежним и лишь перераспределяется на число приемов. К концу двенадцатой недели беременности, когда тошнота и позывы к рвоте исчезнут, можно будет вернуться к привычному четырехразовому питанию.

Пищу необходимо принимать в одно и то же время. Чем объясняется такое требование? Все очень просто: если организм точно знает, в какое время пища поступит в желудок, ему легче с ней справиться, ведь он заранее начинает к этому готовиться — выделяет пищеварительные соки. Еще известный физиолог И. П. Павлов установил, что накануне привычного часа приема пищи секреторные клетки желудка выделяют так называемый запальный сок. В организме человека есть биологические часы, которые позволяют довольно быстро отмечать определенный внешний ритм; отметив ритм поступления пищи, организм подстраивается к нему — как бы настраивает на данный ритм свое функционирование. Эта способность организма имеет немалое практическое значение: организм, «знающий время», переваривает пищу полнее и быстрее, тратит на это меньше энергии и потому меньше изнашивается, — значит, органы пищеварения служат дольше и менее подвержены болезням.

Иногда (как правило, в ранние сроки беременности) даже вид пищи, ее запах и даже сама мысль о ней вызывают у женщины приступы тошноты и рвоты. Если эти приступы не повторяются, не становятся неукротимыми, значит, они не являются признаками токсикоза и не нуждаются в лечении — это лишь признак перестройки организма. Они проходят сами по себе. При таких при-

ступах тошноты и рвоты женщина не должна стремиться непременно поесть, съесть положенный объем пищи любой ценой, она может и пропустить один из приемов пищи — ко времени следующего приема, когда тошнота исчезнет, аппетит придет и упущенное будет наверстано. Практика показывает, что это действительно так. Если же тошнота и рвота являются признаком токсикоза беременности, то требуется лечение.

Следующий принцип: завтрак должен быть достаточно плотным. Обед — еще плотнее. Второй завтрак (если он есть) и полдник можно назвать легкими перекусами. Обязательно легким должен быть и ужин — рекомендуется ужин преимущественно из блюд растительной пищи.

От ужина до отхода ко сну должно пройти не менее трех часов — за это время растительная пища полностью переваривается. Некоторые это правило не соблюдают: поздно вечером употребляют в пищу мясные блюда, которые перевариваются дольше, ложатся спать сразу после еды. Эти привычки, которые иначе как погрешностями питания не назовешь, достаточно опасны, так как ведут прямиком к болезни. Работавшие в течение дня органы пищеварительной системы (и работавшие с полной нагрузкой), как и органы иных систем, требуют отдыха; им нужно хотя бы несколько часов для того, чтобы «восстановиться». Но вот в желудок поздно вечером поступает новая порция пищи, — да еще пищи тяжелой, мясной, — желудок вынужден работать и ночью, потому что для переваривания мясной пищи нужно значительно больше времени (до пяти часов). Когда желудок выполнит свою задачу, пищевая кашица поступает в кишечник, и тот также лишается возможности отдохнуть. Из-за регулярных перегрузок желудок и кишечник быстро изнашиваются и развиваются заболевания пищеварительной системы.

Есть и еще один негативный момент: ночью пищеварительный процесс не так активен, как днем, — пищевая кашица, продвигающаяся по петлям кишечника, переваривается не полностью, а то, что переварилось, всасывается не сразу. Поскольку пищевые вещества долго находятся в тепле, в них рано или поздно начинаются процессы брожения и гниения. В результате в кишечнике образуется большое количество газов и токсических веществ; газы вызывают вздутие живота со всеми сопутствующими неприятными ощущениями и даже с болью; токсические вещества отравляют организм, требуют затрат энергии на их нейтрализацию. Самочувствие женщины, естественно, страдает; кроме того, токсические вещества, находящиеся в организме матери, негативно отражаются и на состоянии внутриутробного плода. Особенно опасно поступление токсических веществ в кровь матери в первой половине беременности — когда у плода начинают формироваться органы.

ПРИНЦИП РАЗНООБРАЗИЯ

И в организм матери, и в организм развивающегося плода должны регулярно поступать самые разные питательные вещества, причем в достаточном количестве. Вещества эти являются и источником энергии, и материалом для «строительства» тканей; если питательных веществ недостаточно, то невозможно протекание в организме важных химических реакций, а значит, невозможна и нормальная работа органов и систем.

В пище должны содержаться белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы и другие вещества во всем их разнообразии. Зависимость прямая: чем разнообразнее

разнее меню женщины, тем меньше вероятность, что каких-то важных питательных веществ в ее организме окажется недостаточно. Это можно утверждать с совершенной уверенностью... Так как одни продукты являются источниками преимущественно белков, другие — жиров или углеводов, меню нужно постоянно разнообразить — включать блюда из молочных продуктов, из мяса, птицы, рыбы, из морепродуктов и, конечно, из растительных продуктов — овощей, фруктов, ягод.

К сожалению, очень часто питание беременной женщины бывает слишком однообразным. Это происходит по разным причинам. Самая распространенная — отвращение к некоторым блюдам из-за изменения вкусового восприятия в период беременности; еще одна причина — пристрастие к какому-то блюду (очень нравятся пельмени, например). Если от дефицита того или иного важного вещества организм страдает в течение длительного времени, если запасы этого вещества в организме исчерпаны, возникает риск развития соответствующего заболевания.

Приведем пример... У женщины во время беременности из-за гормональной перестройки в организме появилось отвращение к молоку и молочным продуктам, и она стала либо слишком редко включать эти продукты в рацион, либо вообще перестала употреблять их. А ведь молоко и молочные продукты — основные источники такого важного минерала, как кальций. Кроме того, что соли кальция нужны организму матери, они просто необходимы для организма плода, так как без постоянного поступления солей кальция невозможен рост и формирование костной ткани. Природа в данной ситуации поступает мудро: она отдает кальций тому, кому он нужнее, — то есть организму плода; и соли кальция постепенно вымываются

из костной ткани матери. Довольно скоро эти потери минерала сказываются на состоянии зубов женщины — они начинают разрушаться. И разрушаются, пока соли кальция не начнут поступать в достаточном количестве. Если же организму женщины по-прежнему не будет хватать кальция, то костная ткань женщины начнет постепенно размягчаться.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ

Для чего нашему организму нужна энергия?

Заблуждается тот, кто полагает, что энергия организму нужна лишь для движения, для выполнения каких-либо работ, для интеллектуальной деятельности и обогрева.

Без постоянной энергетической подпитки невозможно биение сердца, дыхание, проведение по нервной ткани электрических импульсов; без энергетического обеспечения останутся процессы пищеварения и всасывания питательных веществ. Необходима энергия также для терморегуляции, для деятельности органов чувств и т. п. Кстати, и само «извлечение» энергии из питательных веществ невозможно без определенных энергетических затрат... Кроме того, — и это особенно важно для растущего внутриутробно детского организма — известных затрат энергии требует и усвоение белков. В результате исследований ученые установили, что, если женщина в период беременности не получает с пищей достаточного количества энергии, белки в ее организме усваиваются хуже; отсюда прямая зависимость: чем меньше в организме энергии, тем больше требуется белков.

Больше всего энергии поступает в наш организм с углеводами и жирами; особенно много энергии в жирах, по-

этому диетологи даже называют жиры источниками концентрированной энергии. Если по каким-то причинам с пищей поступает недостаточно углеводов и жиров, источниками энергии могут быть и белки, хотя при расщеплении белков выделяется калорий меньше, чем при расщеплении жиров.

Потребности в энергии на протяжении периода беременности меняются. В первой половине беременности, когда зародыш только начинает развиваться, когда плод (начиная с девятой недели внутриутробной жизни и кончая рождением, зародыш принято называть плодом) еще очень невелик и невелики его потребности, — энергетическая ценность пищи, которую потребляет будущая мать, может составлять от 2500 до 2800 килокалорий в сутки. Однако начиная с середины беременности суточная потребность в энергии увеличивается. На пятом–девятом месяцах беременности энергетическая ценность пищи в среднем должна составлять от 2800 до 3000 килокалорий в сутки.

Чем больше плод, тем все менее подвижной становится беременная женщина, и часть энергии у нее в организме может оказаться избыточной. Из-за этого увеличивается вес, развивается ожирение. Чтобы избежать ожирения, нужно постоянно взвешиваться и вносить необходимые изменения в питание.

ПРИНЦИП СБАЛАНСИРОВАННОСТИ

О сбалансированном питании мы говорим тогда, когда все основные питательные вещества: белки, жиры, витамины, минеральные вещества и др. — присутствуют в пище в достаточном количестве и в определенных

пропорциях относительно друг друга. Поступление питательных веществ в организм должно соответствовать его нуждам. Можно с уверенностью сказать, что избыточное поступление каких-то веществ в организм столь же нежелательно и порой даже вредно, сколь и недостаточное.

Обратим внимание: все продукты питания условно разделены на шесть основных групп (однако не без определенной меры условности). Сделано это для того, чтобы каждому человеку, относящемуся к своему питанию вдумчиво, стремящемуся сделать его рациональным, было легче ориентироваться в многообразии пищевых продуктов, проще строить рацион с учетом индивидуальных потребностей в питательных веществах, проще определять содержание в пище основных питательных веществ.

Вот эти группы продуктов:

первая группа: молоко, сыры и различные кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин, творог, йогурты и пр.;

вторая группа: мясо, птица, рыба, яйца, а также продукты из мяса, птицы, рыбы и яиц;

третья группа: мука, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, картофель, сахар и кондитерские изделия;

четвертая группа: все жиры;

пятая группа: все овощи;

шестая группа: все фрукты и ягоды.

В первую и вторую группу включены продукты, которые являются основными источниками полноценных белков животного происхождения.

В третью группу — источники углеводов, с которыми организм получает энергию.

Жиры, входящие в четвертую группу продуктов, являются источниками концентрированной энергии.

С продуктами пятой и шестой групп в организм поступают некоторые важные витамины, углеводы, микроэлементы, фитонциды и очень важные для нормальной деятельности кишечника балластные вещества.

Примерно с четвертого месяца беременности, когда плод начинает расти быстрее, будущей маме требуется больше белка; объясняется это тем, что белок — основной строительный материал. Потребность в белковой пище особенно увеличивается в последние месяцы беременности, когда плод растет наиболее быстро. Помня об этом, беременная женщина должна примерно с середины беременности включать в рацион все больше продуктов питания из первой и второй групп. При этом имеет значение не только срок беременности, но и возраст женщины: если ей не более 18 лет, белковой пищи нужно еще больше, поскольку «строительный материал» необходим и для роста и развития организма самой женщины.

Беременной женщине и плоду требуется около 110 г белка в сутки. Чтобы в организм поступало достаточно белка, необходимо употреблять больше продуктов из первой группы — то есть больше молока и молочных продуктов. Каждой женщине в период беременности нужно около 1 л молока в сутки. Также требуется включать в рацион квашеное молоко, сметану, пресный творог, неострые сыры и т. п. С продуктами первой группы женщина получает в достаточном количестве не только полноценный легкоусвояемый белок, но и легкоусвояемый молочный жир и в большом количестве соли кальция, нужные для формирования и роста костей. Особо хочется заметить, что в продуктах первой группы незаменимые аминокислоты содержатся в оптимальных соотношениях.

Также в качестве источников белка важны блюда из мяса, птицы и рыбы, но в меню эти блюда не должны доминировать как минимум по двум причинам.

1. В мясе и мясных продуктах содержится лишь небольшое количество витаминов и минералов.

2. В них много экстрактивных веществ (низкомолекулярных органических веществ, которые хорошо растворяются в воде): аминов, дипептидов, мочевой кислоты, мочевины и др. Из организма они выводятся печенью и почками; если в силу особенностей питания в организм поступает слишком много экстрактивных веществ, то печень и почки нагружаются дополнительно; а ведь в период беременности эти органы и без того работают с повышенной нагрузкой — им приходится в течение длительного времени обеспечивать нужды и организма матери, и организма плода. Нет ничего удивительного в том, что нагрузка неблагоприятно сказывается на состоянии названных органов.

Количество экстрактивных веществ в мясе можно значительно уменьшить, если его сварить, — экстрактивные вещества во время варки растворяются в воде и, оставшись в бульоне, уже не могут причинить вреда (от мясных и рыбных бульонов, изобилующих экстрактивными веществами, женщине во время беременности лучше отказаться). Вывод: мясо, птицу и рыбу беременной женщине можно включать в рацион только в отварном виде.

Потребности беременной женщины в жирах — примерно 100 г в сутки; в углеводах — примерно 440 г в сутки.

В меню нужно как можно чаще включать блюда из овощей и фруктов. Ценность овощей и фруктов заключается в том, что они обеспечивают организм большинст-

вом витаминов и витаминоподобных веществ (особенно важны витамины С, А, Р). Регулярное потребление овощей и фруктов способствует также очищению организма. Кроме того, продукты растительного происхождения — это важнейший источник грубой клетчатки.

Для чего нужна клетчатка?

В желудочно-кишечном тракте человека она не переваривается, поскольку в пищеварительных соках не содержатся ферменты, способные на нее воздействовать; значит, питательным веществом клетчатка быть не может. Но клетчатка играет роль балластного вещества. Она раздражает стенки кишечника и помогает ему лучше сокращаться — значит, эффективно способствует продвижению по петлям кишечника пищевой кашицы. Если учитывать, что тонус гладких мышц кишечника во время беременности снижен и часто возникают запоры, это обстоятельство немаловажно. Неперевариваемая клетчатка является наполнителем каловых масс; когда их много, они легко отходят; значит, клетчатка способствует отхождению стула. Овощи и фрукты лучше есть свежими или вареными.

Какую роль играют витамины?

Витамин А (или ретинол) активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, в обмене белков и в углеводном обмене; без него не обходится и обмен минеральных веществ. Витамин А благотворно влияет на репродуктивную систему. Нормальный рост костей невозможен без достаточного количества витамина А; это значит, что сам рост организма невозможен при дефиците ретинола (так как этот витамин стимулирует рост организма, его еще образно называют витамином роста). Эмбрион, которому не хватает витамина А, не может нормально развиваться. Кроме того, во многом благодаря

ретинолу возможен достойный иммунный ответ организма инфекции.

Витамин А есть в моркови, салате, шпинате, кольраби, брокколи, кабачках, овощном (красном) перце, тыкве (главным образом в мякоти), листовой капусте, корнях одуванчика, зеленых бобах, кураге, зелени петрушки, горчице, абрикосах.

Витамин С, или аскорбиновую кислоту, можно назвать одним из основных антиоксидантов, противостоящих бактериям и вирусам. Витамин С принимает самое непосредственное участие в синтезе белка коллагена, а без этого белка невозможно образование соединительной ткани (коллаген есть в костной ткани, хрящах, деснах, коже). Аскорбиновая кислота необходима для выработки гормона норадреналина, регулирующего кровоток.

Важно знать, что витамин С, которого организму нужно больше, чем других витаминов, — соединение нестойкое. Этот витамин легко разрушается под воздействием высоких температур. Если, к примеру, долго варить овощной суп, а потом еще не раз разогревать его (в некоторых семьях придерживаются порочной практики варить супы, борщи и щи на неделю), то содержание витамина С в таком супе будет весьма незначительное. Чтобы сохранить в продукте большее количество этого витамина, нужно употреблять продукт свежим либо подвергать его минимальной термической обработке. Другие витамины более устойчивы.

Источниками витамина С являются шиповник коричный, боярышник кроваво-красный, смородина черная, все цитрусовые, яблоки, капуста, лук репчатый, перец сладкий, петрушка, облепиха и пр.

Под общим названием витамин Р объединена целая группа пигментов-флавоноидов — веществ растительного

происхождения. Этим витамином обеспечивается нормальная проницаемость стенок самых мелких кровеносных сосудов — капилляров; витамин также снижает ломкость капилляров.

Витамин Р содержится в плодах шиповника, черной смородины, рябины обыкновенной, черноплодной рябины, в винограде, сливе, вишне, клубнике, айве, яблоках, цитрусовых (особенно лимонах), овощном перце, моркови, белокочанной капусте, щавеле, листовом салате, томатах, листьях чая.

Различные важные функции возлагаются в организме на витамины группы В. Источниками витаминов этой группы являются хлеб из муки грубого помола, крупы; особенно ценные источники этих витаминов — овсяная и гречневая крупы.

Кажется, невозможно переоценить значение для организма беременной женщины витамина Е, известного еще под названием токоферол. Во-первых, этот витамин наряду с витаминами А и С является мощным антиоксидантом и участвует в подавлении бактериальной и вирусной инфекции, внедряющейся в организм; во-вторых, он влияет стимулирующе на синтез некоторых белков, — в том числе и на синтез антител; в-третьих, витамин Е положительно влияет на ферменты, участвующие в синтезе половых гормонов; в-четвертых, этот витамин необходим для обеспечения нормального течения беременности (так как токоферол препятствует прерыванию беременности, его еще называют «антистерильным» витамином).

Витамин Е поступает в организм с растительными маслами — подсолнечным, облепиховым, кукурузным, соевым, арахисовым, льняным и пр.; в том или ином количестве токоферол присутствует в молоке, печени, яичном желтке, крупах, зерновых, молодых злаках,

зеленых овощах, листьях салата, грушах, орехах, маргарине.

Велико значение и витамина D — не только (а может, и не столько) для организма матери, но и для растущего организма плода. Действует этот витамин подобно гормону — регулирует уровень солей кальция и фосфора в крови, благоприятствует поглощению солей кальция и фосфора из желудочно-кишечного тракта, после чего обеспечивает отложение кальция и фосфора в костной ткани. Источниками витамина D являются желток яйца, молоко, сливочное масло, жирные сорта рыбы (витамин D — жирорастворимый, поэтому содержится именно в жире; очень много этого витамина в жире, полученном из печени трески); есть этот витамин и в зеленых овощах, а также в маргарине.

Суточная потребность в некоторых витаминах в организме беременной женщины возрастает почти вдвое. Так, витамина C женщине в период беременности требуется 72 мг, витамина A — 1,25 мг, витамина D — 500 МЕ, витамина E — 15 мг, витамина B₁ — 1,7 мг, витамина B₂ — 2 мг, витамина B₆ — 2 мг, витамина B₁₂ — 0,004 мг, фолиевой кислоты — 0,6 мг, никотиновой кислоты — 19 мг.

Если есть основания считать, что каких-то витаминов женщине не хватает, она должна посоветоваться с врачом. Он порекомендует комплексный витаминный препарат — например, гендевит (в состав препарата входят ретинола ацетат, аскорбиновая кислота, тиамина бромид, рибофлавин, цианокобаламин, фолиевая кислота, пиридоксина гидрохлорид, кальция пантотенат, α-токоферола ацетат, эргокальциферол, никотинамид; препарат может быть рекомендован женщинам не только в период беременности, но и в период грудного вскармливания малыша).

Играют очень важную роль в организме и минеральные вещества. О наиболее важных из них нужно сказать несколько слов. Всего в организме человека около 70 минералов. Функции их различны. Одни минералы участвуют в качестве пластического материала в построении тканей, например костной ткани, хрящевой ткани; другие — в регуляции водно-солевого обмена, обеспечивают кислотно-щелочное равновесие; третьи входят в состав тех или иных гормонов и ферментов и обеспечивают нормальную работу эндокринной и нервной систем, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, обеспечивают работу мышц, без четвертых было бы невозможно кроветворение и т. п. Жизненно важными для организма, по данным разных источников, являются от 16 до 22 различных минеральных веществ.

В зависимости от того, сколько нужно организму тех или иных минералов, среди них различают макроэлементы и микроэлементы. К макроэлементам относят те элементы, содержание которых в тканях значительное (достигает десятых долей процента и даже более). Содержание микроэлементов в тканях меньше (до 0,01%). Макроэлементы — это кальций, фосфор, магний, калий, хлор, натрий, сера и др. К микроэлементам относят марганец, медь, кобальт, селен, фтор, бром, йод, цинк, бор, хром, силиций, никель, литий и пр. Железо либо включают в группу микроэлементов, либо отводят ему промежуточное.

Основными источниками солей кальция являются молоко и молочные продукты; также много кальция в яичном желтке, ржаном хлебе, бобовых, овощах, зелени, семечках кунжута; прекрасный источник — консервированная рыба (ее принимают в пищу вместе с косточками, в которых очень много кальция).

Источники калия — это хлеб, бобовые, картофель и другие овощи; также — плоды авокадо, бананы, цитрусовые, изюм, курага, чернослив и др.; много калия содержится в орехах (земляной орех, миндальный орех) и семечках.

Наиболее доступные пищевые источники магния — это хлеб (в основном из обойной муки), крупы из цельного зерна (овсяная, гречневая), коровье молоко, бобовые, белокочанная капуста, картофель, зелень, сушеный инжир.

Натрий, как и хлор, в большинстве случаев попадает в организм в виде поваренной соли (хлорида натрия). С некоторыми продуктами вроде бекона, колбас, ветчины человек потребляет нитрат натрия; в другие продукты для улучшения их вкуса добавляют глутамат натрия.

Макроэлемент фосфор содержится в довольно большом количестве в самых разных продуктах и растительного, и животного происхождения: в мясе, птице, рыбе и морепродуктах, желтке яйца, молоке, твороге, сыре, хлебе, крупах (овсяной, гречневой, пшеничной), семечках и т. п.

Главными источниками железа для организма является рыба некоторых видов (сардины), нежирное мясо, субпродукты (печень), яичный желток, творог, зерновые продукты, бобовые, овощи и фрукты, огородная зелень.

Микроэлемент кобальт поступает в организм с листьями свеклы, с гречневой крупой, кресс-салатом, салатом-латуком, репчатым луком, белокочанной капустой, морковью, плодами груши, а также с мясом, молоком, молочными продуктами и другими продуктами животного происхождения.

Важнейшие источники микроэлемента хрома — печень, красное мясо, морепродукты, яичный желток, хлеб,

горох, соя, фасоль, крупы из цельных зерен (особенно — гречневая, рисовая, перловая, пшеничная), морковь, листовой салат, зеленый лук.

Среди источников цинка для организма человека следует назвать говядину, телятину, свинину, баранину, печень говяжью, устрицы, кур, уток, рыбу некоторых видов, твердые сыры, крупы (особенно гречневую, овсяную, рисовую, пшеничную), пшеничный и ржаной хлеб, макаронные изделия, горох, сою, фасоль, орехи, семечки.

Содержание марганца относительно велико в очень многих продуктах, например в печени, желтках яиц, ржаном хлебе (из непросеянной муки), коричневом рисе, пшенице, гречке, бобовых, свекле, абрикосах, землянике, сливе, яблоках, орехах, чае.

Источники микроэлемента меди — говяжья печень, печень трески, печень палтуса, рыба некоторых видов, устрицы, ракообразные, овсяная и гречневая крупы, бобовые, свекла, салат, огурцы, грибы, абрикосы, вишня, сухофрукты, орехи и пр.

Микроэлемент молибден присутствует в довольно больших количествах в субпродуктах — главным образом в печени; также молибден содержится в дрожжах, в бобовых, злаковых, молоке, зелени, черной смородине и т. д.

Источниками микроэлемента серы для организма человека являются белки — и животного и растительного происхождения.

Основной источник фтора — питьевая вода. Этот микроэлемент содержится и во многих пищевых продуктах: в сельди, сардинах, скумбрии, печени говяжьей, говядине, мясе кроликов, кур, курином яйце; также источниками фтора могут быть хлеб, коровье молоко, рисовая крупа, картофель, фундук, черная смородина.

— Суточная потребность беременной женщины в солях калия — от 2 до 3,5 г, солях кальция — до 2 г, солях магния — до 1250 мг, солях натрия — от 1,5 до 4 мг, хлоридах — 2500–3000 мг, солях фосфора — от 1500 до 1800 мг, солях железа — около 20 мг, йоде — 0,2 мг, марганце — до 1,5 мг, меди — примерно 1,2 мг, селене — 60 мкг, во фторе — до 1 мг, в хrome — 2–2,5 мг, цинке — до 12 мг.

Чтобы ни организм будущей мамы, ни организм плода не испытывали недостатка в важных питательных веществах, продукты разных групп, как мы уже говорили, должны присутствовать в рационе в определенных соотношениях.

Если мы примем суточный рацион беременной женщины за 100%, то соотношение различных продуктов в этом рационе должно быть примерно следующее:

- белковых продуктов — 30%;
- хлеба и хлебобулочных изделий — 40%;
- овощей — 25%;
- фруктов и сухофруктов — 5%.

ПИЩУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ

Больше, чем в иных витаминах, человеческий организм нуждается в витамине С (аскорбиновой кислоте). В организме беременной женщины физиологическая потребность в данном витамине еще повышается, так как аскорбиновая кислота все в большем количестве нужна быстро растущему плоду. И очень важно максимально сохранить витамин С в блюдах. Мы уже говорили, что этот витамин очень нестойкий и легко разрушается при воздействии на продукты питания

высокой температуры — во время кулинарной обработки. Неустойчив витамин С и перед воздействием кислорода (аскорбиновая кислота легко окисляется), дневного света, непосредственного контакта с некоторыми металлами (с железом, медью).

Чтобы максимально сохранить витамин С в блюде, необходимо соблюдать такие простые правила:

— Употребляйте только свежие блюда; с того момента, как блюдо приготовлено, до времени его употребления не должно проходить более полутора часов. Витаминная ценность блюда довольно быстро снижается, даже если хранить его в холодильнике; готовить блюда на неделю вперед — совершенно недопустимо.

— Не храните долго очищенные овощи: как только нарушается целостность продукта и мякоть его вступает в контакт с воздухом, аскорбиновая кислота сразу начинает разрушаться.

— Не храните долго и сваренные овощи; в них также разрушается витамин С.

— Овощи, подготовленные для салата, винегрета, супа и т. д., ни в коем случае не храните на свету; витамин С от воздействия света также разрушается довольно активно. Подготовив овощи для приготовления блюда, поместите их в эмалированную кастрюлю и накройте крышкой.

— При приготовлении блюд пользуйтесь пожом из нержавеющей стали.

ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ МЕНЮ

Организм женщины в период беременности подвергается основательной перестройке. Изменения в той или иной степени затрагивают все системы и органы,

существенно изменяется и течение обменных процессов. Поэтому к некоторым блюдам и продуктам, которые раньше, возможно, были излюбленными, теперь надо отнестись критически. От каких-то блюд и продуктов придется и вовсе отказаться. Если же проявить слабость и, не думая о последствиях, продолжать угождать своим вкусовым пристрастиям, может нарушиться самочувствие; вполне реально и осложнение беременности.

Понятно, что от многого вкусенького отказываться не хочется; но ведь навсегда отказываться от излюбленных блюд нет необходимости — родится малыш, мама вскормит его своим молоком и сможет вернуться к привычному меню. А пока...

Что исключить:

— Блюда острые, пряные — и те и другие раздражают слизистую желудка и кишечника. Нельзя использовать при приготовлении блюд черный перец, красный перец, душистый перец, различные многокомпонентные острые приправы; можно использовать в качестве приправ только зелень петрушки (огородной, кудрявой), сельдерея, кинзы, укропа; также при приготовлении блюд можно использовать тмин и зеленый лук.

— Любые жареные блюда. Они, хоть вкусны и привлекательны на вид, но являются для желудочно-кишечного тракта повышенной нагрузкой: жареные блюда много труднее переварить, чем, к примеру, вареные. Во-первых, для переваривания жареных блюд нужно больше времени; во-вторых, необходимо больше пищеварительных соков; в-третьих, на переваривание пищи организм расходует больше энергии (а энергия в организме беременной женщины, претерпевающей основательную перестройку, как нужна); жареные блюда к тому же перевариваются

не полностью, значит, организм недополучает каких-то важных питательных веществ, на какие «рассчитывал».

— Продукты питания, которые могут вызывать повышенное газообразование, приводящее к вздутию живота: свежий хлеб, изделия из дрожжевого теста, капуста белокочанная — свежая или квашеная, огурцы соленые, картофель, горох и другие бобовые, яблоки, а также различные газированные напитки.

— Жирная пища: жирное мясо, жирная птица, жирная рыба, жирные колбасы, сало, ветчина, майонез.

— Мясо сырое, мясо вяленое.

— Рыба соленая, рыба вяленая, рыба маринованная.

— Непастеризованные молочные продукты.

— Мягкие сыры.

— Все продукты, в какие добавлялись ароматические вещества вроде мононатриевого глутамата; продукты, содержащие нитраты и нитриты натрия.

— Натуральный кофе; поскольку кофе является излюбленным напитком многих женщин, он заслуживает более обстоятельного разговора, и мы поговорим о нем отдельно в конце этой главы.

— Крепкий черный байховый чай, крепкий зеленый байховый чай; в листьях чая, а значит, и в напитке, содержится алкалоид теин (это вещество имеет и другое известное название — кофеин); теин, в большом количестве поступающий в кровь матери, представляет опасность для плода.

— Какао.

— Напиток кока-кола; дело в том, что для приготовления этого напитка используются орехи кола, а они содержат в себе немало алкалоида кофеина.

— Все алкогольные напитки (в том числе и пиво). Систематическое употребление женщиной в период

беременности алкогольных напитков может привести к выкидышу. Действие алкоголя может также спровоцировать преждевременные роды. Если женщина во время беременности систематически употребляет алкоголь, родившийся ребенок может отставать от своих сверстников и в физическом, и в психическом развитии; обычно у такого ребенка существенно снижена сопротивляемость организма, иными словами, организм не может дать достойный иммунный ответ внедряющейся в него инфекции, и ребенок часто болеет; у ребенка, мама которого употребляла алкоголь (особенно в ранние сроки беременности, когда у зародыша начинают формироваться органы и системы, — период весьма ответственный), могут обнаружиться серьезные, зачастую несовместимые с жизнью поражения центральной нервной системы, внутренних органов, лица, конечностей и т. д.

Женщине в период беременности не рекомендуется принимать в пищу блюда, которые были приготовлены в кулинариях, пиццериях, магазинах пищевых полуфабрикатов и др.; также ей не рекомендуется питаться в буфетах, закусочных, столовых, кафе, ресторанах (даже в очень хороших) и т. д.; женщина должна быть уверена, что блюда из качественных, высокосортных экологически чистых продуктов, что все блюда свежие, и значит, витаминная ценность их высока. Женщине во время беременности нужно почаще включать в рацион овощи и фрукты со своего дачного участка.

Теперь вернемся к разговору о кофе... К сожалению, многим женщинам трудно отказаться от этого напитка даже на время, и они ограничивают его употребление. Другие женщины полагают, что, если добавить в кофе молока, этот напиток можно пить без риска для беременно-

сти; увы, они ошибаются: кофе с молоком остается тем же кофе; если развести чашечку кофе даже литром молока, в напитке останется то количество кофеина, что было в чашечке кофе.

Чем же опасен кофеин?

Этот алкалоид, содержащийся в кофе, способен легко проникать через плаценту в организм плода. Проникнув, он неблагоприятно действует на очень слабенький организм.

А именно:

- на нервную систему плода — чрезмерно возбуждает ее; заставляет биться сильнее сердце плода;

- кофеин, помимо того, довольно эффективное мочегонное средство, а чересчур активная работа почек приводит к обезвоживанию плода;

- алкалоид кофеин препятствует организму плода и организму матери усваивать железо — в результате может развиваться железодефицитная анемия;

- кофеин, часто воздействующий на организм ребенка, может по прохождении некоторого времени стать причиной определенных изменений в поджелудочной железе, а эти изменения в свою очередь приводят к развитию сахарного диабета.

Если будущая мама не в силах отказаться от любимого напитка, можно заменить натуральный кофе ячменным или желудевым кофе. Ячменный кофе состоит на 80% из ячменя и на 20% из цикория (ячмень и цикорий совершенно безопасны для организма матери и для развивающегося плода); кофе желудевый готовят только из отборных первосортных желудей. Оба напитка отличаются превосходными вкусовыми качествами.

БЛЮДА И ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ В МЕНЮ

Если женщина во время беременности ограничит в своем меню некоторые блюда и продукты, у нее есть все основания надеяться на то, что этот непростой и очень ответственный период она перенесет легче. Какие же именно блюда и продукты требуют ограничений? Это:

— Всевозможные соленья; важно сказать, что вообще в течение беременности следует постепенно снижать количество употребляемой в пищу поваренной соли, особенно в последние два месяца беременности, когда появление отеков не редкость у большинства женщин. Существует прямая зависимость: чем меньше в организме содержание поваренной соли, тем меньше возможность возникновения отеков, и значит — тем легче переносятся беременность и роды.

— Маринады. Основание для того, чтобы рекомендовать ограничение в пищевом рационе маринованных продуктов, то же — достаточно высокое содержание в них поваренной соли, используемой в качестве консерванта.

— Все блюда, способствующие быстрому увеличению веса (пирожки и пироги, пирожные, торты, печенье, чипсы, попкорн, конфеты, шоколад, мороженое, орехи, блюда из макаронных изделий, жареный картофель и т. п.); если очень хочется сладкого, всегда можно съесть что-нибудь из сушеных фруктов или из свежих сладких фруктов.

В период беременности у женщины увеличивается вес по нескольким причинам: в связи с ростом матки и плаценты, в связи с ростом плода и увеличением объема околоплодных вод, в связи с увеличением общего объема крови и т. д. От увеличения веса, естественно, огра-

ничивается подвижность. Если же у женщины появляется еще одна причина появления избыточного веса, а именно — погрешность питания, то может даже развиться гиподинамия. При постоянной гиподинамии мышцы не испытывают необходимой нагрузки, тонус мышц постепенно снижается, что влияет на течение родов не лучшим образом. Естественное следствие гиподинамии — нарушения работы желудочно-кишечного тракта: запоры и вздутие живота; у женщин чрезмерно полных увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (механизм здесь простой: брюшная полость начинает сильнее давить на диафрагму, и в результате нарушается работа сердца, ограничивается так называемая экскурсия легких).

— Любые жидкости. Ограничение жидкости особенно важно во второй половине беременности. Рекомендация обусловлена несколькими моментами. Во-первых, сердце у женщины в период беременности работает и без того не в самых комфортных условиях (оно работает в стесненных условиях), а если еще увеличить нагрузку, то вероятны сбои в его деятельности. Во-вторых, чрезмерное насыщение организма жидкостью приводит к развитию отеков. В-третьих, из-за обилия жидкости в организме снижается подвижность. В-четвертых, чрезмерное питье — это нагрузка на почки, которые у беременной женщины и так функционируют за двоих. Конечно, можно продолжить этот ряд, приведя менее значимые аргументы и «в-пятых», и «в-шестых», но, пожалуй, достаточно убедительно выглядит и уже сказанное. Всего в течение суток беременная женщина может употреблять без риска навредить своему самочувствию не более пяти стаканов жидкости. Скажу пару слов о минеральной воде: от нее либо следует отказаться вовсе, либо потребление ее нужно

сильно ограничить; мне представляется наиболее разумной такая тактика: во время беременности пить минеральную воду только по назначению врача.

СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ

Сейчас мы поговорим о меню, которого вы можете придерживаться, если беременность протекает без осложнений. В первые несколько месяцев беременности принимайте пищу по привычному распорядку — четыре раза в день. В дальнейшем постепенно увеличивайте число приемов пищи. С чем это связано? Как минимум с тремя важными обстоятельствами:

- с развитием плода немного увеличивается количество потребляемой женщиной пищи;

- растущая матка занимает в брюшной полости все больше места, поэтому желудок, на который все больше давят соседние органы, способен принимать все меньше пищи — если при увеличившемся из-за роста матки давлении в брюшной полости еще «набивать до полна» желудок, будет многократно возрастать давление органов живота на диафрагму, что неблагоприятно скажется на функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Принимая во внимание эти важные моменты, женщина во второй половине беременности должна перейти на дробное питание — пятиразовое, а затем и шестиразовое.

Каждая женщина может составить для себя индивидуальное меню с учетом некоторых (в пределах допустимого) вкусовых пристрастий. При необходимости ей в этом ответственном деле помогут врач женской консультации, врач-диетолог или опытная медицинская сестра. Вот не-

сколько примерных меню, какие можно взять за основу. Обращаем внимание: количество приемов пищи в предлагаемых меню — разное.

МЕНЮ ПРИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОМ ПИТАНИИ

Завтрак

Подсушенный хлеб со сливочным маслом,
ячменный кофе с молоком.

Второй завтрак

Салат из свежих овощей,
небольшой кусочек подсушенного хлеба,
компот из сухофруктов.

Обед

Молочный рисовый суп,
мясо отварное с овощным гарниром,
подсушенный хлеб,
кисель или некрепкий черный байховый чай.

Ужин

Каша овсяная или гречневая с молоком.

МЕНЮ ПРИ ПЯТИРАЗОВОМ ПИТАНИИ

Завтрак

Нежирный творог,
кусочек подсушенного хлеба,

некрепкий черный байховый чай
с добавлением молока,
что-нибудь из некислых фруктов.

Второй завтрак

Пастеризованное молоко или йогурт,
кусочек белого хлеба (лучше подсушенного),
овощи вареные или фрукты свежие.

Обед

Мясное или рыбное блюдо — обязательно
в отварном или паровом виде,
на гарнир — вареные овощи,
кусочек подсушенного хлеба,
компот из сухофруктов или кисель.

Полдник

Пастеризованное молоко,
сухое печенье или сухарик белого хлеба,
что-нибудь из свежих фруктов.

Ужин

Куриное яйцо (сваренное вкрутую),
салат из свежих овощей,
кусочек подсушенного хлеба,
овощной или фруктовый сок — лучше некислый.

МЕНЮ

ПРИ ШЕСТИРАЗОВОМ ПИТАНИИ

Завтрак

Салат из свежих овощей,

кусочек подсушенного хлеба,
некрепкий черный байховый чай.

Второй завтрак

Бутерброд с небольшим количеством сливочного масла
и сыром,
кофе ячменный,
что-нибудь из свежих фруктов.

Обед

Молочный рисовый суп,
рыба отварная с гречневой кашей на гарнир,
компот из сухофруктов.

Полдник

Пастеризованное молоко,
сухое печенье или белый, слегка подсушенный хлеб.

Ужин

Винегрет,
небольшой кусочек подсушенного хлеба,
некрепкий черный байховый чай.

Второй ужин

Примерно за час до сна нужно выпить
стакан простокваши.

ПРИ БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЕ

Если у беременной женщины есть какие-то проблемы
со здоровьем, врач назначает ей бессолевую диету. Такая
диета показана при заболеваниях мочевых путей, при по-

явлении отеков. Блюда, приготовленные без соли, тоже могут быть очень вкусны, если при их приготовлении использовать овощи и зелень, которые отличаются весьма выраженными вкусовыми качествами. Могут быть рекомендованы помидоры, брюссельская капуста, зеленый репчатый лук, шнитт-лук, лук-порей, петрушка, майоран, сельдерей, укроп. Отсутствие соли в пище не будет слишком чувствоваться, если добавлять в блюда лимонный сок. Лимонный сок, добавленный в овощные и рыбные блюда, делает вкусовые качества этих блюд просто замечательными.

При бессолевой диете нужно употреблять меньше жиров. Рекомендуется заменять жиры животного происхождения растительными маслами.

Вот примерное меню при бессолевой диете.

Завтрак

Булочка с небольшим количеством свежего сливочного масла,
ячменный кофе с молоком.

Второй завтрак

Фрукты (к примеру, апельсин).

Обед

Овощной суп,
тушеное нежирное мясо, приправленное зеленью,
на гарнир — вермишель или макароны;
яблоко.

Полдник

Пастеризованное молоко,
булочка.

Ужин

Отварная рыба,
кусочек подсушенного хлеба,
пастеризованное молоко.

ТЕМ, КТО ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЫ

Предпочтение вегетарианской диете отдают многие женщины, привыкшие следить за своей фигурой. Не отступают они от принципов вегетарианства и в период беременности — употребляют в пищу продукты только растительного происхождения. Объясняется такая приверженность принципам вегетарианства просто: со временем вырабатывается достаточно стойкое негативное отношение ко всем продуктам питания животного происхождения.

Следует заметить, что вегетарианство не только позволяет сохранить фигуру, но и препятствует развитию в будущем таких серьезных и весьма распространенных заболеваний, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, запоры, желчно-каменная болезнь и др. Лишь немногие находят в себе силы строго придерживаться принципов вегетарианства; большинство женщин, предпочитающих вегетарианскую диету, позволяют себе определенные отступления...

Нужно сказать, что у вегетарианства при всех его несомненных плюсах есть и некоторые слабые места. При питании только растительной пищей трудно избежать в рационе однообразия. Это значит, что трудно избежать и нехватки каких-то важных веществ — например, некоторых витаминов и минералов. Организм вегетарианца ни в чем не нуждается, только если вегетарианец имеет

достаточный опыт и, хорошо зная слабые места диеты, регулярно вносит в нее необходимые изменения — те или иные пищевые добавки.

При дефиците каких-то важных питательных веществ нелегко приходится и организму взрослого человека — что же говорить о развивающемся внутриутробно плоде!.. Мама-вегетарианка должна постоянно разнообразить меню — иначе растущему плоду не будет хватать различных питательных веществ, и это не замедлит неблагоприятно сказаться на его состоянии.

Напомню, что для растущего организма наиболее важно поступление в достаточном количестве белков, витаминов и макро- и микроэлементов, об источниках которых было сказано выше.

Среди наиболее доступных растительных источников белка можно назвать горох, фасоль обыкновенную, фасоль лимскую, бобы, соевые бобы (а также их продукты), чечевицу, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, масло кокосовое, некоторые морские водоросли — морскую капусту, агар-агар, — орехи (миндаль, фундук, американский орех и др.), семечки (подсолнечника, тыквы, кунжута) и т. п.

При каждом приеме пищи нужно принимать несколько разных источников белка: самое малое — два. Если соблюдать это правило, в организм женщины будет поступать большой набор аминокислот; значит, большой набор аминокислот достанется и плоду, а для него это чрезвычайно важно.

Если женщина не относит себя к числу «строгих» вегетарианцев и иногда допускает определенные отступления, она может разнообразить рацион молоком и молочными продуктами, блюдами из яиц.

Следует знать, что хлеб и хлебобулочные изделия способствуют усваиванию в кишечнике растительных белков, поэтому

при каждом приеме пищи необходимо съедать хоть что-нибудь из группы хлебобулочных изделий.

Мы уже говорили в соответствующей главе, что основные источники витаминов и витаминоподобных веществ — овощи и фрукты.

Однако сказанное, увы, не относится к витамину В₁₂. Дело в том, что этот витамин содержится только в продуктах животного происхождения — в мясе, почках, печени, крабах, желтке яйца, молоке, сыре. Восполнить недостаток витамина В₁₂ можно, принимая этот витамин дополнительно в виде какого-нибудь витаминного препарата. Прежде чем принимать витамин В₁₂, беременная женщина, которая придерживается вегетарианской диеты, должна проконсультироваться с врачом. Только подготовленный специалист может рассчитать необходимую дозу витамина правильно. На свой страх и риск женщина не должна назначать себе препараты — даже витаминные, представляющиеся ей неопасными; переизбыток витаминов в организме может быть так же опасен, как и их нехватка.

В качестве заменителей молока и молочных продуктов мама-вегетарианка может использовать соевое молоко и соевые продукты. Свежие овощи и фрукты следует максимально разнообразить. Обязательно нужно включать в рацион те овощи и фрукты, которые являются источниками железа. Морские водоросли можно использовать не только в качестве ценных источников белка, но и для «подсаливания» пищи (например, сушеную, измельченную в порошок морскую капусту). Но если у женщины в период беременности возникают проблемы с артериальным давлением, от использования морских водорослей ей нужно отказаться, поскольку в них содержится много натрия.

И последнее: если женщина во время беременности продолжает употреблять в пищу только вегетарианские блюда, она должна известить об этом врача. Врач при необходимости точно рассчитает, сколько питательных веществ, энергии и пищевых добавок нужно организму, поможет правильно составить меню, даст практические советы, которые помогут женщине разнообразить рацион, сохранить здоровье и легче перенести беременность.

Вот примерное меню при вегетарианской диете.

Завтрак

Некрепкий черный байховый чай,
булочка с повидлом.

Второй завтрак

Яблоко.

Обед

Борщ вегетарианский,
рисовые котлеты с зеленью,
подсушенный хлеб (или хлеб вчерашней выпечки),
компот из сухофруктов.

Полдник

Фруктовый сок,
печенье (или сухарик белого хлеба).

Ужин

Салат из сырых овощей,
фрукты.

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД *

СУП ОВОЩНОЙ

Потушить на масле смесь из овощей. В получившуюся массу добавить овощной отвар. Заправить суп желтком куриного яйца и молоком.

Овощная смесь (свекла, картофель, морковь, капуста белокачанная, зеленый горошек) — 100 г, овощной отвар — 400 мл, масло растительное — 10 г, желток куриного яйца — 1/2 шт., молоко — 50 мл.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Картофель сварить, заправить мукой, поджаренной на растительном масле. Добавить желток куриного яйца и молоко.

Картофель — 200 г, желток куриного яйца — 1/2 шт., мука пшеничная — 5 г, масло растительное — 10 мл, молоко — 50 мл.

* Количество продуктов указано в расчете на одну порцию.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Отборные овощи тщательно вымыть в холодной проточной воде, почистить, мелко порезать, залить водой, добавить растительное масло и варить до готовности. В конце варки положить в борщ сметану.

Картофель — 40 г, свекла — 80 г, морковь — 20 г, капуста белокочанная — 25 г, помидоры — 8 г, масло растительное — 10 мл, сметана — 10 г.

СУП ИЗ КРУП СБОРНЫЙ

Крупы вымыть, замочить, затем в той же воде сварить. Затем сцедить отвар, добавить в него масло, молоко и желток.

Пшениная крупа — 15 г, перловая крупа — 10 г, овсяная крупа — 10 г, масло растительное — 10 мл, молоко — 50 мл, желток куриного яйца — $\frac{1}{2}$ шт.

Аналогичный сборный суп можно приготовить из ячневой и пшенной круп или из рисовой, пшенной и манной круп.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Морковь и корень петрушки нарезать крупными ломтиками и потушить. В кипящий мясной бульон нарезать кубиками картофель и варить 30 минут. За 10 минут до готовности картофеля положить в суп тушеную морковь, репчатый лук, затем добавить томатную пасту, укроп, сметану.

Морковь — 15 г, картофель — 200 г, бульон мясной — 350 мл, корень петрушки — 5 г, лук репчатый — 5 г,

зелень укропа — 5 г, масло растительное — 5 мл, томатная паста — 5 г, сметана — 10 г.

МЯСНЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ

Отборные шпинат и щавель промыть в холодной проточной воде и сварить в очень малом количестве воды. Получившуюся массу протереть через сито. Мелко порезать и потушить морковь и зеленый лук. Протертую массу шпината и щавеля залить мясным бульоном и варить 10 минут. Затем положить в кипящий бульон тушеные морковь и лук. Варить еще 20 минут. В конце варки заправить суп поджаренной мукой. Перед подачей на стол положить в щи зелень укропа и петрушки, половинку сваренного вкрутую куриного яйца и сметану.

Шпинат — 100 г, щавель — 100 г, морковь — 15 г, лук зеленый — 30 г, петрушка — 5 г, укроп — 5 г, бульон мясной — 350 мл, масло растительное — 5 мл, мука — 5 г, сметана — 10 г, куриное яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Несколько раз промыть квашеную капусту в холодной проточной воде. Затем хорошо капусту отжать и поместить в кастрюлю, добавить масло и часть томатной пасты, тушить. Морковь, помидоры, корень петрушки и лук потушить с другой частью томатной пасты и с мукой. После того как капуста станет мягкой, положить в нее тушеные морковь, помидоры, корень петрушки и лук и залить кипящим бульоном. Варить суп в течение 20 минут. Перед подачей на стол положить в щи зелень укропа и сметану.

Капуста квашеная — 150 г, морковь — 15 г, помидоры — 10 г, томатная паста — 2 ст. ложки, лук — 10 г, корень петрушки — 5 г, зелень укропа — 5 г, масло растительное — 5 мл, бульон мясной — 350 мл, мука — 5 г, сметана — 10 г.

МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ

Тщательно перемешать мясной фарш, постепенно добавляя в него холодную воду. Отбить мясо в течение примерно 10 минут, добавить в фарш сливочное масло и еще раз хорошо вымесить. Обжарить котлеты на сковороде, затем поместить в духовку на 10 минут. На гарнир подавать тушеную капусту, тушеную морковь, зеленый горошек или салат из свежих овощей.

Постное мясо — 100 г, хлеб белый (для фарша) — 15 г, холодная вода — 40 мл, масло сливочное — 10 г, сухари панировочные — 10 г, куриное яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., соль — по вкусу.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТЕЛЯТИНОЙ КАБАЧКИ

Телятину пропустить через мясорубку, добавить немного бульона и масло. Получившуюся массу потолочь в ступке. Сварить кабачки — на пару, затем нафаршировать, поместить на смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями и запекать в духовке.

Кабачки — 400 г, телятина — 100 г, масло сливочное — 5 г, сухари панировочные — 20 г.

ВИНЕГРЕТ

Картофель и свеклу помыть, почистить, сварить целиком, затем мелко порезать. Сырую капусту перетереть с солью, сырые морковь и огурцы мелко нашинковать. Все соединить и перемешать. Добавить помидоры, салат-латук, зелень, сваренные вкрутую яйца. Заправить растительным маслом.

Картофель — 150 г, свекла — 80 г, капуста белокочанная — 50 г, салат-латук — 50 г, огурцы — 50 г, помидоры — 35 г, морковь — 25 г, лук зеленый — 5 г, зелень укропа — 10 г, масло растительное — 15 мл, куриное яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

Все овощи и зелень хорошо помыть, порезать, заправить растительным маслом, посолить.

Помидоры — 100 г, огурцы — 100 г, перец сладкий — 50 г, листовой салат — 50 г, зелень петрушки — 15 г, зелень укропа — 5 г, масло растительное — 15 мл, соль — по вкусу (вместо соли можно добавить в салат лимонный сок).

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ, ОГУРЦОВ И ЯИЦ

Стебли крапивы тщательно промыть холодной проточной водой, затем ошпарить кипятком, стряхнуть остатки воды и мелко порезать. Добавить к получившейся массе мелко нарезанные огурцы и мелко нарубленные яйца (сваренные вкрутую). Перемешать. Посыпать готовый салат зеленью укропа и заправить сметаной или простоквашей.

Молодая крапива — 200 г, огурец — 1 шт., вареное яйцо — 1 шт., сметана или простокваша — 2 ст. ложки, зелень укропа и соль — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК

Белокачанную капусту нашинковать, посолить и перетереть (до выделения некоторого количества сока); мелко нарезать помидоры, яблоки, репчатый лук, добавить все к капусте и хорошо перемешать; добавить сахар и еще раз перемешать. Полить готовое блюдо лимонным соком и растительным маслом.

Капуста белокачанная — 100 г, помидор — 1 шт., яблоко — 1 шт., лимонный сок — 10 мл, масло растительное — 25 мл, сахар и соль — по вкусу.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И МАНДАРИНОВ

Очистить бананы и мандарины, нарезать их мелкими кусочками, перемешать. Сливки смешать с сахаром, залить фруктовую массу. Блюдо можно подавать на стол.

Бананы — 300 г, мандарины — 100 г, сахар — 50 г, сливки — сколько требуется.

ТВОРОГ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

Изюм промыть в холодной проточной воде и залить крутым кипятком на 6–7 минут. Творог протереть через сито и добавить в творожную массу измельченные орехи. Сливочное масло растереть с сахаром и ванильным сахаром, посо-

лить, смешать со сметаной. Получившуюся массу соединить с творожно-ореховой массой, добавить распаренный изюм, хорошо перемешать. Блюдо готово.

Творог — 100 г, сушеный изюм — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, орехи грецкие — 1 ст. ложка, ванильный сахар и соль — по вкусу.

СЫРНИКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ

Творог протереть через сито. Добавить в творожную массу муку, яйцо, соль и тмин, тщательно перемешать. Сформировать овальные сырники, подкрутить края сырников с помощью ножа; на поверхности сырников сделать ножом неглубокие насечки. Жарить в хорошо разогретом растительном масле.

Творог — 200 г, мука пшеничная — 30 г, куриное яйцо — $1/2$ шт., тмин и соль — по вкусу.

БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Сварить нерассыпчатую гречневую кашу. Взбить яйца с сахаром, добавить в кашу. Тщательно перемешать массу и разделить ее на биточки. Обжарить биточки с обеих сторон и поместить в духовку. Запекать около 10 минут. Подавать на стол со сметаной.

Крупа гречневая — 100 г, куриное яйцо — $1/4$ шт., сахар — $1/2$ чайной ложки, масло сливочное — 10 г, сухари панировочные — 10 г, сметана — 15 г.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ	4
Питаемся регулярно	5
Принцип разнообразия	8
Суточная потребность в энергии	10
Принцип сбалансированности	11
Пищу использовать только	
свежеприготовленную	22
Что исключить из меню	23
Блюда и продукты, которые нужно ограничить	
в меню	28
Составляем меню	30
<i>Меню при четырехразовом питании</i>	31
<i>Меню при пятиразовом питании</i>	31
<i>Меню при шестиразовом питании</i>	32
При бессолевой диете	33
Тем, кто придерживается вегетарианской	
диеты	35

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД	39
Суп овощной	39
Суп картофельный	39
Борщ вегетарианский	40
Суп из круп сборный	40
Суп картофельный на мясном бульоне	40
Мясные зеленые щи	41
Щи из квашеной капусты	41
Мясные рубленые котлеты	42
Фаршированные телятиной кабачки	42
Винегрет	43
Салат «Летний»	43
Биточки из гречневой каши	43
Салат из капусты, помидоров и яблок	44
Салат из бананов и мандаринов	44
Творог с изюмом и орехами	44
Сырники обыкновенные	45
Биточки из гречневой каши	45