



Когда женщина готовится стать мамой, она должна вести себя крайне аккуратно и быть предельно внимательной. Прежде всего, это касается ее образа жизни и алгоритма питания в частности. Недавно ученые опубликовали рейтинг наиболее полезных продуктов для беременных. Мы представим вам лишь первую пятерку его фигурантов.

Первое место в списке самых полезных для будущих мам продуктов занимают яйца. Во-первых, это крайне низкокалорийный продукт. А во-вторых, в одном яйце содержится уйма всяческих витаминов, которые так необходимы той, под чьим сердцем растет малыш. Помимо двенадцати минералов и витаминов в яйце содержится белок, необходимый для роста клеток плода, а также жирные кислоты Омега-3. Эти кислоты отыгрывают решающую роль в развитии органов зрения и мозга крохи.

Многие мамочки мечтают во время беременности о сладком. К примеру, им может сниться [торт Птичье молоко](#) или шоколад. Сладкое при беременности употреблять можно и даже нужно, однако его количество не должно превышать установленную врачом норму. Если вам захотелось сладенького, то лучше, советуют врачи, скушать сладкий картофель или любой другой оранжевый фрукт. Этот комплекс продуктов находится на втором месте рейтинга. Сладкий картофель ценен тем, что содержит в своем составе каротиноиды. Человеческий организм перерабатывает эти растительные пигменты, превращая их в ценный для беременных витамин А. Правда, нужно отметить, что слишком налегать на оранжевые фрукты не стоит. Все хорошо в меру.

Третье место в рейтинге полезных продуктов для будущих мамочек занимает лосось. Его роль в развитии плода сложно переоценить. Эта рыба — настоящий кладезь жирных кислот Омега-3, которые наличествуют в яйцах, однако отнюдь не в таком большом количестве. Беременным необходимо стараться съесть за неделю как минимум триста сорок граммов лосося (или, по крайней мере, сайды).

Четвертое место досталось бобовым. Они богаты на белок и необходимые пищевые волокна. Кроме того бобовые хороши богатством выбора: не любите чечевицу — ешьте фасоль, не любите черные бобы — ешьте пятнистые и так далее. Часто беременные страдают геморроем и запорами. Употребление в пищу бобовых спасет будущих мамочек

от этих докучливых и малоприятных проблем.

На пятом месте — цельные злаки и попкорн. Не удивляйтесь, ведь попкорн тоже является таковым, то есть цельным злаком. Эти продукты богаты на фитонутриенты, селен и витамин Е. А ведь это защита от негативного влияния окружающей среды на наш организм — и на организм крохи!

Дата публикации: 14.05.13