Молочные продукты могут положительно влиять на здоровье будущей мамы и её малыша

Когда заходит речь о правильном и сбалансированном питании во время беременности, то чаще всего эксперты учитывают две важные задачи: обеспечить правильное развитие ребёнка и поддержать здоровье будущей матери. Разберёмся, что необходимо включить в рацион, чтобы получить желаемый результат.

Учёные установили, что существуют так называемые нутриент-регулируемые гены. Их проявление напрямую связано с типом и характером питания человека. На этот процесс оказывают влияние два момента в питании — калораж и витаминно-минеральный состав пищи.

Так, дефицит калорий в питании беременной женщины может «включить» у ребёнка режим максимального усвоения всех поступающих питательных веществ. То есть, когда ребёнок окажется в богатой и разнообразной пищевой среде, этот механизм может сыграть с ним злую шутку и привести к развитию ожирения. Следующий пункт, на который стоит обратить внимание, это витамины и минералы. Их недостаток может привести к повреждению и разрыву ДНК, что чревато последствиями в виде различных врождённых патологий. В свою очередь, дефицит белка в рационе матери опасен не только проблемами общего веса ребенка, но и, главным образом, снижением его иммунитета.

При различных формах дефицита питания в первую очередь страдает именно мать, ведь на обеспечение развития ребёнка организм тратит вещества из своих же резервов. В частности, это относится к такому минералу, как кальций. Для развития скелета будущего малыша при недостатке кальция в рационе тело женщины разрушает собственную костную ткань. В итоге может пострадать не только опорно-двигательный аппарат, но и зубы, ногти, волосы. Поэтому за этим нутриентом будущая мама должна следить очень внимательно.

Отличным источником кальция и белка для организма являются молочные продукты. Кальций — это строительный материал для костей, зубов. Он играет важную роль в функционировании мышечной ткани, миокарда (мышцы сердца), нервной системы и кожи. Для беременных женщин употребление молочных продуктов должно стать неотъемлемой частью ежедневного пищевого рациона, что позволит сохранить красоту и здоровье, а также поможет правильному и здоровому развитию малыша.

К слову, такие продукты, как творог и сыр очень богаты кальцием. Кроме того, это настоящие источники полноценных белков, которые легко усваиваются и помогают формированию плода. Конечно, если для употребления этих продуктов у будущей мамы нет противопоказаний. Не

стоит забывать и о сливочном масле, ведь оно помогает в профилактике нехватки витаминов А и Д. Но сыр и масло являются высококалорийными продуктами и употреблять их необходимо в меру, а вот творог практически не имеет никаких противопоказаний, и его необходимо включать в свой рацион каждой будущей маме.

Также одним из наиболее полезных продуктов для беременных является йогурт. Кроме того, что он тоже содержит большое количество кальция, он ещё является отличным средством для нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Йогурт можно пить, а можно использовать в качестве заправки для злаковых завтраков или салатов из овощей и фруктов. Важно включать в рацион молоко, нежирные кефир и ряженку. Но все продукты из рациона будущей мамы обязательно должны быть с натуральным составом. Так, молочные и кисломолочные продукты компании «Золотые луга» производятся по выверенным технологиям, без добавления консервантов и искусственных добавок. Короткий срок годности подтверждает натуральность продукции, качественная упаковка позволяет сохранить продукт свежим, а вкус – неизменным.

Один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири выпускает молоко, кефир, ряженку, йогурт, творог, сливочное масло, сметану, сыр, биопростоквашу, наринэ, ацидофилин, топленое молоко… Всего – более 70 наименований продукции торговых марок «Золотые луга», «Живи ЗдорОво» и «Ситниковское».

Чтобы облегчить будущим мамам процесс покупки продуктов, можно воспользоваться бесплатной доставкой товаров местного производства от интернет-магазина птицефабрики «Пышминская». В ассортименте представлена молочная продукция АО «Золотые луга», яйца и мясо птицы птицефабрики «Пышминская», а также бакалея от ТПК «Плодородие».