



Молочные продукты в рационе женщины: что важно знать в период беременности и грудного вскармливания

Сбалансированное питание в разные периоды жизни женщины напрямую влияет на её самочувствие, гормональный фон, состояние костной ткани и кожи. Во время беременности и грудного вскармливания потребность в ряде нутриентов возрастает, и молочные продукты остаются одним из наиболее доступных и физиологичных источников важных веществ.

Согласно данным Роспотребнадзора, в период беременности особенно значимы кальций, белок, витамин D и йод. Кальций необходим для формирования костной системы плода и поддержания плотности костей матери. Суточная потребность беременной женщины составляет в среднем 1000–1200 мг кальция (но не более 2500 мг). Один из удобных способов восполнения – регулярное употребление молока, кефира, натуральных йогуртов и творога.

Белок молочных продуктов отличается высокой биологической ценностью: он содержит все незаменимые аминокислоты. Во время беременности потребность в белке увеличивается примерно на 15-25 г в сутки. стакан молока и порция творога помогают закрыть значительную часть этой потребности без избыточной калорийности.

Отдельное внимание специалисты уделяют кисломолочным продуктам. Регулярное употребление кефира и других ферментированных напитков способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Это особенно актуально во время беременности, когда из-за гормональных изменений возрастает риск запоров и дискомфорта со стороны ЖКТ. Кроме того, состояние кишечника напрямую связано с иммунной защитой организма.

В период грудного вскармливания потребность в кальции и белке сохраняется. Качественные молочные и кисломолочные продукты помогают поддерживать энергетический баланс и способствуют восстановлению организма после родов. Важно выбирать продукцию с понятным составом, без искусственных добавок и избыточного сахара.

«В ассортименте компании «Золотые луга» представлены молоко, кефир, ряженка, творог и натуральные йогурты, а также кисломолочные напитки торговой марки «Живи ЗдорОво», оздоровительный эффект которых был доказан в ходе клинических исследований. Такие продукты могут стать частью ежедневного рациона женщин в разные периоды жизни – как источник кальция, полноценного белка и живых молочнокислых культур», – отмечает директор по продажам АО «Золотые луга» Елена Девяткина.

При этом специалисты напоминают: индивидуальные рекомендации по питанию во время

беременности и лактации следует получать у врача с учётом состояния здоровья и переносимости продуктов.