***Из чего состоит рацион будущей мамы?***

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что беременность – непростое время для организма женщины. Поэтому крайне важно, чтобы питание было здоровым и сбалансированным. Какие продукты обязательно должны присутствовать в рационе будущей мамы?

1. Фолиевая кислота. Это зеленые листовые овощи, шпинат, брокколи, говяжья печень, бобовые. Именно фолиевая кислота влияет на рост плода, состояние плаценты, развитие спинного мозга малыша.

2. Витамин D. Им богаты рыба, грибы, молочные продукты. Исследования показывают, что он способен защитить от преждевременных родов и развития осложнений беременности.

3. Йод. Найти его можно в рыбе, морепродуктах и молочных продуктах. Этот микроэлемент способствует развитию центральной нервной системы малыша,

4. Железо. Больше всего железа содержится в красном мясе и рыбе. Обратите внимание, что для питания беременных мясо лучше варить или готовить на пару.

5. Молочные продукты – главные поставщики кальция. Этот микроэлемент необходим для нормального формирования скелета плода.

(По материалам, размещенным в официальной группе Вконтакте Здоровое Питание https://vk.com/rpnzdorovoepitanie)

Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна