**Вегетарианское питание в первые годы жизни**

Первые годы жизни человека характеризуются стремительными физическими переменами в организме, что требует особенного подхода к питанию. Во время беременности и период кормления ребенка грудью, в младенчестве, детстве и юности, наши потребности во многих питательных веществах больше, чем в любой другой период жизни. Во взрослом возрасте главная цель - профилактика хронических заболеваний. Иными словами, рацион питания должен содержать меньше жиров и больше клетчатки, а в первые годы жизни следует уделять больше внимания росту и развитию организма, то есть, концентрированным источникам энергии и питательных веществ. Учитывая эти фундаментальные различия в диетческих потребностях своего организма, можно в полной мере реализовать положительный эффект вегетарианского рациона на свое здоровье.

**Беременность и кормление грудью**

Может возникнуть вопрос -достаточна ли ваша вегетарианская диета, чтобы поддержать этого крохотного человечка, который разделяет с вами пищу. Успокойтесь. При помощи толики здравого смысла можно получить все необходимые питательные вещества, в которых нуждаетесь вы и ваш малыш. У женщин-вегетарианок во время беременности и кормления грудью есть несколько преимуществ, включая снижение риска ожирения и гипертонии. Кроме того, вегетарианская диета обычно богата разнообразными питательными веществами в цельных злаках, фруктах и овощах, в ней очень мало жирных продуктов, прошедших интенсивную промышленную обработку.

Для лакто-ово вегетарианцев опасность недостаточного поступления питательных веществ в организм ничуть не выше, чем для «всеядных» людей. Планируя свой рацион питания на период беременности, следует обратить особое внимание на железо, цинк и, возможно, белок. По сравнению с беременной женщиной-невегетарианкой, лакто-ово вегетарианка будет испытывать меньше проблем с обеспечением организма фолиевой кислотой и кальцием.

Женщины-веганы, тщательно планирующие свою диету, также без особых проблем способны удовлетворить все потребности своего тела. Помимо цинка, железа и белка, с которыми могут возникнуть трудности как у лакто-ово вегетарианок, так и у веганов, следует также позаботиться о тех питательных веществах, которые, обычно, поступают в организм посредством молочных продуктов -в частности, это кальций, витамин D и витамин В12.

**Советы по планированию своего питания для беременных женщин-вегетарианок и веганов**

1. Поставьте себе задачу набрать за время беременности 11-16 кг.

Прибавление веса в 11-16 кг приводит к наиболее здоровому развитию как матери, так и ребенка. Женщинам крупных размеров следует ориентироваться на верхнюю границу (16 кг), а миниатюрным - на нижнюю (11 кг). При недостатке веса рекомендуется набрать 13-18 кг, а будущим матерям с лишним весом, которым не нужно накапливать «запасы жира» для образования грудного молока, обычно вполне достаточно прибавки в весе в 7-11 кг. Следует отметить, что большинство людей, считающих, что у них проблемы с лишним весом, ошибаются, и их вес вполне укладывается в здоровые рамки. Прежде чем пытаться ограничивать увеличение веса во время беременности, обязательно обратитесь к врачу-диетологу. Возможно, вы напрасно лишаете себя и своего будущего ребенка незаменимых питательных веществ. Никогда не пытайтесь похудеть во время беременности - это слишком рискованно!

Чтобы увеличить вес, в первые три месяца беременности следует добавить к своему рациону питания 100 дополнительных калорий в день, а на остальные шесть месяцев - 300 добавочных калорий в день. Сто калорий - это чуть больше, чем три свежих инжира или десяток орехов миндаля в день, а 300 калорий можно получить из одного бутерброда с арахисовым маслом и банана. Если у вас дефицит веса или вы недостаточно быстро прибавляете в весе, нужно увеличить ежедневное потребление калорий.

Если первые три месяца беременности по утрам вас тошнит, нет аппетита, обязательно постарайтесь добавить к своему рациону питания комплексные углеводы и белки. Не увлекайтесь сладостями и жирными продуктами, ешьте понемногу несколько раз в день и пейте как можно больше воды.

2. Ешьте разнообразные питательные вегетарианские продукты.

В период беременности ваши потребности в питательных веществах резко возрастают, хотя необходимость в потреблении калорий увеличится лишь незначительно. Это означает, что вам придется отказаться от многих «бесполезных» продуктов, не обладающих питательной ценностью. Лучше обратить внимание на цельные продукты.

3. Каждый день готовьте себе какое-нибудь блюдо из бобовых.

В период беременности следует регулярно обращаться к бобовым продуктам, способствующим увеличению в организме белка, железа и цинка, которые необходимы для нормального и здорового течения беременности. Эти питательные вещества крайне важны для роста матки и увеличения объема крови, а также для развития плода.

4. Ешьте больше пищи из молока и молочных продуктов.

Увеличение потребления кальция во время беременности помогает обеспечить правильное формирования костей и зубов, а также оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, мышцы и кровь вашего малыша. Кальций важен и для вашего собственного организма. Для лучшего впитывания и усвоения кальция во время беременности вам потребуется достаточное количество витамина D, ежедневную норму которого можно получить находясь на солнце - людям со светлой кожей рекомендуется 20 минут, у кого кожа темная - 1 час в день. Витамин D можно также получать из витаминизированнного коровьего молока или витаминизированного заменителя молока и маргарина (внимательно читайте надписи на этикетках). Людям с ограниченным доступом к солнечному свету и людям, живущим в северных широтах, рекомендуется принимать витамин D в таблетках (не более 400 IU в день).

5. Увеличьте потребление жирных кислот омега-3, по меньшей мере, до 1% от общего числа калорий.

В период беременности и кормления грудью, вам потребуется больше эссенциальных жирных кислот, чтобы обеспечить нормальное развитие мозга и глаз плода. Поэтому необходимо увеличить потребление жирных кислот омега-3 до уровня не менее 1% от общего числа калорий. Продукты, содержащие достаточное количество жирных кислот омега-3, для человека, принимающего 2400 ккал. в день:

• 1 чайная ложка льняного масла

• 1 столовая ложка канолового масла и 1 стакан вареных соевых бобов

• 1,5 стакана вареной капусты брокколи, 4 столовые ложки грецких орехов и 100 г твердого соевого сыра тофу

6. Включите в свой ежедневный рацион питания надежный источник витамина В12.

Потребности организма в витамине В12 возрастают во время беременности и кормления, так как требуется поддержать увеличивающийся объем крови, рост и развитие младенца. Лакто-ово вегетарианцам будет достаточно 3 стаканов коровьего молока или 1 яйца и двух стаканов молока.

7. Вегетарианцам и веганам, которые находятся в опасности недостаточного потребления питательных веществ, недоедания или тем, кто не может соблюдать регулярную диету, рекомендуется принимать специальные предродовые витаминно-минеральные комплексы. Всем беременным женщинам рекомендуется фолатовая пищевая добавка, а также железо.

Вы не в состоянии съесть столько пищи, сколько рекомендуется, из-за тошноты, потери аппетита или по каким-то другим причинам. Принимайте витамины и минеральные добавки для беременных.

Помните о том, что пищевые добавки не могут компенсировать неполноценную диету, поэтому если вы принимаете их, постарайтесь выстроить свой рацион питания так, чтобы он был максимально полноценным и полезным. Не следует принимать витамины и минеральные вещества в более крупных дозах, чем указано на этикетке (кроме тех случаев, когда вам это рекомендует лечащий врач).

Одиночные минеральные и витаминные пищевые добавки, кроме железа, фолата, кальция и витамина В12, могут оказаться токсичными для организма ребенка, и потому их не следует принимать, кроме тех случаев, когда их прием прописан вашим лечащим врачом.

**Дополнительные советы по кормлению грудью и диете в период беременности**

При кормлении грудью, ваши потребности в питательных веществах по-прежнему остаются выше обычного уровня и схожи с потребностями в последние шесть месяцев беременности. Женщинам с нормальным весом понадобится дополнительно 400-500 калорий в день. Это количество можно получить из 1 тарелки чечевичного супа, хлеба из различных злаков и стакана апельсинового сока. Если же вы страдаете дефицитом веса, следует употреблять дополнительно 800-1000 калорий, прибавляя примерно по 200 калорий за один прием пищи (Например, стакан апельсинового сока или соевого молока с добавлением кальция и ломтик хлеба с тахини) и устраивая ежедневный дополнительный полдник из каши. Помните, что при недостаточном питании, страдает в первую очередь грудное молоко.

В период кормления грудью вам потребуется дополнительное количество жидкостей. Постарайтесь выпивать большой стакан воды каждый раз, как вы кормите своего малыша.

Следует по-прежнему ограничивать потребление кофеина. Алкоголь быстро впитывается в грудное молоко, и, поэтому, злоупотреблять им не следует. У некоторых младенцев повышенная чувствительность на чеснок, лук и острые пряности, следовательно, придется ограничить и их потребление. Если у вашего ребенка колики, экзема или хронический насморк, причина этих расстройств может быть скрыта в вашем рационе питания. Если в вашей семье были случаи аллергии, необходимо проследить реакцию на продукты, которые могут быть причиной возникновения аллергии и постараться ограничить или вовсе отказаться от их употребления.

Женщинам, страдающим недостатком тех или иных питательных веществ, иногда необходимо принимать пищевые добавки. Обязательно убедитесь в том, что добавки, которые вы принимаете, содержат витамин В12, витамин D, железо и цинк. Женщинам-веганам в период кормления следует обратить особенное внимание на то, чтобы получать достаточное количество витамина В12. Некоторым матерям потребуются и добавки с кальцием.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.ayurvedatour.ru/>