

## **Drób w diecie kobiet w ciąży**

Dieta w czasie ciąży ma znaczący wpływ na zdrowie przyszłej mamy oraz na rozwój dziecka, a drób jest znakomitym, pełnowartościowym źródłem aminokwasów, witamin i minerałów.

Sposób odżywiania się kobiety w okresie ciąży jest niezwykle istotny. Zarówno niedobór, jak i nadmiar poszczególnych składników niekorzystnie wpływa na zdrowie mamy i jej dziecka. Dlatego szczególnie w tym okresie należy troszczyć się o właściwą, pełnowartościową dietę.

Należy dbać o jak największe urozmaicenie swoich posiłków, zawierających w odpowiednich ilościach tłuszcze, białka, węglowodany, witaminy i składniki mineralne. Nie ma jednego produktu, który uzupełniałby dzienne zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a monotonna dieta zwykle prowadzi do niedoborów.

## **Składniki odżywcze – znaczenie i źródło**

Białko jest najważniejszym składnikiem dla rosnącego małego dziecka. To budulec niezbędny do powstawania nowych komórek. Białko zawarte w produktach pochodzenia zwierzęcego jest bardziej wartościowe. Włączając do diety mięso drobiowe, kobieta ciężarna może być pewna, że dostarcza pełnowartościowego białka, bogatego w zestaw wszystkich niezbędnych aminokwasów.

Tłuszcze są także niezbędne dla prawidłowego rozwoju ciąży. Tłuszcze zwierzęce są cennym źródłem witaminy A i D. Należy jednak uważać na ich spożywanie i ograniczyć je tak, aby w organizmie nie odkładała się zbędna tkanka tłuszczowa. Ich nadmiar tłuszczów również wywiera decydujący wpływ na zawartość cholesterolu w surowicy krwi i tym samym na rozwój zmian miażdżycowych. Kobietom ciężarnym zaleca się jedzenie tłuszczów naturalnych – najlepiej jest spożywać chude mięso drobiowe pieczone, duszone lub gotowane na parze, które zawiera niewielką ilość tłuszczów wysokiej jakości.

Witaminy są niezbędnymi składnikami w żywieniu człowieka dla normalnego przebiegu szeregu procesów zachodzących w jego tkankach. Powinny więc znajdować się w diecie kobiety ciężarnej, przy zdecydowanie zwiększonym zapotrzebowaniu. Następstwa ich niedoboru mogą być bardzo niebezpieczne dla zdrowia. Na rynku są dostępne suplementy witaminowe, jednakże oczywistym jest, że najlepsze efekty daje właściwie dobrana dieta, bogata w witaminy i mikroelementy.

## **Dlaczego warto włączyć drób do codziennej diety?**

Mięso drobiowe zawiera:

- witaminę A - odpowiedzialną za utrzymanie w dobrym stanie wszystkich błon śluzowych przewodu pokarmowego, moczowego, skóry płuc i układu rozrodczego. Wzmacnia również odporność na infekcje i jest również niezbędne dla prawidłowego widzenia.

- witaminy z grupy B – potrzebne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka oraz do produkcji białych i czerwonych krwinek. Zapobiegają powstawaniu wad wrodzonych, anemii oraz wzmacniają układ odpornościowy. Poprawiają wygląd skóry i paznokci u przyszłej mamy.

- witaminę B12 – inaczej czerwona witamina, to związek, zawarty jedynie w produktach pochodzenia zwierzęcego, którego właściwości zdrowotne są nie do przecenienia. Witamina B12, podobnie jak inne witaminy z grupy B, wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne. Jest także niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego i pokarmowego.

- witaminę B12, biorącą również udział w syntezie serotoniny - neuroprzekaźnika, który w odpowiednim stężeniu poprawia nastrój. Witamina B12 stanowi element procesu związanego także z wytwarzaniem czerwonych krwinek w szpiku. W związku z tym jej niedobór może się przyczynić do wystąpienia anemii.

- witaminę D - jest niezbędna w prawidłowym przyswajaniu wapnia. W związku z tym jest szczególnie ważna w czasie ciąży, gdyż zapewnia prawidłowy rozwój kości płodu.

W okresie ciąży wzrasta także zapotrzebowanie organizmu kobiety na wiele mikroelementów. Stanowią one nieodłączny element we właściwym przebiegu wielu procesów metabolicznych, zwiększają odporność organizmu i są niezbędne dla prawidłowego rozwoju ciąży.

W mięsie drobiowym możemy znaleźć te, jakże istotne dla kobiet ciąży, mikroelementy:

- cynk - odpowiada za prawidłowy rozwój umysłowy malucha i przyrost wagi. Jest niezbędny dla prawidłowego przyswajania kwasu foliowego i wpływa na stan skóry dziecka oraz matki. Jego niedobór może prowadzić do niskiej masy urodzeniowej potomstwa.

- żelazo - w okresie ciąży zapotrzebowanie na ten pierwiastek wzrasta dwukrotnie. Jego niedobór może doprowadzić do niedokrwistości, a nawet do niedotlenienia. Jest składnikiem hemoglobiny, która dostarcza tkankom tlenu. Wzmacnia też organizm przed infekcjami.

Najlepiej przyswajalne żelazo w postaci hemowej występuje w mięsie, w tym w mięsie drobiowym.

Zapraszamy przyszłe mamy i przyszłych ojców do zapoznania się z przepisami specjalnie dobranymi na ten szczególny czas w życiu kobiety.