

Ещё одним важным элементом является **йод**. Его дефицит ведет к умственной отсталости, быстрой утомляемости, отекам ног и лица. Йод важен для будущих мам и их потомства еще и потому, что его недостаток приводит к заболеваниям щитовидной железы, нарушениям в умственном и физическом развитии, внутриутробным аномалиям.

Нехватка **магния** вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертоническую болезнь, судороги у детей.

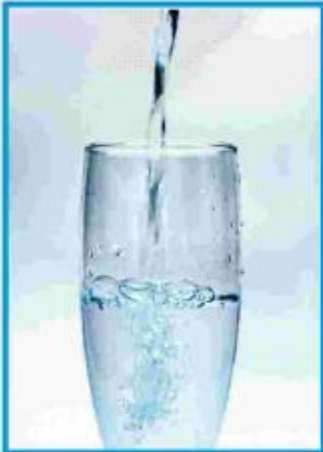
Калий играет очень важную роль в обмене веществ, он особенно необходим для работы мышц и сердца.

Кальций нужен для правильного формирования костной ткани плода.

При дефиците **железа** может возникнуть анемия, головокружение, слабость, появиться одышка.

Любой человек способен обеспечить себя и своих близких необходимыми микроэлементами, употребляя качественную воду.

Виды воды



Сегодня появилась возможность покупать бутилированную питьевую воду. Видов ее в магазинах очень много, и сделать выбор подчас непросто. Начнем с того, что вода может быть первой и высшей категории.

Вода первой категории качества, как правило, подземная. Обеззараживается она только физическими способами, без хлорирования.

Такая вода не только безвредна, но и полезна для здоровья, так как содержит необходимые человеку биогенные вещества в строго определенных количествах.

Свежая бутилированная вода в кипячении не нуждается. Если же она простояла в открытой бутылке дольше 3 суток и есть сомнение в ее качестве, то перед употреблением воду лучше прокипятить.

Бутилированная вода также классифицируется как столовая, лечебно-столовая и лечебная.

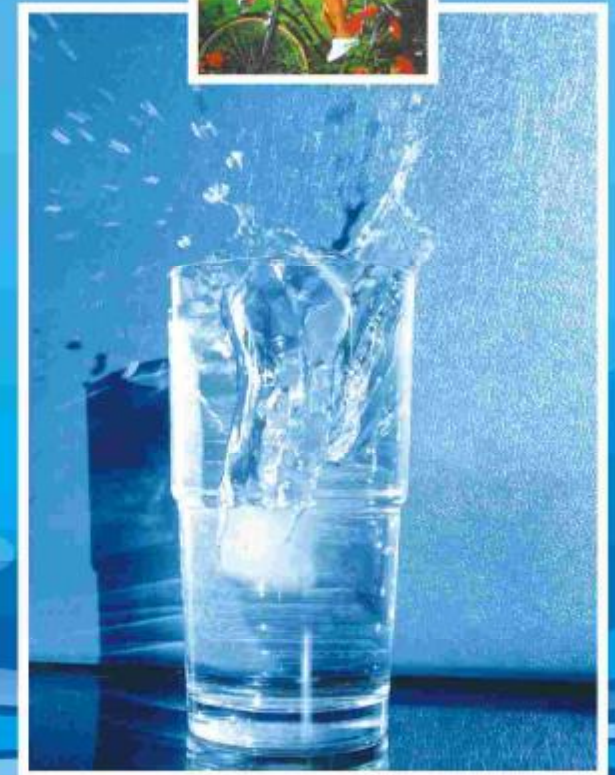
Будущей маме можно пить столовую воду с небольшим содержанием натрия, т.к. он способствует задержке жидкости и возникновению отеков. Минерализация (количество растворенных в воде твердых минеральных веществ) столовой минеральной воды должна быть не более 1 г/л.

Лечебно-столовую воду (минерализация более 1 г/л) и лечебную (минерализация более 10 г/л) беременной женщине без рекомендации врача лучше не употреблять.

*Постоянное употребление чистой воды —
Ваш важнейший шаг на пути
к сохранению здоровья Вашей семьи.*



ВОДА С ПЕРВЫХ МГНОВЕНИЙ ЖИЗНИ



Вода — одно из самых распространенных на Земле химических соединений. Ее роль в организме человека удивительна и до конца не разгадана...

Тело взрослого человека на 80% состоит из воды. Она есть во всех органах и тканях: в сердце, легких, почках, крови, в костной ткани, зубной эмали. Иными словами, мы то, что мы пьем.

Потребность в воде

Взрослый человек в среднем должен употреблять не менее 1,5 литров воды в день.

Пожилым людям и беременным женщинам требуется до 3 литров!

Особенно восприимчив к воде и ко всему, что в ней содержится, **плод, находящийся в утробе матери**, который более чем на 90% состоит из воды.

В организме взрослого человека вода обновляется примерно раз в месяц, внеклеточное водное пространство — еженедельно; у будущей мамы — каждые сутки!

Кроме этого, у большинства женщин в первом триместре наблюдается токсикоз, причина которого — отравление вредными веществами, образующимися в организме при развитии зародыша. Это приводит к тошноте и рвоте. В результате, жидкость не задерживается в организме и начинается обезвоживание, последствия которого опасны не только для женщины, но и для её будущего малыша.



Беременность и вода

И тут возникает вопрос: **«Что и сколько пить беременным?»**.

Не все жидкости являются полезным питьем. Например, кофе обладает мочегонным и обезвоживающим действием, ухудшает самочувствие, связанное с недостатком жидкости в организме.

Беременность — хороший повод расстаться с дурными привычками и вредными зависимостями. В частности, с большими дозами крепкого кофе. Это вещество, напротив, выводит жидкость из организма, следовательно, на каждую выпитую чашку кофе должно приходиться несколько дополнительных чашек воды. Кроме того, кофе усиливает сердцебиение, которое и так часто беспокоит беременных, повышает артериальное давление, что во время беременности достаточно опасно. Чашка крепкого свежесваренного чая содержит больше кофеина, чем такая же чашка кофе. Поэтому с чаем тоже надо быть осторожнее — не увлекаться его крепостью.

Зеленый чай обладает обманчиво светлым цветом, ассоциирующимся с меньшей крепостью, — это иллюзия, кофеина в нем достаточно. Он препятствует усвоению фолиевой кислоты, необходимой для нормального развития плода, а также снижает положительный эффект от приема препаратов фолиевой кислоты. Опасная «доза» этого напитка составляет 2-3 чашки в день.

Во избежание непредсказуемого эффекта беременным не стоит злоупотреблять зеленым чаем, отдавая предпочтение минеральной воде и свежевыжатому соку.

Не годится в качестве полезного питья беременной женщины кока-кола, пепси-кола, фанга, спрайт и другие синтетические тонизирующие и газированные напитки.



Лучшим же источником жидкости для человека была и остается чистая вода — только она и нужна организму в качестве жидкости, она лучше всего утоляет жажду и благотворно влияет на работу почек, она меньше задерживается в организме по сравнению с любым раствором, у нее нет противопоказаний и побочных эффектов.

Минеральные вещества воды

Научно доказано, что для обеспечения нормальной жизнедеятельности человек должен получать минеральные вещества не только с пищей, но и с водой.

Недостаточное их поступление негативно сказывается на здоровье, особенно женщин в период беременности и лактации.

Так, плод забирает все необходимые ему минералы и микроэлементы, причем вне зависимости от того, достаточно ли их в организме женщины. В этот период возникает большая потребность в строительных материалах: белках, жирах, углеводах, макро- и микроэлементах, в частности, кальция, калия, фтора и магния.

Обязательный элемент, который должен содержаться в питьевой воде — **фтор**. Его отсутствие вызывает кариес зубов, поэтому беременным женщинам и кормящим мамам особенно полезно пить воду, содержащую фтор.

