

Влияние продуктов питания на эмбриональное развитие плода.

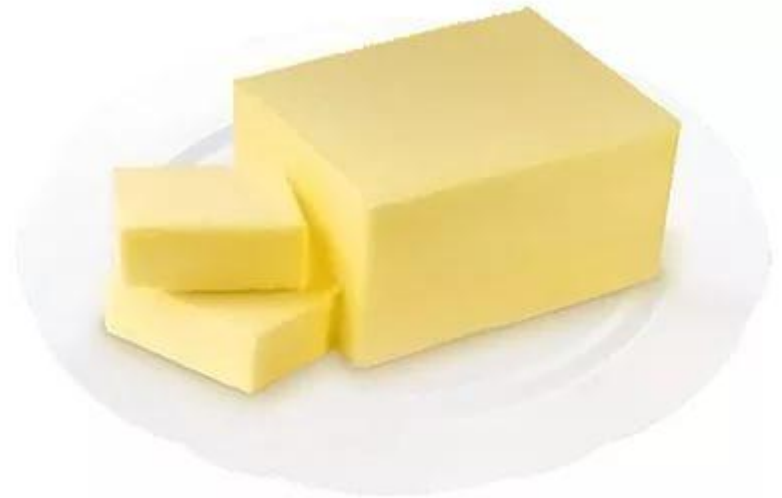
Животные и растительные белки.

Белок- это основной строительный материал для новых клеток. Растет матка, растет грудь, образует ребенок, - для этого роста нужен белок происхождения в организме производят аминокислот, чем из растительных белков



Жиры.

Во время беременности организму требуется жир и жирные кислоты, в них содержащиеся. Потребление полезно влияет на формирование и развитие, также позволяет снизить риск набора веса.



Углеводы.

Углеводы, - это основная энергетика организма, своеобразное топливо. При недостатке углеводов организм начинает расщеплять свои белки, что приводит к негативным последствиям. Падение иммунитета, резкие перепады между бодростью и усталостью, плохой сон, и т.д.



Кальций. Фосфор. Натрий.

Кальций. Важная составляющая костной ткани, крови. Участвует в процессе свертывания крови, нормализует деятельность нервно-мышечной системы.

Фосфор. Играет важную роль в образовании костей, входит в состав ферментов-аккумуляторов энергии клеток.

Натрий. Основной регулятор водного обмена в организме.



Калий. Медь. Цинк.

- ? Калий. Важен для развития и работы сердечно-сосудистой системы.
- ? Медь. Важна для образования крови.
- ? Цинк. Важный элемент состава крови и мышечной ткани.



Железо. Йод.

- ? Железо. Основная функция - участвует в образовании крови.
- ? Йод - участвует в образовании. гормонов щитовидной железы.



Витамины: А, С, Д.

- ? Витамин А (ретинол) . Важен для развития эмбриона (сердца, легких, почек, глаз). Помогает сохранить зрение.
- ? Витамин С (аскорбиновая кислота). Помогает избежать растяжек, важный компонент для усвоения организмом железа.
- ? Витамин Д (эргокальциферол). Помогает регулировать уровень кальция и фосфатов в организме, повышает иммунитет.



Витамины:Е,В1.

- ? Витамин Е (токоферол) . Антиоксидант, способствует нормальному состоянию плаценты, сосудов. Повышает иммунную защиту организма (в сочетании с витамином С).
- ? Витамин В1 (тиамин). Нормализует работу нервной системы, способствует нормальному обмену веществ в тканях мозга.



Витамины: В2, В6.

- ? Витамин В2 (рибофлавин). Участвует в расщеплении белков, жиров и углеводов. Обеспечивает оптимальную прибавку массы тела. Улучшает состояние кожных покровов, слизистой, нервной системы.
- ? Витамин В6 (пиридоксина гидрохлорид). Отвечает за усвоение организмом белков, жиров и углеводов. Необходим для формирования нервной системы ребенка. Облегчает симптомы токсикоза (тошноту).



Спасибо за внимание!

