**Питание и обмен веществ во время беременности.**

Во время беременности происходит изменение множества процессов в организме женщины, в том числе и процессы, связанные с обменом веществ. Беременность изменяет практически все: восприятие окружающего мира, вкусовые ощущения, эмоции и прочее. Но для обеспечения всех процессов, связанных с беременностью необходимы значительные энергетические затраты и быстрый обмен веществ во время беременности.

Дело в том, что работа всех органов и систем претерпевает колоссальных изменений, и данные изменения, с целью обеспечения продуктивной работы организма будущей мамы, а также роста плода, нуждается в хорошем метаболизме.

Термин метаболизм является обозначением всех происходящих в организме обменных процессов.

В случае, когда возникают систематические погрешности в питании, особенно это важно во время беременности, могут возникать сбои в обмене тех или иных веществ. Такое нарушение, и от того, нарушение метаболизма какого из веществ произошло, будут зависеть развивающиеся в организме заболевания, которые, в свою очередь, отягощают течение беременности. Сбой углеводного обмена провоцирует появление проблем с поджелудочной железой, ее внутрисекреторной функцией как органа эндокринной системы, что может привести к появлению сахарного диабета. Нарушения обмена жиров способствует появлению проблем с сердечно-сосудистой системой, ввиду появления атеросклеротических бляшек, росту индекса массы тела и в результате приводит гипертоническим проявлениям. Расстройства в обмене белков и аминокислот вызывает их снижение в организме и провоцирует снижение регенеративной функции, так как именно белок является строительным материалом для любого организма, особенно это важно в период роста плода.

Для того чтобы не допустить появление тяжелых заболеваний и патологических состояний тем более в состоянии беременности необходимо придерживаться довольно простых принципов.

С целью нормализации обменных процессов, профилактики их нарушений, а также улучшения и ускорения метаболизма нужно следовать нескольким простым правилам по питанию. Именно питанием можно отрегулировать работу организма в целом, и каждого органа в отдельности.

* Дробность приема пищи. Главный совет диетологов и специалистов, имеющих дело с беременными женщинами. В случае приема пищи небольшими порциями и часто можно добиться хороших результатов. Для этого следует прием пищи осуществлять каждые три часа, а порция не должна превышать трехсот грамм. Такой вид питание поможет активировать кратковременный процесс запуска обменных процессов, ускорить метаболизм, улучшить общее самочувствие и работу органов желудочно – кишечного тракта. Также дробное питание позволит лучше контролировать вес во время беременности, что является очень важным моментом и даже не с точки зрения эстетики, а с точки зрения общего здоровья будущей мамы и течения беременности и родов. Так как лишний вес в данный период времени осложняет его и может привести к тяжелым последствиям.
* Также следует помнить о том, что в ночное время процессы метаболизма значительно замедляются, поэтому пищу необходимо принимать не позже, чем за несколько часов до сна (лучше три – четыре часа).
* Так как большая часть процессов, при которых происходит обмен веществ при беременности осуществляется за счет участия кислорода и воды, нужно в свой режим дня включить прогулки на свежем воздухе, желательно перед едой, а также соблюдать питьевой режим. При этом вода должна быть негазированная, а просто питьевая. Количество выпитой воды не должно быть меньше двух – полутора литров.
* Большую часть в рационе беременной женщины должны составлять белки. Как уже упоминалось, белок является материалом для основания многих тканей. А так как в организме беременной женщины растет плод, нуждающийся в белке, то данного вещества необходимо достаточное количество. Белок в организме любого человека выполняет массу функций. Поэтому потребление мясных продуктов, кисломолочных, яиц и прочего является важным моментом в поддержании и ускорении обменных процессов.

Конечно, не только питанием можно и нужно поддерживать нормальную работу организма. Необходимы физические нагрузки, но не всегда в период вынашивания плода они показаны.

В некоторых случаях, когда путем коррекции питания влияние на обменные процессы оказать не получается, в период беременности врачи прибегают к использованию некоторых лекарственных средств, улучшающих метаболизм без вреда для плода и мамы. Но к такому методу необходимы строгие показания и назначения специалиста.

Но следует отметить, что лучше предупредить нарушение обменных процессов, нежели лечить их. А для этого нужно просто начать с азов в питании.