

Munkahelyi étkezés

Ha teljes munkaidőben dolgozunk, nehéz változatos étrendről gondoskodni. Bármilyen elfoglaltsággal is jár a munkánk, figyeljünk arra, hogy napi táplálkozásunk megfelelő energiával lássa el szervezetünket. Ha ránk tör a reggeli hányinger, tartsunk az íróasztal fiókjában apró rágcsálnivalókat, müzliszeletet, kiflit, egy zacskó kesudiót vagy mandulát. Legyen nálunk friss gyümölcs, gyümölcslé vagy ásványvíz. Lehetőleg kerüljük a kávé, cappuccinót, teát. Igyunk helyette mentateát. A kiegyensúlyozott étkezést biztosítsuk otthonról vitt ebéddel. Ha erre nincs lehetőség, állítsuk össze magunk étrendünket.

Készítsük el otthon szendvicsünket!

Vegyünk teljes kiőrlésű rozskenyeret, magos péksüteményt, pita kenyeret stb. Tegyük bele ízlés szerint zöld salátaleveleket, reszelt sárgarépat, káposztát, fenyőmagot, babcsírat vagy tonhalat, citromkarikákat, lazacszeleteket stb. Nyugodtan használjunk majonézt, mert a kereskedelmi forgalomban lévő pasztörizáltak. Kerüljük a penész érlelte sajtokat, mint például a Camembert, Brie, a kék eres sajtok - még akkor is ha pasztörizáltak, mert liszteriózist okozhatnak, melynek tünete hasonlít az influenzához, és hasmenéssel, hányással jár, ezért először ételmérgezésre gyanakszunk.

Együnk leveseket!

Főzzünk meg egyszerre egy fazékkal, szortírozzuk kisebb adagokra, hogy a mélyhűtőből csak elő kelljen venni. Kerüljük a zacskós leveseket, de ha azt főzzük, nézzük meg a zacskón feltüntetett sótartalmat. Némelyik magas sótartalmú. Az erőleveseket kerüljük, mert rövid idő múlva megint éhesek leszünk. Fontos, hogy sokféle ételt együnk, hogy a terhesség alatt a szervezetünk raktározni tudja a tápanyagokat.

Ajánlott terhességi étrend

Tervezzük meg helyes étrendünket. Az ételeket tápanyagbőségük és a test igényeinek megfelelően csoportosítjuk. A négy fő ételcsoport: a keményítőt tartalmazók, a zöldségek és gyümölcsök, a hús, hal és más proteint tartalmazó ételek, a tej és tejtermékek. Az ötödik kisebb csoportba tartozik a zsír, olaj és cukor, melyekre csak kisebb mennyiségben van szükség. A négy fő ételcsoportból minden napra biztosítsuk szervezetünk vitaminszükségletét.

Miért fontos a keményítő?

Az étrend 1/3-át képezzék a krumpliból, kenyérből, zabpehelyből és gabonából készült ételek, amelyek energiával látják el a szervezetet. A teljes kiőrlésű gabonából készült kenyerek több vasat, rostot és B-vitamint tartalmaznak. A teljes kiőrlésű gabonából készült ételek olyan tápláló rostokat tartalmaznak, melyek csillapítják a székrekedést, a terhesség egyik jellemző problémáját.

Miért fontosak a zöldségek, gyümölcsök?

A gyümölcs, a zöldség a legfőbb C-vitamin forrás, amiből keveset tud a szervezet raktározni, ezért naponta kell pótolni. Tartalmazznak még cukrot, keményítőt, rostot, fósavakat és más ásványi anyagokat, vitaminokat.

Minél több színű zöldséget, gyümölcsöt eszünk, annál többféle vitaminhoz, ásványi anyaghoz jut szervezetünk. Naponta legalább öt alkalommal együnk gyümölcsöt, zöldséget. Ez lehet saláta, frissen facsart gyümölcslé, reszelt zöldség, egy banán stb.

Miért fontos a hús, a hal és a protein tartalmú étel?

A protein aminosavból felépülő egyszerű fehérje, a magzat minden sejtjének, szövetének, szervének építéséhez szükséges. A proteintartalmú ételek vitaminokban és ásványi anyagokban is gazdagok. A hal fontos jód-forrás, az olajos halak /hering, makréla, lazac/ omega-3 zsírsavat tartalmazznak, ami a kicsi szemének, agyának a fejlődését szolgálják. A konzerv olajos halak kitűnő D-vitamin, kalcium és vas-források. A tojás proteint, vasat, D-vitamint tartalmaz. A lencse, csicseriborsó, bab, csonthéjasok protein és ásványi anyagokban gazdag élelmiszerek.

Miért fontosak a tej és tejtermékek?

Nemcsak proteinnel látják el a szervezetet, hanem könnyen felszívódó kalciummal is, ami elengedhetetlen a magzat csontjainak, fogainak, fontos forrásai a B2 és a B12 vitaminnak is.

Vásároljunk alacsony zsírtartalmú tejet, mert hasonló mennyiségű kalciumot tartalmaz, mint a zsíros. A sajtok vásárlásánál kerüljük a lágy és penész érlelte vagy kék sajtokat.

Zsír, cukor

A sok zsír és magas cukortartalmú ételek egészségtelenek, mivel energián kívül mással nem látják el a szervezetet. Tartalmazznak még A, D, E és K vitaminokat, ami az idegrendszer egészséges működéséhez fontos. Használjunk telítetlen zsírsavakból álló keveréket. Az olíva- és a repceolaj megfelelő, többnyire ezeket ajánlottuk receptjeinkhez is.

Forrás: Babázó

