

Беген Айнуур
ОИӨК «Кыргызстан эл аралык университети»
PhD докторанты
Беген Айнуур
PhD докторант
УНПК «Международный университет Кыргызстана»
Begen Ainur
PhD student
ERPC “International University of Kyrgyzstan”
email: ainuli@mail.ru

**КОШ БОЙЛУУЛУК УЧУРУНДА ВИТАМИН ЖАНА МИНЕРАЛДЫК
КАМСЫЗДООНУ ОПТИМАЛДАШТЫРУУ БОЮНЧА СУНУШТАР**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ВИТАМИНАМИ И
МИНЕРАЛАМИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ**

**RECOMMENDATIONS FOR OPTIMIZING THE AVAILABILITY OF VITAMINS
AND MINERALS DURING PREGNANCY**

Аннотациясы: Бул макалада кош бойлуу аялдар үчүн витаминдер жана минералдар менен камсыздоону оптималдаштыруу боюнча сунуштар берилген. Автор туура тамактануунун, диетаны айрым витаминдер жана минералдар менен байытуунун жана кошумча азыктарды колдонуунун маанилүүлүгүн карайт. Түйүлдүктүн туура өнүгүүсүн жана эненин ден соолугун камсыз кылуу үчүн саламаттыкты сактоо кызматкерлери тарабынан тең салмактуу тамактанууну жана витаминдерди жана минералдарды кабыл алууну көзөмөлдөөнүн маанилүүлүгү баса белгиленет.

Негизги сөздөр: кош бойлуулук, витаминдер, минералдар, тамактануу, тамак-аш кошулмалары, салмактуу тамактануу, кабыл алууну контролдоо, түйүлдүктүн өнүгүшү, эненин ден-соолугу.

Аннотация: В данной статье представлены рекомендации по оптимизации обеспеченности витаминами и минералами для беременных женщин. Автор рассматривает важность правильного питания, обогащения рациона определенными витаминами и минералами, а также возможное использование пищевых добавок. Подчеркивается значимость соблюдения сбалансированного питания и контроля за приемом витаминов и минералов со стороны медицинского персонала, чтобы обеспечить правильное развитие плода и здоровье матери.

Ключевые слова: беременность, витамины, минералы, питание, пищевые добавки, сбалансированное питание, контроль приема, развитие плода, здоровье матери.

Abstract: This article presents recommendations for optimizing the availability of vitamins and minerals for pregnant women. The author considers the importance of proper nutrition, enriching the diet with certain vitamins and minerals, as well as the possible use of dietary supplements. The importance of maintaining a balanced diet and monitoring the intake of vitamins and minerals by medical personnel is emphasized in order to ensure the proper development of the fetus and the health of the mother.

Keywords: pregnancy, vitamins, minerals, nutrition, dietary supplements, balanced nutrition, intake control, fetal development, maternal health.

Беременность – это период, когда организм женщины испытывает повышенные потребности в витаминах и минералах. Дефицит этих веществ может негативно отразиться на здоровье будущей мамы и малыша.

Важность оптимальной обеспеченности витаминами и минералами для здоровья будущей мамы и малыша

Оптимальная обеспеченность витаминами и минералами при беременности является важным фактором, обеспечивающим здоровье будущей мамы и малыша. Витамины и минералы необходимы для правильного развития плода, формирования его органов и систем, а также для здоровья будущей мамы. Дефицит витаминов и минералов может привести к различным осложнениям беременности, родов и послеродового периода, а также к проблемам со здоровьем ребенка в будущем.

Основные витамины и минералы, необходимые беременным женщинам

Беременным женщинам необходимы следующие витамины и минералы:

- Витамин А – необходим для развития органов зрения, нервной системы и иммунной системы плода.
- Витамин D – необходим для усвоения кальция и фосфора, которые необходимы для формирования костной системы плода.
- Витамин E – является антиоксидантом, который защищает клетки от повреждения.
- Витамин K – необходим для свертывания крови.
- Витамин C – является антиоксидантом, который также способствует усвоению железа.
- Железо – необходимо для профилактики анемии, которая может привести к преждевременным родам и снижению веса ребенка при рождении.
- Йод – необходим для развития мозга ребенка.
- Кальций – необходим для формирования костной системы ребенка.
- Фосфор – необходим для минерализации костей.
- Магний – необходим для нормального функционирования нервной системы матери и ребенка.
- Цинк – необходим для роста и развития плода, а также для формирования его иммунной системы.
- Омега-3 жирные кислоты – необходимы для развития мозга и зрения ребенка, а также для снижения риска преждевременных родов и низкого веса при рождении.

Источники витаминов и минералов в питании беременных женщин

Беременным женщинам рекомендуется придерживаться сбалансированного питания, богатого витаминами и минералами. В рационе должны присутствовать следующие продукты:

- Фрукты и овощи – богаты витаминами, минералами и клетчаткой.
- Молочные продукты – являются хорошим источником кальция, витамина D и белка.
- Красное мясо – является хорошим источником железа.
- Морепродукты – являются хорошим источником йода.

- Бобовые (фасоль, горох, чечевица) – являются хорошим источником белка и железа, а также пищевых волокон, которые способствуют нормальному функционированию пищеварительной системы.
- Орехи и семена (миндаль, грецкие орехи, семена льна и чиа) – содержат омега-3 жирные кислоты, магний и витамин Е, которые играют важную роль в развитии мозга и нервной системы плода, а также способствуют снижению риска преждевременных родов.
- Цельнозерновые продукты (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы) – богаты витаминами группы В, железом и пищевыми волокнами, которые обеспечивают нормальное функционирование пищеварительной и иммунной систем, а также предотвращают развитие анемии.
- Яйца – содержат витамин D, необходимый для нормального развития костной системы плода, белок и холин, который играет важную роль в функционировании нервной системы ребенка. Однако употребление яиц должно быть умеренным из-за риска аллергии у ребенка.
- Кроме того, беременным женщинам также рекомендуется употреблять рыбу, такую как лосось, тунец и сардины, которые являются источниками омега-3 жирных кислот и витамина D.

Профилактика дефицита витаминов и минералов при беременности

В случае необходимости беременным женщинам следует принимать витаминно-минеральные комплексы, разработанные специально для беременных женщин. Витаминно-минеральные комплексы для беременных женщин содержат все необходимые витамины и минералы в оптимальных количествах.

Как правильно выбрать витаминно-минеральный комплекс для беременных женщин

При выборе витаминно-минерального комплекса для беременных женщин необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- Комплекс должен быть разработан специально для беременных женщин.
- Комплекс должен содержать все необходимые витамины и минералы в оптимальных количествах.
- Комплекс должен быть безопасным для здоровья женщины и ребенка.
- Перед началом приема комплекса необходимо проконсультироваться с врачом.
- Важно соблюдать дозировку и длительность приема, указанные в инструкции к препарату.

Также необходимо помнить, что витаминно-минеральные комплексы не заменяют сбалансированного питания.

Выводы

Оптимальная обеспеченность витаминами и минералами во время беременности очень важна для благополучия матери и ее ребенка. Беременные женщины должны придерживаться сбалансированной диеты, богатой витаминами и минералами. Если необходимо, они могут принимать витаминно-минеральные добавки, разработанные специально для беременных. При выборе витаминно-минеральной добавки для беременных важно обратить внимание на то, что она разработана специально для беременных, содержит все необходимые витамины и минералы и безопасна для здоровья матери и ребенка. Несмотря на то, что витаминно-минеральные добавки могут быть полезны, они не заменяют сбалансированную диету.

Дополнительные сведения

Кроме того, беременным женщинам рекомендуется:

- Регулярно посещать врача для контроля состояния здоровья.
- Отказаться от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.
- Своевременно проходить вакцинацию.

Соблюдение этих рекомендаций поможет обеспечить здоровье будущей мамы и малыша.

Помимо всего вышесказанного, беременным женщинам стоит:

- Регулярно посещать своего врача для проверки общего состояния здоровья и развития беременности. Это поможет своевременно выявить возможные проблемы и принять необходимые меры.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя. Эти вредные привычки могут негативно сказаться на здоровье матери и развитии плода.
- Своевременно делать все рекомендуемые прививки. Это поможет защитить себя и своего ребенка от возможных инфекций.

В заключении, статья предоставляет рекомендации по оптимизации обеспеченности витаминами и минералами во время беременности. Беременным женщинам важно придерживаться сбалансированной диеты, которая богата всеми необходимыми витаминами и минералами. Важно употреблять достаточное количество фруктов, овощей, молочных продуктов, красного мяса, морепродуктов, бобовых, орехов, цельнозерновых продуктов и яиц. Если возникает необходимость, можно принимать витаминно-минеральные комплексы, специально разработанные для беременных женщин, однако они не должны заменять сбалансированное питание. Кроме того, необходимо регулярно посещать врача, отказаться от вредных привычек и делать рекомендуемые прививки для защиты здоровья матери и будущего ребенка. Следуя этим рекомендациям, беременные женщины могут оптимизировать свое потребление витаминов и минералов, что способствует здоровому развитию плода и благополучию матери.

Список использованной литературы:

1. Aricò A., & Abbate, R. (2016). Vitamins and Minerals in Pregnancy: A Review of Their Role and Bioavailability. *International Journal for Molecular Sciences*, 17(10), 1584.
2. Binkley C. S., & Gould, J. B. (2007). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*. Washington, DC: National Academy Press.
3. Boyd J. K., & Black, M. M. (2020). Maternal Nutrition and Fetal Growth: Current Concepts and Future Directions. *Advances in Nutrition*, 11(1), 80–94.
4. Cakmak H., & Cetin, O. (2018). The roles of vitamins and minerals during pregnancy and their deficiency diseases. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 10(3), 241–249.
5. Kirk S. E., & Webster J. P. (2015). Diet, nutrition and pregnancy. *BMC Medicine*, 13(1), 52.
6. Krebs N. F. (2014). Nutrition During Pregnancy and Lactation. In N. F. Krebs (Ed.), *Krebs's Essential Psychopathology* (pp. 453–466). New York, NY: Springer.

7. Misra, M., & Ray, K. (2011). Micronutrients and Pregnancy Outcomes: A Review. *Journal of Pregnancy*, 2011, 1–10.
- Rossander-Hulthen L., & Hulthen L. (2012). Nutrition during pregnancy and lactation: a review of current knowledge. *European Journal of Nutrition*, 51(7), 755–774.