Munkahelyi étkezés

Ha teljes munkaidõben dolgozunk, nehéz változatos étrendrõl gondoskodni. Bármilyen elfoglaltsággal is jár a munkánk, figyeljünk arra, hogy napi táplálkozásunk megfelelõ energiával lássa el szervezetünket. Ha ránk tör a reggeli hányinger, tartsunk az íróasztal fiókjában apró rágcsálnivalókat, mûzliszeletet, kiflit, egy zacskó kesudiót vagy mandulát. Legyen nálunk friss gyümölcs, gyümölcslé vagy ásványvíz. Lehetõleg kerüljük a kávét, capuccinót, teát. Igyunk helyette mentateát. A kiegyensúlyozott étkezést biztosítsuk otthonról vitt ebéddel. Ha erre nincs lehetõség, állítsuk össze magunk étrendünket.

Készítsük el otthon szendvicsünket!

Vegyünk teljes kiõrlésû rozskenyeret, magos péksüteményt, pita kenyeret stb. Tegyünk bele ízlés szerint zöld salátaleveleket, reszelt sárgarépát, káposztát, fenyõmagot, babcsírát vagy tonhalat, citromkarikákat, lazacszeleteket stb. Nyugodtan használjunk majonézt, mert a kereskedelmi forgalomban lévõk 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 elõször ételmérgezésre gyanakszunk.

Együnk leveseket!

Fõzzünk meg egyszerre egy fazékkal, szortírozzuk kisebb adagokra, hogy a mélyhûtõbõl csak elõ kelljen venni. Kerüljük a zacskós leveseket, de ha azt fõzünk, nézzük meg a zacskón feltüntetett sótartalmat. Némelyik magas sótartalmú. Az erõleveseket kerüljük, mert rövid idõ 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 tápanyagbõségük és a test igényeinek megfelelõen csoportosítjuk. A négy fõ ételcsoport: a keményítõt 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 fõ ételcsoportból minden napra biztosítsuk szerveztünk vitaminszükségletét.

Miért fontos a keményítõ?

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

Miért fontosak a zöldségek, gyümölcsök?

A gyömölcs, a zöldség a legfõbb C-vitamin forrás, amibõl keveset tud a szervezet raktározni, ezért naponta kell pótolni. Tartalmaznak még cukrot, keményítõt, rostot, fó-savakat és más ásványi anyagokat, vitaminokat.

Minél több színû 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 aminósavból felépülõ egyszerû 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 tartalmaznak, ami a kicsi szemének, agyának a fejlõdését szolgálják. A konzerv olajos halak kitûnõ 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 zsírtartamú tejet, mert hasonló mennyiségû 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. Tartalmaznak még A, D, E és K vitaminokat, ami az idegrendszer egsészséges mûködéséhez fontos. Használjunk telítetlen zsírsavakból álló keveréket. Az olíva- és a repceolaj megfelelõ, többnyire ezeket ajánlottuk receptjeinkkhez is.

Forrás: Babázó