

KĀ GRŪTNIECEI SEVI STIPRINĀT ZIEMĀ?

Ziemas spelgonī un gripas sezonā grūtniecēm īpaši jāpievērš uzmanība savai veselībai. Par vienkāršām „tautas metodēm” atgādina **Liene Sondore, sertificēta uztura speciāliste**.

Veselīga, vitamīniem un minerālvielām bagāta uztura pamatā, protams, ir **sezonas saknes – kāļi, bietes, burkāni un pastinaki**, u.c. Ieteicams lietot arī selerijas sakni vai kātus un kāpostus! Kalorijas dārzenos un saknēs neskaita, savukārt tajos esošie fermenti un organiskās skābes veicinās gremošanu. Vērtīgās uzturvielas saknēs saglabājas līdz pat pavasarim.

Gatavo **svaigu dārzeņu salātus ar olīveļļu un citrona sulu**, pievienojot arī **ķimenes, ķiplokus, sīpolus, arī dzērvenes, cidonijas un brūklenes!** Šādi salāti satur daudz vitamīnu, minerālvielu un vērtīgu balastvielu.

Dzērvenes un brūklenes bagātīgi satur B1, B2 un PP vitamīnus, flavonoīdus, antioksidantus un organiskās skābes, kas nodrošinās organismam veselības un spēka devu! Tās var pievienot ne tikai salātiem, bet arī kefiram, paniņām vai jogurtam bez citām piedevām. Ja dzērvenes šķiet par skābu – pamēģini saldētas!

Dzer **siltu, vieglu tēju**, papildinātu ar **citrona, ingvera šķēlītēm** un cidoniju vai pīlādžu sīrupu!

Neizlaid ēdienreizes! Grūtniecēm jāieplāno vismaz trīs pamata un divas uzskodu maltītes dienā. Ja nomoka nelabums, porcijas jāizvēlas mazākas.

Pēc ēšanas organismam labāka būs **īsa pastaiga**, ne miegs. Lai neapaukstētos, ieteicams silti saģērbties un pastaigāties svaigā gaisā vismaz stundu dienā.



Plašāku informāciju par veselīgu un sabalansētu uzturu grūtniecei iespējams uzzināt uztura speciālistes Lienes Sondores lekcijās Rīgas Dzemdību namā (<http://ej.uz/lekcijam>).

