

VISU MĪLĒTĀJU - VALENTĪNA DIENA. KO ĒST UN NO KĀ ATTEIKTIES?

Ir pienācis februāris un Valentīna diena, kas mums saistās ar saldumiem, romantiku un afrodiziakiem* kā ēdienos, tā dzērienos. Par to, kā prātīgi un saudzīgi izbaudīt šo dienu, ja esi grūtniece vai māmiņa, kas zīda savu mazuli, padomus sniedz **Liene Sondore, sertificēta uztura speciāliste**. Grūtnieces un māmiņas, kas zīda savu mazuli, noteikti zina, ka visa atslēga ir mērenībā, bet ir daži produkti, no kuriem gan vajadzētu atteikties:

ALKOHOLS



Sakām alkoholam „nē”! Ir daudzi pētījumi, kuri apliecina, ka pat viena vīna glāze var kaitēt augļa un bērna attīstībai. Mazuļa gaidīšanas un zīdīšanas laiks ir brīdis, kad ir iespējams atradināties no kaitīgajiem ieradumiem (arī smēķēšanas), pievērsties veselīgiem ieradumiem.



Ko darīt, ja viesībās, svētkos tev piedāvā vīnu, sakot, ka vienu glāzīti jau drīkst?

Esi pārliecināta par sevi, jo Tu rūpējies par savu un sava mazuļa veselību! Parūpējies, lai neveiklas situācijas nerastos – laikus vari iegādāties bezalkoholiskos dzērienus, arī dzirkstošo bezalkoholisko vīnu.



* Par **afrodiziakiem** mēdz saukt ēdienus un dzērienus, kas stimulē seksualitāti un vitalitāti, piemēram, austeres, jūras veltes, šampanietis, šokolāde, augļi, siers, čili, karijs u.c. Bieži vien tie ir ēdieni un dzērieni, kas satur olbaltumvielas, ogļhidrātus, vitamīnus un minerālvielas (cinks, selēns, magnijs, B grupas u.c. vitamīni un minerālvielas) un kas koncentrētā veidā rada enerģijas pieplūdumu.



ĒDIENI

Grūtniecība nav slimība, tomēr ir daži nosacījumi, kas ir jāievēro ēdienu izvēlē un gatavošanā.



Lai izvairītos no toksoplazmozes, listeriozes, salmonelozes, uzturā jālieto **tikai termiski apstrādāti produkti**. **Nelieto jēlu gaļu, zivis, jēlas olas, nepasterizētu pienu, mīkstos, zilā pelējuma sierus** u.c. termiski neapstrādātus produktus! Tas attiecas arī uz suši, tartarmaizītēm, steiku – gaļai ir jābūt rūpīgi sagatavotai.



Nelieto produktus, kuriem ir beidzies derīguma termiņš! Augļus un dārzeņus pirms lietošanas rūpīgi **noskalo** tekošā ūdenī. Gatavošanai izmanto vairākus dēļišus – gaļai, zivīm – stikla, pārējiem produktiem pēc izvēles.



Šokolāde vienmēr sniedz labas sajūtas, jo nelielos daudzumos satur teobromīnu, kas rada laimes, apmierinājuma sajūtu, un kofeīnu (~ 100 gramos šokolādes būs tikpat daudz kofeīna, cik tasītē kafijas). Šokolāde sniedz laimes sajūtu, bet tā ir kalorijām bagāta! Ieteicama ir rūgtā šokolāde ar ~ 70 % kakao saturu. **Atceries – visu ar mēru!** Labāk šokolādes garšas nianses sajūtīsi, ja izbaudīsi gabaliņu lēnām.



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