

Кушакова К.А.,

студент

2 курс, Институт естественных наук и фармации

Марийский государственный университет

Россия, г. Йошкар-Ола

Конакова А.В.,

студент

2 курс, Институт естественных наук и фармации

Марийский государственный университет

Россия, г. Йошкар-Ола

ПРИМЕНЕНИЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

***Аннотация:** В данной статье описываются причины развития гиповитаминозов у беременных женщин, вследствие чего появляется потребность в витаминно-минеральных комплексах.*

***Ключевые слова:** беременность, витаминно-минеральные комплексы, микронутриенты, дефицитные состояния.*

***Annotation.** This article describes the causes of hypovitaminosis in pregnant women, resulting in a need for vitamin and mineral complexes.*

***Key words:** pregnancy, vitamin and mineral complexes, micronutrients, deficit States.*

В современной жизни, практически нет людей, которые бы не употребляли различные витамины. Существуют специальные нормы, содержащие информацию о определенной дозе различных витаминов, которые следует принимать взрослому человеку для правильного функционирования организма. Эти витаминно-минеральные комплексы состоят из всего необходимого с

надлежащим учетом повседневного потребления продуктов питания человеком. Для беременных женщин уже не будет подходить суточная доза витаминов и минеральных комплексов, как у взрослого обычного человека. Поэтому при беременности важно принимать дополнительные микроэлементы для поддержания организма беременной женщины и способствованию здоровому развитию плода. Следует знать, что принимать лекарственные препараты возможно только после назначения врача, потому что лекарственные средства могут вызывать нежелательные эффекты плоду (тератогенное действие, эмбриотоксическое действие).

Мультивитамины – это добавки, которые предназначены для снабжения организма витаминами, минералами и другими питательными веществами.

Одним из факторов витаминной недостаточности является не в полной мере поступление в организм витаминов с продуктами питания. Но даже, когда в организм поступает нормальное количество витаминов с пищей, то все равно может возникнуть авитаминоз. Причиной этого является повысившаяся потребность в микронутриентах организма человека. Следовательно, у беременных женщин увеличивается необходимость в них примерно в 1,5—2 раза. Это вызвано интенсификацией процессов обмена в организме беременной женщины, а также применением части витаминов для удовлетворения метаболических потребностей растущего плода.

В таблице 1 представлена дополнительная потребность в микронутриентах в период беременности к норме.

Макро- и микроэлементы, витамины	Норма для беременных
Ca	1000-1200 мг
P	1200 мг
Mg	320-355 мг
Fe	30-60 мг

Zn	15 мг
I	175 мкг
Витамин А	До 2500 МЕ
ВитаминВ ₁	1,5 мг
ВитаминВ ₂	1,5 мг
ВитаминВ ₆	2,5 мг
ВитаминВ ₁₂	3,0 мкг
ВитаминЕ	10 МЕ
ВитаминD	400 МЕ
ВитаминС	70 мг

Таблица 1.

Кальций – макроэлемент, который принимает участие в метаболических процессах и формирования костной ткани и зубов в организме человека.

Фосфор– микроэлемент, который участвует во всех биохимических реакциях организма. Обеспечивает нормальный рост костной и зубной ткани, также нормальное функционирование нервной системы.

Магний – самый важный минерал для сердца, участвующий в большинстве процессов организма человека.

Железо – микроэлемент, который особо важен для беременной женщины, участвует в процессах кроветворения, в составе гемоглобина обеспечивает транспортировку кислорода к органам и тканям. У беременных происходит ускоренная потеря железа, поэтому надо постоянно контролировать уровень содержания в крови.

Цинк – микроэлемент, имеющий определенное значение в формировании скелета, роста и делении клеток. Регулирует синтез белков, которые отвечают за нервное напряжение и перепады настроения, тем самым обеспечивает нормальное протекание беременности. Участвует в реакциях антиоксидантной защиты.

Йод содержат гормоны щитовидной железы (тироксин и трийодтиронин), влияющие на деятельность кровеносной системы, нервной системы,

участвующие в процессах метаболизма. Потребность йода растет с первого дня беременности.

Витамин А важен для зрения и костей, также влияет на здоровье кожи, волос, ногтей и поддерживает иммунную систему у беременной.

Витамины В₁ основной элемент, который принимает участие в производстве энергии в тканях и клетках организма. Именно поэтому в случае его дефицита в организме беременной женщины, плод может отставать в развитии. Также этот витамин оказывает успокаивающее действие на нервную систему беременной женщины.

Витамин В₂ – витамин зрения. К тому же, с его помощью в организме активно проходят регенеративные процессы, которые характеризуются быстрым восстановлением и делением клеток.

Витамин В₆ обладает биологической активностью, принимает участие в обмене белков и построении ферментов, регулирует обмен аминокислот, участвует в обмене жиров, влияет на кроветворение.

Витамин В₁₂ и фолиевая кислота препятствуют формированию анемий и токсемий, помогают организму усваивать питательные вещества, полученные из других продуктов питания.

Витамин Е – самый главный во время беременности витамин. Он является антиоксидантом, помогает выносить ребенка и предотвращает возможные угрозы выкидыша на ранних сроках. Препятствует тромбообразованию и варикозному расширению вен во время беременности, родов.

Витамин Д обеспечивает нормальный рост и развитие костей, минеральный обмен и способствует отложению кальция в костной ткани. Таким образом, препятствуя размягчению костей.

Витамин С – мощный антиоксидант. Улучшает всасывания железа, укрепляет стенки кровеносных сосудов, участвует в поддержании хрящевой, костной, соединительной тканей. Борется с инфекцией, помогает проникать минеральным и питательным веществам в клетки, применяется как общеукрепляющее и стимулирующее иммунную систему средство.

В аптеках можно купить разнообразные витаминно-минеральные комплексы, которые содержат ежедневную профилактическую дозу необходимых веществ для беременной и кормящей женщины. Как правило, с выбором необходимого препарата помогает врач. Он учитывает состояние беременной женщины, обязательно принимает во внимание функцию щитовидной железы и наличие заболеваний других органов.

Заключение

Таким образом, в период беременности обязательным условием является дополнительный прием микронутриентов, необходимых для роста, развития плода и поддержания здоровья матери на всех сроках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коденцова В.Н., Вржесинская О.А. Витамины и питание беременных. Гинекология, Т. 4, N 1, 2002. – 272с.