detkityumen.ru

"Ожидать рождения и пить чай"

Самый частый девиз среди беременных женщин! Тем не менее, беременные часто задаются вопросом, какой чай и как много чая можно пить во время беременности. Так же опасения связаны с содержанием в чае кофеина, а также, что постоянное употребление чая сможет уменьшить количество железа в организме.

Во время беременности организму требуется больше жидкости. И именно употребление чая дает такую хорошую возможность в решении данного вопроса. Но не все сорта рекомендуются беременным, так как основная задача чая это поддерживать хорошее самочувствие младенца и будущей мамы.

Вреден ли кофеин в чае для беременных?

Кофеин – это алкалоид (метилксантин), который встречается не только в какао бобах и кофейных зернах, но и в листьях чайных растений. Существуют многочисленные указания на вредное воздействие кофеина во время беременности, например, развитие пороков у ребенка, замедление роста, низкий вес новорожденного или даже выкидыш. Существует мнение, что чёрный чай при грудном вскармливании вреден, так как он содержит дубильные вещества, которые делают чай горьким. Однако, научно этот факт не доказан, так как имеется мало исследований в этой области, поэтому нельзя делать скоротечные выводы о вреде кофеина.

В скандинавских странах беременным рекомендовано 200 мг кофеина в день. Всемирная организация здравоохранения разрешает 300 мг кофеина в день, что приравнивается к 2 чашкам черного и 3 чашкам зеленого чая.

Сокращает ли чай концентрацию фолиевой кислоты в организме?

Фолиевая кислота – важное питательное вещество при беременности, особенно в первом триместре. Если пить черный и зеленый чай во время беременности в очень больших количествах (больше, чем 6-8 чашек в день), то это может привести к сокращению уровня содержания фолиевой кислоты в крови.

Вызывает ли чай недостаток железа?

Недостаток железа – это тема №1 во время беременности.

При беременности организму требуется больше железа, чем обычно: для развития младенца и также для повышения объёма крови. Чай не лишает организм железа, но он может воспрепятствовать усвоению железа в организме. Но это не так страшно, как в ситуации с кальцием, поэтому если вы пьете много чая во время беременности, не забывайте про молочные продукты, определенные овощные сорта.

Чай во время беременности от А до Я

Фруктовые чаи:

1) Подходят наилучшим образом при беременности
2) Обогащены витамином С и минеральными веществами

Зеленые чаи:

1) Содержат малое количество кофеина
2) Полезно при усталости, особенно на ранних стадиях беременности
3) Содержат много антиоксидантов
4) Антимикробные
5) Способствуют пищеварению
6) Способствуют защите сердца и от раковых заболеваний

Гибискус:

1) Стимулирует кровоснабжение в матке и сокращает уровень эстрогенов, поэтому гибискус один из популярнейших видов чая во время беременности.
2) При переохлаждении
3) Понижает кровяное давление
4) Мочегонное
5) Успокаивающее при судорогах

Матча:

1) Матча – зеленый порошкообразный чай, содержащий на 10 г 0,34 г кофеина.
2) Из-за высокого содержания кофеина суточная доза матчи составляет 1-2 чайных ложки.

Улуны:

1) По содержанию кофеина улун располагается между зеленым и черным чаем
2) Не больше 2х чашек в день

Ройбос:

1) Ройбос – чайный напиток, который достоин рекомендации во время беременности.
2) Не содержит кофеина и дубильных веществ
3) Содержит много Антиоксидантов, железа и минералов
4) Укрепляет стенки сосудов, предотвращает расширение вен
5) Помогает при стрессе
6) Противодействует аллергиям
7) Вырабатывает гормон счастья Серотонин

Чёрные чаи:

1) Содержат до 50 мг кофеина на 100 мл
2) Не больше 2 чашек в день

3) Частое употребление черного чая вредно из-за содержания дубильных веществ

Белые чаи:

1) Малое содержание кофеина
2) Укрепляют защитную систему организма
3) Богаты витаминами, минералами и антиоксидантами

по материалам группы **Современные родители**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/3527/