

Látky, které ovlivňují těhotenství



Víte, že skladba Vašeho jídelníčku přímo ovlivňuje početí i průběh těhotenství?

Odborníci doporučují zařadit do jídelníčku ženy látky obsahující **vitamíny B a E, aminokyseliny, kyselina listová a minerály**, které jsou potřebné pro správnou rovnováhu organismu. Najdete je v běžných potravinách. Stačí jíst častěji plnotučné jogurty s cereáliemi, čaj si sladit medem, jíst více zeleniny a ovoce...

Vitamín B a kyselinu listovou najdete v listové zelenině (*pro maximální účinek doporučuji konzumovat zeleninu čerstvou*). Chrání nervový systém před vývojovými vadami.

Vitamín C je obsažen v ovoci. Vitamín E najdete v olejích, ořechách a semenech (*vlašský ořech, para, mandle, slunečnicové a dyňové semena*). Mezi nejzajímavější kladné vlastnosti jsou antioxidační účinky.

Zinek, Vápník a Selen najdete v masu, obilných klíčcích, ovesných vločkách, kvasnicích, semena dýně, mléčné výrobky... Jsou nezbytné pro správné fungování lidského organismu.

Samozřejmě, že pro organismus je důležitá správná životospráva. **Dostatečný spánek, v rozumné míře fyzická aktivita, psychická pohoda, omezit kouření a pití alkoholu.**

Největší nepřátele plodnosti:

Mezi největšího nepřítele ženské plodnosti, se kterými se běžně potkáváme, patří **alkohol a kofein**. I malé množství alkoholu snižuje plodnost o významné procento. Stejně, tak ranní šálek kávy, který zvyšuje riziko potratu v raném období těhotenství. Maximální dávka by neměla přesáhnout 2 kávy za den. Alkoholu - 4 dl vína či 1 litr piva.

Mezi **negativní látky patří rtuť**, která je obsažená v mořských rybách. Větší množství rtuti může způsobit vrozené vady plodu a působit na reprodukční cyklus.

Autor článku ondra, článek byl napsán 25.02.2013.

URL článku: <http://oreprodukci.cz/clanky/latky-ktere-ovlivnuji-tehotenstvi>.