# **Польза фиников и солода для здоровья мам**

**Финики – ценный продукт из глубины веков**

Каждая женщина в ожидании ребенка заботится о том, чтобы ее малыш родился крепким и сильным. Во время беременности и маме, и малышу также нужна постоянная поддержка здоровья. Об этом позаботилась сама природа. Она создала уникальный продукт – финиковые плоды. Это настоящий источник энергии, витаминов, полезных и питательных веществ.

Финики обладают чудесным приятным вкусом. В них столько натурального фруктового сахара, что при его употреблении организм насыщается нужной ему глюкозой в достаточном количестве. Именно поэтому кормящей маме не будет все время хотеться съесть что-нибудь сладкое. Постоянное и избыточное употребление сахаров непременно скажется на фигуре и на самочувствии. Финики решают эту проблему и помогают сохранить стройность, при этом удовлетворяя все потребности организма в сладком.

В восточных странах финики считаются обязательным продуктом в рационе беременных женщин и кормящих матерей. Натуральные углеводы составляют 85% (именно та фруктоза и глюкоза, о которой мы говорили выше), а жиров в них практически нет (всего 0,5%). Витаминный состав фиников может соперничать с самыми современными витаминными комплексами, созданными в лабораториях.

Финики очень легко усваиваются в ЖКТ, поэтому при их употреблении никогда не возникает ощущения тяжести в желудке, колик и вздутия в кишечнике.

Витаминный и минеральный комплекс в составе фиников:

* Бор, селен, фтор, цинк, фосфор, железо, медь, калий, кальций, кобальт, натрий, сера;
* Витамины А, С, группы В;
* Незаменимые аминокислоты (которых нет во многих других фруктах);
* Протеин, пантотеновая кислота, пектин, ниацин и многое другое.

Именно углеводы обеспечивают высокую калорийность финиковых плодов (292 ккал/100 г). Они хорошо насыщают, утоляют чувство голода и при этом в организме не образуются токсичные вещества. Более того, они сами способствуют выводу токсинов. Финики ­– постоянный гость на столе тех женщин, которые придерживаются диеты или следуют принципам здорового питания. Они восстанавливают работу кишечника и нормализуют всю работу пищеварительной системы.

Влияние на лактацию

Финики содержат протеины (белки) и множество незаменимых аминокислот. Именно этот состав обеспечивает их пользу для кормящих матерей беременных женщин. Помимо питательной ценности финики стимулируют выработку грудного молока за счет образования гормона окситоцина. Употребление фиников воздействует на организм комплексно. Качество и вкусовые свойства молока улучшаются, ребенок становится более удовлетворенным и спокойным, как и сама женщина.

Финики – самый лучший антидепрессант!

Плоды финиковой пальмы предотвращают послеродовую депрессию и помогают улучшить настроение, справиться с волной нахлынувших переживаний и забот, связанных с появлением ребенка.

Вещество триптофан в желудочно-кишечном тракте преобразуется в три из пяти «гормонов счастья» – серотонин, мелатонин и окситоцин.

Серотонин мгновенно повышает настроение, помогает справляться с тревогами и страхами, а мелатонин обладает мощным успокаивающим эффектом. Его также называют «гормоном сна». Окситоцин – это гормон доверия и нежной привязанности, который помогает наполнить сердце молодой мамы еще большей любовью не только к своему ребенку, но и ко всему окружающему миру.

Укрепление здоровья и повышение качества жизни

Финики – одно из древнейших лакомств во всем мире! Даже несколько штук в день значительно преобразуют организм в целом: они способствуют укреплению иммунной системы, помогают очищению от токсинов в почках и печени, способствуют росту полезных бактерий в кишечнике, стимулируют активную деятельность мозга.

* Это незаменимый продукт в сезон простуд для профилактики ОРВИ и гриппа (облегчают кашель, тонизируют весь организм)
* Способствуют угнетению раковых клеток, снижают артериальное давление
* Способствуют регенерации и заживлению тканей, быстро восстанавливают кровь после обильной потери (после родов), способствуют обновлению крови и улучшению ее состава
* Они балансируют пищеварение и работу ЖКТ;
* Восстанавливают микрофлору кишечника;
* Улучшают память и насыщение мозга кислородом;
* Улучшают работу сердца, сосудов и всех внутренних органов;
* Помогают быстро восстановиться после родов;
* Улучшают работу почек и печени, помогают выведению токсинов;
* Устраняют депрессию и улучшают настроение;
* Укрепляют кости и зубы;
* Стимулируют приток энергии и жизненных сил;
* Улучшают и восстанавливают сон.

**Ячменный солод – доказанное средство для улучшения лактации**

Польза ячменного солода для кормящих мам и беременных женщин

С давних времен люди заметили, что употребление пива и кваса активно стимулирует выработку грудного молока. Вначале считалось, что этому способствует процесс ферментации солода в процессе приготовления.

Были проведены исследования этого феномена, и ученые выяснили причину воздействия этих напитков на лактацию. Этим чудо-продуктом оказался пророщенный ячменный солод, на стенках которого образовывались полисахариды, а именно бета-глюканы и пектины. Они связываются с генами, отвечающими за выработку пролактина, и происходит активная выработка молока.

Вот почему раньше доктора советовали молодым мамам пить побольше кваса и безалкогольного пива. Сейчас медицинские сообщества и консультанты по грудному вскармливанию рекомендуют употреблять именно ячменный солод, но не в чистом виде, а растворенный в полезных питательных напитках.

Долгие годы наблюдения и исследования влияния солода на лактацию показали абсолютное отсутствие противопоказаний к его употреблению. Поэтому ученые и доктора всего мира советуют женщинам в невысокой активностью лактации ввести в свой рацион напитки с содержанием ячменного солода.

Ценные свойства солода и влияние на организм в целом

Экстракт солода в изобилии содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания всех функций организма. В нем содержится фосфор, магний, марганец, селен, кальций, витамин Е и витамины группы В. Кроме того, его питательная ценность заключается в уникальном наборе незаменимых аминокислот и большого количества белка.

* Белки – улучшают работу мозга и укрепляют иммунитет
* Витамины группы В – способствуют регенерации клеток, нормализуют работу нервной системы и кровеносных сосудов
* Витамин Е – стимулирует выработку гормонов и балансирует их количество, омолаживает кожу, замедляет процесс старения, поддерживает иммунитет
* Кальций – укрепляет зубы и кости
* Калий – положительно влияет на работу сердца, поддерживает водный баланс, снижает давление
* Фтор – формирует костную ткань, укрепляет зубную эмаль
* Медь – улучшает состав крови, уменьшает болевой порог и обеззараживает
* Фосфор – улучшает память и активирует мозг
* Селен – усиливает иммунитет, нормализует рост клеток
* Натрий – регулирует кровяное давление, поддерживает работу мышц
* Магний – обеспечивает хорошую свертываемость крови и улучшает работу почек
* Железо – выводит лишнюю жидкость, повышает уровень гемоглобина

***Уникальность текста 100%***

***https://text.ru/antiplagiat/5dbede8cda185***