missione (quasi) compiuta

Hello

Pubblicità

bwin.it

Neo-mamme? Attente alla dieta durante l'allattamento

Neo-mamme? Attente alla dieta durante l'allattamento. Durante uno studio condotto dall'Università di Granada è emerso che il 94 % delle neo-mamme assume cibi sbagliati. Sembrerebbe che queste donne facciano eccessivo abuso di una dieta alimentare troppo ipocalorica e troppo ricca di proteine. Questo ovviamente è nocivo per l'alimentazione del poppante. Durante la fase dell'allattamento le neo-mamme devono prestare più attenzione a quello che mangiano, cercando di seguire una dieta non ipocalorica, perchè poi incide sul latte materno e quindi sull'unico nutrimento del bambino.

Cellule staminali diabete
Riducete o eliminate oggi stesso la vostra insulino-dipendenza

Perdere La Pancia?
Grasso da Pancia Scompaiono Come Neve Al Sole. Non è Normale!

Annunci Google

Durante la ricerca gli studiosi hanno esaminato il latte materno di circa 34 neo-mamme e hanno notato una cattiva alimentazione, e gravissime carenze nutrizionali che andranno poi ad incidere sulla crescita del piccolo. Nell'88% delle mamme si è vista una totale carenza della vitamina A e vitamina E, quest'ultima in particolare per quasi tutte le mamme(99%). Ma nn finisce qui, più della metà di queste donne presentano carenza di ferro che è alla base dello sviluppo non solo fisico del bambino ma anche a livello cerebrale.

Analizzando il latte è inoltre emersa una composizione fatta prevalentemente di grassi polinsaturi delle serie omega-3 e omega-6 e di acido arachidonico e acido docosaesaenoico. Ma qual'è la giusta dieta alimentare da seguire durante l'allattamento? Per prima cosa bisogna consumare carne ben cotta, lavare adeguatamente frutta e verdura, preferire una cottura al vapore, non saltare mai i pasti e non fare diete squilibrate per perder peso e assumere molta acqua,succhi e spremute.

Sono da evitare: alcol, fumo, caffeina (causa iperattività e difficoltà di riposo), alcuni farmaci (consultare sempre il medico), carni conservate, insaccati, molluschi, polpa di granchio, pesche, fragole, cavoli, broccoli, asparagi, cicoria, rape, carciofi, cipolla cruda, funghi,gorgonzola, pecorino, peperoncino, provola affumicata, panna, maionese, ketchup, e altro.

Quindi durante l'allattamento bisogna rispettare una dieta normale fatta di pasta, carne, pane, frutta e verdura senza esagerare ma in modo moderato. In particolare bisogna mangiare il pesce sembra infatti essere un ottimo alleato per la crescita e lo sviluppo del sistema nervoso del poppante. Una donna che allatta produce 700-800 ml di latte al giorno che corrispondono a un costo energetico di circa 500 calorie. Bisogna dunque evitare di fare diete fai da te ma consultare sempre il proprio medico di fiducia.

Ilaria Staffulani

Calcula Tu Peso Ideal
Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,99€/sms
www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal

Vuelos Granada desde 20€
Promociones de temporada. Aprovecha Precios Increíbles, Compruébalo!
Vuelos-Granada.Bookmarks.Excite.es

La Dieta Mediterranea
Mangiar bene e star bene con la dieta mediterranea - Keys - 348 pag
www.piccin.it

Escapada granada
Escápate un finde a Granada ¡Ofertas Exclusivas Online!
es.Excite.eu/Fin-de-Semana-Granada

Annunci Google

Letture: 53

<< Nuovo iPhone 4G in Vietnam: il mistero s'infittisce

Volkswagen Passat, nuovo modello nel 2012 >>

API Tool

Toolkit PM **Email** PDF **Bookmark** **Stampa** | **RSS** | **RDF** | **ATOM**

Annidati | I più vecchi prima | Aggiorna

I commenti sono proprietà dei rispettivi autori. Non siamo in alcun modo responsabili del loro contenuto.

SEARCH GO

Google

Copyright © 2001-2007 **Koro Studio s.a.s.**

W3C CSS W3C XHTML 1.0 FIREFOX EXPLORER XOOPS