Отвечает: Инна Белоножко

Ирина спрашивает: "Что говорит Елена Уайт о питании для беременных? Можно ли потакать своим желаниям в еде или стоит воздерживаться и есть то, чего не хочется?"

Мир Вам, Ирина!

Какой хороший вопрос Вы задали! Питание во время беременности - этот вопрос заслуживает нашего самого серьезного и тщательного размышления и внимания. Я нашла книгу Е.Уайт "Советы о пище и питании", и вот приведу высказывания автора как раз о питании для беременных женщин:

"Благополучие ребенка зависит от привычек матери. Ее вкусы и пристрастия должны определяться принципами. Если женщина желает выполнить Божий замысел, которым Господь руководствовался, давая ей ребенка, ей нужно от чего-то отказаться, бороться с чем-то. Если же до рождения ребенка она будет исполнять все прихоти своего аппетита, если отдастся во власть своих эгоистичных желаний, будет капризна и нетерпелива — тогда все эти черты отразятся на характере ее ребенка. Таким образом многие дети уже с самого рождения получают по наследству почти непреодолимое влечение ко злу.

Но если мать непоколебимо придерживается правильных принципов, если она воздержанна, умеренна и исполнена самоотречения; если она добра, неэгоистична — тогда она может передать все эти ценные черты характера своему ребенку" (стр. 254). И еще:

"Многие настоятельно советуют выполнять любое желание беременной женщины — даже если ей хочется съесть что-то безусловно вредное, ей следует беспрепятственно потворствовать своему аппетиту. Такой совет неправилен и опасен. Конечно, ни в коем случае нельзя небрежно относиться к естественным и насущным нуждам женщины в период беременности. От нее зависят две жизни, и с особенной нежностью и заботой следует относиться к ее желаниям, нуждам и потребностям, нужно щедро давать ей

все, что ей необходимо и [218] полезно. Но именно в это время как никогда она должна избегать в питании и во всем другом того, что содействовало бы снижению ее физических и умственных сил. По повелению Самого Бога на нее возложена особенная, почетная обязанность во всем проявлять самообладание" (стр.255). "Как правило, совершается грубая ошибка, если женщина, ожидающая ребенка, ведет такую же жизнь, как и прежде. В этот важный период труд матери должен быть облегчен, потому что во всем ее организме происходят большие изменения. Ее организм нуждается в большем количестве крови, а следовательно, ей нужно больше пищи, самой питательной и полезной, которая способствует образованию здоровой крови. Если же мать не питается в это время полноценной пищей, она не в состоянии поддерживать свои физические силы и ее потомство не получает необходимой жизненной энергии. Она должна также обращать внимание и на свою одежду. Необходимо заботиться о том, чтобы защитить себя от переохлаждения. Ей не следует напрягать жизненные силы организма безо всякой необходимости, если этого можно достичь восполнением недостатка теплой одежды. Если же мать лишена обильной, здоровой и полноценной пищи, это заметным образом сказывается на количественном и качественном составе крови. У нее нарушается кровообращение, и ее ребенку будет недоставать именно этих питательных веществ. Это повлечет за собой неспособность плода усвоить пищу, которая содействовала бы образованию в нем здоровой крови и обеспечивала бы полезными веществами. Благополучие матери и дитяти во [220] многом зависит от хорошей, теплой одежды и от достаточного количества питательной пищи. Необходимо всегда помнить о том, что будущая мать нуждается в новом притоке жизненной энергии, и поэтому к ней нужно относиться особенно внимательно и заботливо.

Существует и другое мнение: женщина, находясь в особом состоянии, должна исполнять абсолютно все капризные желания своего аппетита. Но такое мнение неверно, ошибочно и основано на традициях, созданных людьми, а не на здравом суждении. Аппетит женщин в этом состоянии непостоянен, прихотлив, капризен, и обычай позволяет ей есть все, что ей вздумается, и все, что ей захочется, не задумываясь о том, обеспечит ли это питательными веществами ее организм и организм ее ребенка. Пища должна быть здоровой и не возбуждающей. Обычай говорит, что, если мать захочет мясной пищи, соленых огурцов, острой, приправленной пряностями пищи или сладких пирожков, ей нужно дать все, что она хочет, — в данном случае необходимо слушаться только аппетита. Это огромная ошибка, и она приносит много вреда. Этот вред невозможно измерить. Если и возникает нужда в простоте питания и особой заботе о качестве употребляемой пищи, то именно в этот важный период" (стр. 257-258).

Ирина, надежда каждой матери — в Боге. Он даст ей силы наделить свое потомство такими чертами, которые и в этой жизни принесут благословения, и помогут наследовать жизнь вечную. Как я понимаю, от будущей матери напрямую зависит жизнь и здоровье ее будущего ребенка. И потакать своим вкусам и воображению опасно. Не все, что красиво и вкусно - полезно и питательно. Этот принцип питания применим для

каждого человека, а не только для беременных женщин. Советчиков много, но следует поступать согласно здравому смыслу, формировать в себе самообладание как в вопросе питания, так и в вопросах труда и образа жизни в целом. Пища беременной пусть будет полноценной и питательной, без извращений и капризов. Не хочется кашу с фруктами на завтрак, а хочется тортов и конфет? Подумайте, что будет лучше для Вас и ребеночка, что полезно, что важно, где витамины. Лучше думать головой и любящим сердцем матери, нежели ублажать капризную плоть. И пусть у такой разумной мамочки - родится здоровый, счастливый ребеночек!

Благословений и радости!

С уважением,

Инна