



Olej rzepakowy w czasie ciąży

Życie przed narodzinami i okres niemowlęcy to okresy w życiu człowieka, gdy dostarczenie potrzebnych składników pokarmowych jest szczególnie ważne, bo ich niedobór może spowodować nieodwracalne defekty, także w układzie nerwowym. Właśnie wtedy następuje najbardziej intensywny rozwój mózgu, do którego niezbędne są kwasy omega-3. Dlatego bardzo ważne jest dostarczenie do organizmu kwasów tłuszczowych omega-3.

Ciąża i okres karmienia to wyjątkowy okres w naszym życiu. Także pod względem diety. Eliminujemy wówczas część produktów, jednocześnie dbając o to, by produkty szczególnie wartościowe były obecne w naszym jadłospisie szerzej, niż dotychczas. Często także w tym okresie ograniczamy ilość spożywanych tłuszczów nie wiedząc, że niektóre z nich są źródłem cennych substancji odżywczych. Takim tłuszczem jest olej rzepakowy.

Okres prenatalny i pierwsze 18 miesięcy życia to czas, gdy źle skomponowana dieta może spowodować nieodwracalne defekty, np. w układzie nerwowym. Właśnie w tym okresie następuje najbardziej intensywny rozwój mózgu, do którego niezbędne są kwasy omega - 3. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są ryby, ale także olej rzepakowy. Eksperci przekonują, że olej rzepakowy powinien być elementem diety kobiet ciężarnych i małych dzieci. A zasady żywienia niemowląt opracowane przez Centrum Zdrowia Dziecka oraz Instytut Matki i Dziecka pozwalają na wprowadzenie oleju rzepakowego do żywienia niemowląt już w momencie wprowadzenia pierwszych pokarmów poza mlekiem matki, czyli w wieku sześciu miesięcy.

Dlatego jeśli jesteś w ciąży lub przygotowujesz posiłki dla maluszka, używaj oleju rzepakowego smażąc, gotując, piekąc, czy przygotowując sałatkę. Już dwie łyżki tego oleju dostarczają zalecaną dzienną dawkę ALA, z którego powstają kwasy omega-3. Dodanie oleju rzepakowego do ulubionych potraw, to najłatwiejszy sposób by dostarczyć sobie i naszym pociechom kwas omega-3. Jak dostarczyć w ciąży wszystkich niezbędnych składników? Poniżej prezentujemy przykłady potraw przygotowanych przez Magdalenę Jarzynkę, dietetyka z poradni Dietosfera, które z pewnością będą pomocne w zbilansowanej diecie.



Twarożek na śniadanie - [1 porcja] - 150g serka półtłustego, ½ opakowanie jogurtu naturalnego bez cukru, sól, pieprz, warzywa - szczypiorek lub natka, pomidorki, ogórki, rzodkiewki, kielki pszenicy. Twarożek wymieszać z jogurtem, doprawić i dodać pokrojone warzywa. Do serka proponuję 2 tosty z pieczywa graham z pesto.

Pesto - [1 porcja - na 2 grzanki] - ½ pęczka natki, 1 łyżeczka orzechów włoskich albo piniowych, 1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżeczka parmezanu (lub innego twardego sera żółtego), pieprz.

Komentarz Magdaleny Jarzynki - Olej rzepakowy użyty w przepisie jest źródłem kwasu omega-3, który wspiera funkcjonowanie i rozwój mózgu. Jego obecność w naszym pożywieniu jest szczególnie istotna w okresie życia płodowego oraz przez pierwsze 18 miesięcy życia. Niedobory kwasów omega-3 w tym czasie, mogą prowadzić do nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym. Dlatego warto zwrócić szczególną uwagę jakiego tłuszczu używamy przygotowując potrawy. Ważnym związkiem w diecie kobiety ciężarnej jest także wapń. Już w okresie płodowym wpływa na zawiązki zębów, tworzenie i rozwój kośćca u dziecka. Jest on również niezbędny w przekazywaniu impulsów nerwowych. Do serka dodajemy warzywa, które są bogactwem witamin i składników mineralnych, potrzebnych do prawidłowego rozwoju dziecka i mamy. Dla układu nerwowego najważniejsze są: potas w pomidorach, lecytyna zawarta w kielkach, cynk z pełnoziarnistego pieczywa, żelazo z natki pietruszki. Proponowane Pesto to bardzo dobre „paliwo” dla mózgu, gdyż zawiera kwasy tłuszczowe, których źródłem jest właśnie olej rzepakowy i orzechy oraz natkę pietruszki bogatą w żelazo, witaminę C, witaminy z grupy B, czy magnez.

Na obiad ryba pieczona w folii - [1 porcja] - sola lub inna ryba morska (porcje po 150g), biały pieprz, sól, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, zioła np. koper, natka. Rybę natrzeć ziołami, przyprawami, skropić olejem rzepakowym i zawinąć w folie aluminiową. Piec w rozgrzanym piekarniku (ok.15-20 min). Do ryby proponuję kasze jaglaną oraz surówkę z kiszzonej kapusty.

Surówka z kapusty - [1 porcja]- 100g kapusty kiszzonej, ½ marchewki, ½ jabłka, sól, pieprz, łyżka oleju rzepakowego, kminek.

Komentarz Magdaleny Jarzynki - Morska ryba oraz olej rzepakowy to najbogatsze źródła kwasów tłuszczowych, które odgrywają kluczową rolę w diecie naszego mózgu. Z tłuszczów zbudowane są błony neuronów, które decydują o szybkości przepływu informacji przez włókna nerwowe. Obecność kwasów omega-3 w naszym



pożywieniu jest szczególnie istotna właśnie w okresie życia płodowego oraz przez pierwsze 18 miesięcy życia, gdy następuje najbardziej intensywny rozwój mózgu. Do ryby proponujemy bogatą w lecytynę kaszę jaglaną. Lecytyna jest ważnym elementem składowym mózgu i tkanki nerwowej. Surówka z kiszonej kapusty jest źródłem naturalnych probiotyków, które wzmocnią odporność kobiety ciężarnej. Poza tym kiszona kapusta jest bardzo dobrym źródłem witaminy C, której niedobory mogą zakłócać rozwój mózgu płodu i noworodka. Zawiera także cynk, który wpływa na naszą wydolność umysłową. Dodatek kminku wpłynie korzystnie na trawienie.

Na kolację omlet ze szpinakiem - [1 porcja] - 2 jajka, 1-2 łyżki mleka 2%, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, ½ szklanki uduszonego z czosnkiem szpinakiem (najlepiej świeży lub z mrożonki - w liściach). Z jajek i mleka zmiksować ciasto o konsystencji gęstej śmietany, dodać uduszony szpinak i usmażyć na patelni wysmarowanej olejem.

Komentarz Magdaleny Jarzynki - Olej rzepakowy dostarcza kwas omega-3, którego niedobory mogą prowadzić do opóźnionego rozwoju zdolności ruchowych niemowląt, zaburzeń w rozwoju mózgu oraz nieprawidłowości w widzeniu. Jajko jest źródłem pełnowartościowego białka oraz zawiera lecytynę, która pobudza układ nerwowy, wzmacniając zdolność koncentracji, zapamiętywania oraz refleks. Bardzo korzystny dla kobiety w ciąży jest także szpinak, bogaty w kwas foliowy, potrzebny do prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka, zwłaszcza w pierwszych kilku tygodniach ciąży (dlatego wskazany jest przed ciążą). Warzywo to jest także dobrym źródłem żelaza, którego niedobór u ciężarnej jest powodem zmęczenia, omdleń, a także depresji. Ponadto może sprzyjać przedwczesnemu porodowi i wielu innym dolegliwościom dziecka i matki.

