

Desigur, poftesti la savarine, la amandine si la multe alte deserturi facute de mama sau de soacra. Nu spune nimeni ca in sarcina nu ai voie sa gusti cate putin din ceea ce-ti face cu ochiul - cu conditia sa te opresti la o feliuta! Zaharul are si el rolul lui pentru ca bebelusul din burtica sa se dezvolte frumos, insa este important numai zaharul din surse naturale, nu si zaharul rafinat din prajiturile care te tenteaza atat.

Atentie la excesul de zahar in sarcina

Prea multe dulciuri de acest gen (pe baza de zahar rafinat) au drept rezultat un exces ponderal - cu efecte negative asociate - si pot favoriza instalarea diabetului gestational, periculos atat pentru tine, cat si pentru fat.

Fructele - o alternativa sanatoasa

Zaharul bun se gaseste din belsug in fructe. In loc de o felie de tort, opteaza pentru un mar. Sau roaga pe mama soacra sa-ti faca o tarta indulcita numai prin aportul natural al fructului respectiv. Mai poti prepara deserturi delicioase din iaurt simplu, in care ai adaugat fructe bucati; de asemenea, te mai poti delecta cu un cocktail natural de suc de legume si fructe, diluat cu apa minerala. Incearca cele mai interesante combinatii, dar limiteaza-te la un pahar-doua pe zi.

Opteaza pentru zaharuri lente

Zaharul lent mai sus pomenit se gaseste in legume uscate, in feculenti (cartofi, fasole), in leguminoase. Acestea au index glicemic scazut, care asigura satietate de lunga durata, aport important de fibre si vitamine si minerale pretioase. Se consuma de preferinta la pranz,

impreuna cu proteine de origine animala.

Indulcitorii - o optiune controvesata

Multe viitoare mamici care poftesc la un dulce opteaza pentru indulcitori. O solutie controversata: mai multe studii internationale pun in evidenta o serie de riscuri asociate consumului de produse de acest gen.

** sursa - mami.ro