

OBSAH

Recenze na knihu To pravé jídlo v těhotenství	5
Předmluva	15
Předmluva k českému vydání	19
Úvod	21
1. kapitola: Proč byste měla v těhotenství konzumovat pravé jídlo?	29
Proč pravé jídlo?	31
2. kapitola: Výživa z pravého jídla při těhotenství	35
Co je to pravé jídlo?	36
Měla bych „jíst za dva“?	37
Makroživiny	37
Sacharidy	39
Bílkoviny	44
Tuky	47
Zelenina	52
Tekutiny	54
Sůl	54
Jak kombinovat potraviny?	56
Talířová metoda	57
Uvědomělé stravování	58
Načasování a rozvržení jídel	60
Tipy do začátku	60
3. kapitola: Potraviny, které podporují zdraví dítěte	63
Vajíčka	64
Játra	67
Maso na kosti, pomalu vařené maso a kostní vývar	71
Zelenina, především listová	75
Losos, tučné ryby a další plody moře	76
Plnotučné a fermentované mléčné produkty	77
Úskalí vegetariánské stravy během těhotenství	79
Shrnutí	92

4. kapitola: Potraviny, které nepodporují zdraví dítěte	93
Zdravý přístup k seznamu „potravin, kterým se vyhnout“	94
Konzumace v „bezpečné rovině“ versus rizika výživových nedostatků	94
Opatření ohledně bezpečnosti potravin	99
Podporujte svůj imunitní systém	100
Potraviny, které omezit nebo se jim vyhnout	101
Alkohol	102
Kofein	105
Rafinované sacharidy	106
Umělá sladidla	111
Rostlinné oleje	113
Trans-mastné kyseliny	115
Sója	117
Shrnutí	122
5. kapitola: Jídelníčky	123
Malé povzbuzení	125
Jídelníčky z pravého jídla na 7 dní	126
Svačiny	133
Nápoje	135
Shrnutí	137
6. kapitola: Doplnky stravy	139
Prenatální vitaminy	139
Vitamin D	142
Omega-3 mastné kyseliny a rybí tuk	145
Probiotika	147
Vápník	149
Hořčík	151
Železo	152
Želatina a kolagen	154
Chia semínka	155
Bylinky	156
Další doplňky stravy	159
Shrnutí	160

7. kapitola: Těhotenská očekávání a časté obavy	161
Nevolnost a zvracení	163
Nechutenství a nadměrná chuť k jídlu	168
Pálení žáhy	174
Zácpa a hemoroidy	176
Přírůstek na váze	180
Vysoký krevní tlak	184
Vysoká glykemie	190
Shrnutí	197
8. kapitola: Cvičení	199
Celkové přínosy cvičení	200
Přínosy cvičení pro vaše miminko	201
Zahájení cvičebního programu	202
Zvláštní těhotenská opatření při cvičení	202
Posilování břišních, zádových a pánevních svalů	207
Příklady cvičení	210
Úprava cvičení podle trimestrů	213
Shrnutí	215
9. kapitola: Laboratorní vyšetření	217
Vitamin D	218
Železo	220
Štítná žláza	221
Screening na těhotenskou cukrovku	226
Nadstandardní vyšetření	236
Poznámka k testu na ketolátky	238
Shrnutí	240
10. kapitola: Toxiny	241
Chemikálie v plastech (BPA a ftaláty)	242
Parabeny	246
Pesticidy	248
Pánve z nepřilnavých materiálů a podobných chemických látek (PFC)	253
Fluoridy	255
Hliník	258
Rtuť	261
Další chemické látky, kterým se vyhnout	263
Shrnutí	269

11. kapitola: Stres a duševní zdraví	271
Vedlejší účinky stresu	272
Tipy na snížení stresu v těhotenství	273
Shrnutí	279
12. kapitola: Čtvrtý trimestr	281
Tradiční přístupy k poporodní rekonvalescenci	282
Pravé jídlo a doplnění živin po porodu	287
Kojení	293
Doplňky stravy	303
Laboratorní vyšetření	308
Cvičení a fyzická rekonvalescence	312
Úbytek váhy a úcta k vlastnímu tělu	316
Duševní a emoční zdraví	319
Plánování těhotenství	321
Shrnutí	323
Příloha: Recepty	325
Odkazy	363