



ФАКТ № 1

В рацион кормящей мамы не следует включать лук, чеснок, хрен, горчицу и уксус – эти продукты обладают ярким вкусом и запахом и могут изменить вкус грудного молока.



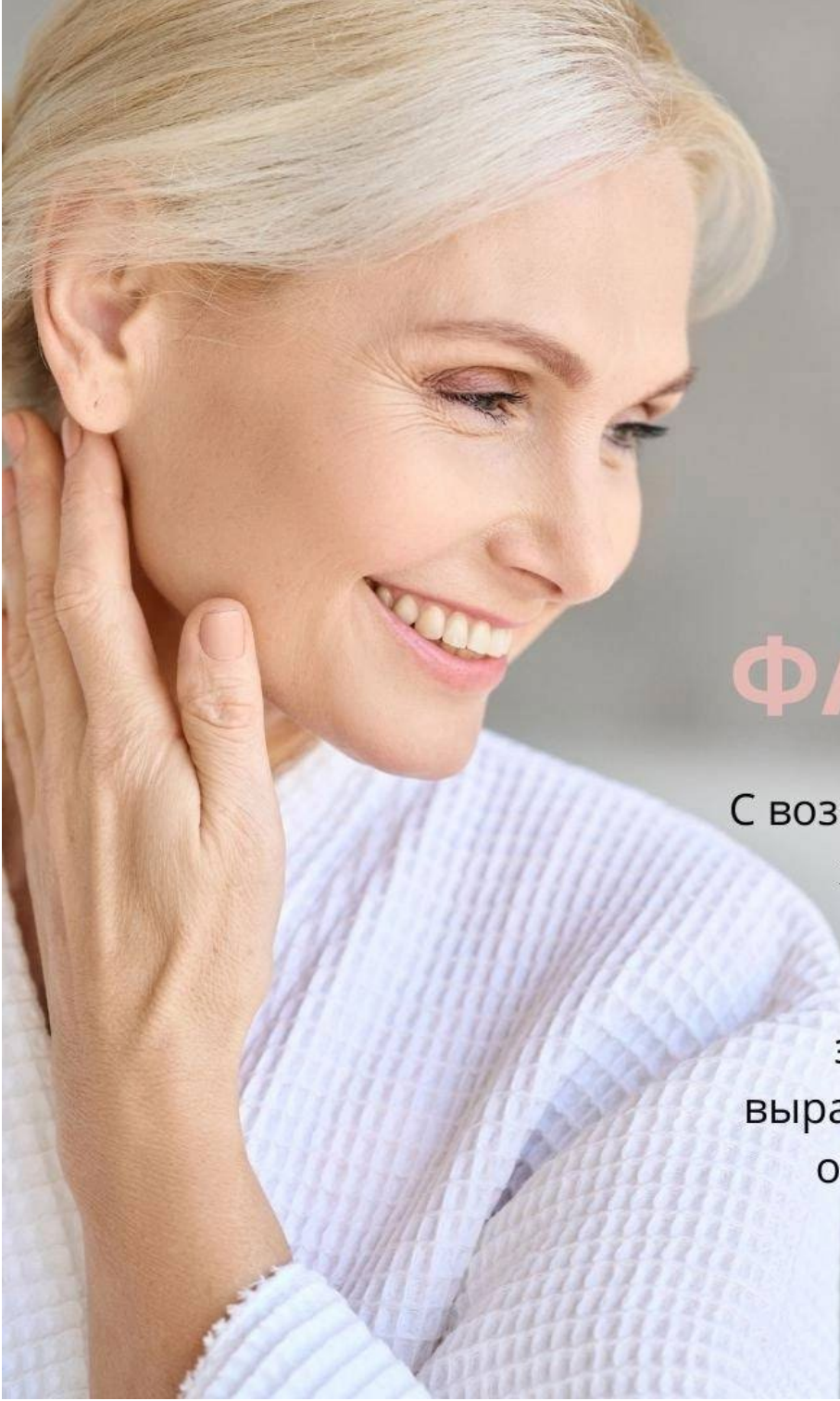
ФАКТ № 2

Лишний вес оказывает негативное воздействие на организм и репродуктивную систему женщины.



ФАКТ № 3

Даже если беременность протекает нормально, врач, как правило, назначает женщине фолиевую кислоту. Этот микронутриент необходим для бесперебойного создания новых клеток.



ФАКТ № 4

С возрастом в организме женщины начинает снижаться уровень женского гормона эстрогена. При этом выработка тестостерона остается на прежнем уровне.



ФАКТ № 5

Доказано: 60% женщин испытывают дефицит кальция в организме.



ФАКТ № 6

В период менопаузы женщинам крайне важно контролировать не только гормоны, но и некоторые нутриенты, и в первую очередь кальций и витамин D.



ФАКТ № 7

Исследования подтвердили, что употребление омега-3 помогает женщинам снизить риск развития рака молочной железы.



ФАКТ № 8

Падение гемоглобина во втором триместре беременности – это норма. Поэтому врачи рекомендуют будущим мамам добавлять в свой рацион красное мясо, курицу, рыбу, зеленые овощи и свежую зелень.