

# 태아의 먹거리

## 식생활이 태아에게 미치는 영향

균형 있는 식생활은 신체 발육과 뇌 발달에 좋습니다. 임신 기간 동안 엄마가 무엇을, 얼마나 먹느냐에 따라 뱃속 아기의 건강과 지능이 결정됩니다. 음식 태교의 기본은 균형 잡힌 식사입니다. 특히 음식의 양보다는 질에 신경을 쓰는 것이 중요합니다.

태아는 한 입도 먹지 못하지만, '생명의 줄'인 탯줄을 통해서 엄마 몸으로부터 영양분이 공급되어 무럭무럭 자랍니다. 따라서 엄마가 여러 가지 영양소를 골고루 섭취하지 않으면 아기의 성장이 멈칫거리게 됩니다.

임신 중의 불규칙한 식습관과 영양 밸런스의 불균형은 엄마의 몸도 망가뜨립니다. 불규칙한 식습관으로 빈혈, 유산, 조산, 상위 태반 조기 박리 등 임신 트러블이 일어날 가능성이 높아집니다. 저항력도 떨어져 크고 작은 병에 시달리기도 합니다.

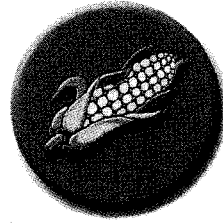
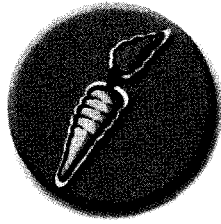
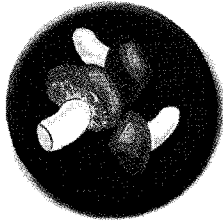
엄마가 병치레를 하면 곧바로 뱃속의 아기한테 전달되고, 한창 기운차게 자라야 할 아기가 시름시름 앓게 됩니다.

뽏뽏한 아기를 낳고 싶다면 우선 아기의 성장에 필요한 영양소를 듬뿍 섭취하도록 힘쓰는 것이 무엇보다도 중요합니다. 몸이 튼튼한 아기는 뇌 역시 건강하고, 풍부한 가능성을 갖고 있기 때문입니다. 인간의 뇌 발육은 태아기에서부터 출생 후 3살까지 급격히 자라고, 5살 이후부터는 성장이 완만해집니다. 뇌가 가장 왕성하게 세포분열을 하는 이 시기에 충분한 영양이 공급되지 못하면 뇌가 정상적인 발육을 할 수 없게 됩니다.

뇌 뿐만이 아니라 신체의 모든 기관이 형성되는 시기에는 적절한 영양분이 공급되어야 합니다. 골격을 이루는 시기에는 칼슘이 절대적으로 필요하고, 태반이 형성되는 시기에는 철분 섭취가 충분히 이루어져야 하며, 뇌 신경 세포가 잘 발육하려면 충분한 단백질 공급이 필수적입니다.

좋은 영양을 통해 태아의 신체 발육에 도움을 주면 지능도 좋아지고, 또 정서도 안정되는 것입니다.

태내의 발육이 출생 후 건강을 좌우합니다.



태내에서의 발육이 정상적으로 이루어지지 못한다면 아기는 출생 후에도 순조롭게 자라지 못합니다. 체질적으로 약하나, 강하나는 어머니 뱃속에 있는 10개월 동안 결정되는 문제입니다. 그렇게 볼 때 임신 중의 음식물 섭취만큼 중요한 것은 없습니다. 태아의 신체 발육을 원활하게 하기 위해서는 임신 전 기간에 걸쳐 균형 잡힌 영양 섭취를 하는 것이 중요합니다.

### 건강한 태아를 위한 식습관

#### 자연식 (채식 등)

영양가가 높은 음식이라면 흔히 기름진 음식을 생각하기 쉽지만, 육류·달걀·설탕, 흰쌀·밀가루 등의 산성 식품은 이로운 면보다 해로운 면이 더 많은 식품들입니다.

이들 산성식품을 많이 섭취하면 체내에 칼슘이 부족해지고, 체질이 산성화되어 각종 질병에 대항하는 힘이 약해집니다.

현미에는 곡류의 씨눈에 들어있는 비타민 B군 뿐 아니라 각종 미네랄도 함유하고 있어 태아의 두뇌 발달에 좋습니다.

#### 자연 상태의 음식

가공식품은 보기에 좋고, 수송하기도 좋고, 오래 보관할 수 있어서 상품 가치가 높지만 영양적인 면에서는 좋지 않습니다. 식품을 가공하는 과정에서 많은 영양소가 파괴될 뿐 아니라 방부제 등 몸에 유해한 첨가물들이 가미되기 때문입니다. 방부제·착색제·화학조미료·인공 감미료 등의 첨가물들은 비록 적은 양일지라도 계속적으로 몸에 쌓이게 되고, 태아의 경우에는 이런 첨가물들로 인하여 세포가 건강하게 자랄 수 없게 됩니다.

모든 식품은 자연 상태에서 생산된 그대로를 먹어야 영양을 최대한 흡수할 수 있습니다.

가능한 농약을 사용하지 않고 유기 농법으로 재배한 식품을 먹는 것이 좋습니다. **ORGANIC**