

بنام خالق هستی بخش

اصول تغذیه در بارداری

شیرینی ها

روغن و چربیها

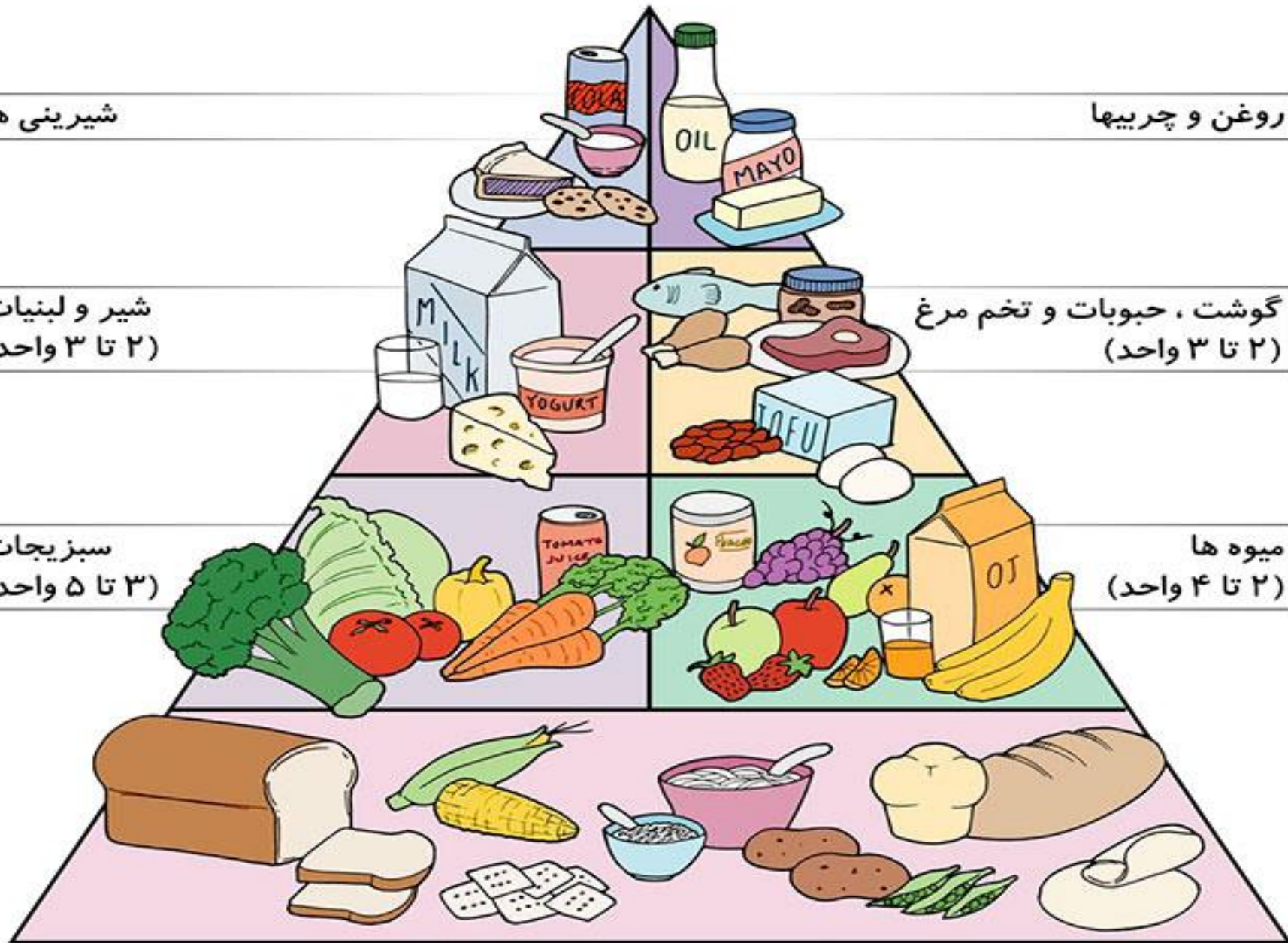
شیر و لبنیات
(۲ تا ۳ واحد)

گوشت ، حبوبات و تخم مرغ
(۲ تا ۳ واحد)

سبزیجات
(۳ تا ۵ واحد)

میوه ها
(۲ تا ۴ واحد)

نان و غلات (۶ تا ۱۱ واحد)



نان و غلات

توصیه میشود از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده شود . نان هر چه تیره تر باشد از نظر ویتامین های گروه ب غنی تر می باشد و باعث حال بهتر فرد می شود

شاخص قند ماکارونی با دم کردن بالا می رود .
سیب زمینی سرخ کرده خیابونی استفاده نشود .
بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود
بهتر است مواد غذایی این گروه با حبوبات به عنوان مثال عدس پلو، لوبیا پلو و... مصرف شود.

میوه و سبزیجات

- ❖ سبزیجات هم به صورت پخته و هم خام مصرف شود .
- ❖ بهتر است هنگام صرف صبحانه میوه میل شود.
- ❖ میوه ی فصل و از همه رنگ استفاده شود.
- ❖ به جای نوشابه های گازدار آب میوه ی تازه مصرف شود
- ❖ از میوه های تازه و متنوع در میان وعده استفاده شود.
- ❖ در مادرانی که مشکل تیروئید و نفخ دارند از سبزیجات گروه کلم کمتر استفاده شود .

- ❖ از سبزی های با برگ سبز تیره استفاده شود.
- ❖ سبزی ها با دقت شسته و ضد عفونی شود.
- ❖ برای حفظ ارزش غذایی، سبزی ها تازه مصرف شده و پس از خرد کردن بلافاصله پخته و ترجیحا بخارپز شود.
- ❖ سبزی ها را با آب کم پخته و از آب آن نیز استفاده شود.
- ❖ هنگام پختن سبزی ها در ظرف بسته باشد.
- ❖ از قرار دادن سبزی ها در معرض هوا یا نور خورشید و پختن به مدت طولانی خودداری شود.

گروه گوشت، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

❖ بخاطر جیوه ی بالا در ماهی بیش از ۳۶۶ گرم در هفته (۲ وعده در هفته) مصرف آن توصیه نمیشود. از خوردن ماهی های نیم پز، کوسه ماهی خودداری شود.

❖ تخم مرغ را ترجیحا آب پز و سفت کرده و از مصرف زرده ی آن بصورت خام یا نیم پز خودداری شود.

❖ در پختن انواع گوشت دقت نموده که کاملا مغز پخت شود.

❖ برای پیشگیری از نفخ بهتر است حبوبات ۶ تا ۸ ساعت قبل از مصرف خیسانده شود.

❖ از انواع مغزها ترجیحا بصورت خام و بصورت میانه وعده استفاده شود. بادام زمینی در بارداری منع ندارد اما به علت آلرژی توصیه نمیشود.

گروه شیر و لبنیات

- ❖ لبنیات پاستوریزه مصرف شود. قبل از مصرف کشک حداقل ۵ تا ۱۶ دقیقه بایستی آن را جوشانند.
- ❖ اگر مصرف شیر ایجاد نفخ و یا مشکلات گوارشی میکند بهتر است معادل آن از ماست یا پنیر استفاده شود.
- ❖ غذاهایی مانند زیره ، پونه و کنجد نیز کلسیم دارند.

روغن، شیرینی، نوشیدنی ها (متفرقه)

- ❖ روغن ترجیحا روغن زیتون باشد.
- ❖ آب جرعه جرعه نوشیده شود .
- ❖ در قند ها اولویت با خرما و عسل است.
- ❖ از مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده یا افزودنی های شیمیایی مثل کنسرو ماهی، سوسیس و کالباس پرهیز شود.

شاد و پیروز باشید

