

تغذیه در بارداری

در دوران بارداری رژیم غذایی کامل و کافی، سلامت و زیبایی شما را حفظ می‌کند و رشد نوزادان را تامین می‌کند. در قدیم عقیده داشتند که خوراک زن حامله بایستی دو برابر غذای زن عادی باشد، البته درست است که زن حامله به مقدار بیشتری غذا احتیاج دارد ولی خوراک روزانه او نباید از حد معینی تجاوز کند زیرا زیاده روی در غذا به تنهایی مفید نیست بلکه زیان آور است.

بدون شک یکی از بزرگترین آرزوهای تمامی زنان، داشتن نوزادی سالم و تندرست است. به این جهت تمامی مادران سعی بر آن دارند تا عوامل موثر بر بهبود روند بارداری و نتیجه آن را مورد بررسی قرار دهند و تاجای ممکن از عوامل زیان آور دوری جویند. تغییرا زیادی در اثر بارداری در بدن مادر بوجود می‌آید و عوامل زیادی در تعیین روند صحیح بارداری و نتیجه بارداری موثر هستند. یکی از مهمترین و اصلی ترین نکات، تغذیه مادر باردار می‌باشد.



خوراک روزانه زن باردار را از نظر اهمیت و ارزش غذایی به هفت گروه تقسیم می‌کنند:

گروه اول: شامل شیر و مواد ترکیب شده از شیر، شیر به دلایل زیر کاملترین و سالمترین غذای طبیعی محسوب میشود.

مصرف روزانه شیر بطور متوسط یک لیتر و یا دو پیمانه در روز است که می‌توان بصورت ساده، سرد و یا گرم و یا مخلوط با کاکائو میل نمود. شیر پاستوریزه از شیرخشک به مراتب بهتر است. گروهی از زنان باردار از ترس چاق شدن از خوردن شیر خودداری می‌کنند. مسلماً مقدار چربی در شیر چندان زیاد نیست به خصوص اگر شیر به تنهایی بخواید جای غذای معمولی را بگیرد، کالری لازم برای سوخت بدن تامین می‌شود وزن لاغر می‌شود در حقیقت چاقی زن مربوط به مواد دیگر نشاسته‌ای و قندی است که همرا با شیر مصرف می‌شوند. بهترین غذای جانشین شیر، پنیر و ماست هستند.

گروه دوم: شامل سبزی‌های سبز و زرد مانند اسفناج، کاهو، انواع لوبیا، عدس، نخودفرنگی و فلفل سبز و قرمز، انواع کلم، ترب، هویج، کدو و سیب زمینی.

از میان سبزی‌های یاد شده کلم و اسفناج به سبب داشتن مقدار کافی آهن و ویتامین بر انواع دیگر برتری دارد.

گروه سوم: شامل سبزی‌هایی مانند کلم خام، گوجه فرنگی و میوه‌های تازه و مرکبات.

برخی از زیباشناسان اعتقاد دارند که لطافت پوست، قیافه

شاداب و چهره زیبا ارتباط زیاد با مواد غذایی دارد که بیشتر از میوه‌ها و سبزیهای خام و تازه تشکیل شده باشد.

گروه چهارم: شامل گوشت، جوجه، ماهی و تخم مرغ. این مواد پروتئینی در زمان حاملگی به منظور رشد جنین، جفت، رحم، پستان و افزایش حجم خون مادر باید مصرف شوند.

گروه پنجم: شامل نان، جوانه گندم و حبوبات. کمی ویتامین B در بدن انسان

سبب ورم و درد اعصاب، کم‌اشتهایی و حالت تهوع و اختلالات گوارشی می‌شود. در موقع بارداری احتیاج بدن به ویتامین زیاد تر می‌شود. بنابه عقیده بسیاری از پزشکان کمبود ویتامین B و E در نیمه اول بارداری در انسان سبب سقط جنین و در نیمه دوم بارداری سبب تندرستی نوزاد می‌شوند.

گروه ششم: شامل سیب زمینی و انواع سبزی مانند کاهو، گل کلم، ذرت، خیار، قارچ، پیاز، ترب، چغندر، بادمجان لصف، هویج، عاونا، ماهجنارس و وودک، س‌اویر. این دسته از سبزی‌ها به علت دارا بودن مواد قندی دارای ارزش غذایی بالا و علاوه بر آن مقدار زیادی ویتامین‌های گوناگون هستند.

گروه هفتم: شامل مواد روغنی، انواع کره گیاهی و کره حیوانی. موقعی که وزن بدن شما در موقع بارداری از حد معمول تجاوز می‌کشد باید از خوردن غذاهای بسیار چرب پرهیز کنید زیرا علاوه بر اینکه دستگاه گوارش قادر به



تغذیه در بارداری

تهیه و تنظیم:

دایره آموزش بیمارستان بانک ملی ایران

پاپ ۱۳۹۳

آدرس: تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات مرکزی بانک ملی ایران، بیمارستان بانک ملی

تلفن: ۰۲۱-۶۱۴۲۳۷۱۰

www.bmihospital.ir

هضم و جذب چربی اضافی نیست .

بدن نیز مقدار اضافی را به حالت چربی در خود ذخیره کرده و این امر سبب چاقی زیاده از حد می شود. پس مصرف چربیها در دوران بارداری باید در کمال احتیاط صورت گیرد.

صورت غذایی روزانه زنان باردار :

۱. شیر نیم تا یک لیتر در روز
۲. حدود ۲۰۰ گرم پنیر
۳. گوشت معمولی ، جوجه ، ماهی ، تخم مرغ ، جگر سیاه هفته ای یکبار (یک وعده یا بیشتر)
۴. سبزی های با برگ سبز و یا سبزی های زرد (یک وعده یا بیشتر)
۵. سیب زمینی ، انواع سبزی ، میوه بصورت مرکبات و میوه های فصل ، گوجه فرنگی ، کلم خام (دو وعده یا بیشتر)
۶. مقداری کره در هر وعده غذایی
۷. برنج و انواع حبوبات به میزان متوسط در یک وعده غذا
۸. نان سبوس دار یک برش در هر وعده غذا
۹. آب میوه تازه مانند پرتقال ، سیب ، انار و انگور
۱۰. آهن به شکل فروس سولفات
۱۱. آب معدنی دو فنجام در روز ، چای کم رنگ سه بار در روز