

اهمیت تغذیه

در بارداری و شیردهی



شاید هیچ مرحله ای از زندگی انسان مانند دوران جنینی و پس از آن یعنی دوران شیرخوارگی و کودکی پرخطر نباشد. در این دوران نیازهای تغذیه ای خانم باردار از اهمیت خاصی برخوردار است. شاید جالب باشد که بدانید جنین رشد

بسیار سریعی دارد و وزن او از گرم در ۸هفتگی به حدود ۳۲۰۰ گرم در هفته ۴۰ میرسد غذا هایی که در دوران بارداری مصرف میشود نیازهای تغذیه ای مادر و همچنین رشد جنین را تامین میکند .

اصول تغذیه مناسب

خانم های باردار و شیرده میتوانند بدون داشتن رژیممخصوص و جداگانه مقدار بیشتر و متنوع تری از غذا نسبت به قبل مصرف کنند. خانم های باردار و شیرده مانند سایر افراد خانواده هر روز از چهار گروه غذایی اصلی استفاده کنند. آنچه در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی و ضمناً کافی و متناسب بودن آن میباشد .

چگونه میتوتن تعادل و تنوع را در برنامه روزانه رعایت نمود

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از همه گروه های اصلی غذایی یعنی :

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه میوه و سبزیجات

۳- گروه شیر و لبنیات

۴- گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز ها میباشد

گروه غذایی شامل

۱- نان و غلات :این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است شامل (نان -برنج - ماکارونی- رشته- گندم -جو-ذرت-)میباشد. شما باید روزانه ۱۱-۷سهم از این گروه غذایی را مصرف نمایید که یک واحد آن عبارت است از :کف دست نان لواش یا نان تنوری و محلی نازک - نصف کف گیر برنج یا ماکارونی پخته

توصیه های لازم

از تخم مرغ آب پز سفت شده استفاده نمایید و از مصرف زرده آن به صورت خام خوداری کنید. مصرف حبوبات را به اندازه حداقل یک سهم در روز داشته باشید .

تهیه کننده: اسرین حسینی

زاینگاه پارسان حضرت رسول (ص) جوانرود



-میوه رسیده را در معرض نور به ویژه نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

گروه شیر و لبنیات :این گروه عمده تامین کلسیم -فسفر -پروتئین و ویتامین میباشد که برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان های ضروری میباشد .شما باید روزانه ۴-۳سهم از این گروه غذایی مصرف نمایید

توصیه های لازم

-استفاده از پنیر کم نمک و شیر کم چربی به مادران باردار سفارش میشود

-شیر را به تنهایی یا همراه آب هویج و یا مخلوط میوه هایی مانند موز -طالبی و یا پودر انواع مغز ها مثل گردو- بادام و... میل نمایید .

گروه گوشت و تخم مرغ -حبوبات و مغزها :این گروه منبع اصلی تامین پروتئین و املاحی مانند آهن و روی است . شما باید روزانه ۳ سهم از این گروه غذایی مصرف نمایید .

توصیه های لازم

۱-برنج را ترجیحا به صورت کته همراه با حبوبات و سبزی جات استفاده نمایید

۲-همراه با غلات در غذا های روزانه خود سبزی تازه مصرف کنید

۳-از پيچاندن انواع نان در داخل روزنامه یا قرار دادن داخل کیسه نایلون سیاه خوداری شود.

۲-گروه میوه ها و سبزی جات:این گروه منبع عمده تامین ویتامین ها و املاح معدنی و فیبر میباشد.شما باید روزانه ۴-۳ سهم در روز از این گروه غذایی مصرف نمایید.

توصیه های لازم

-سبزی ها را روزانه وبه صورت تازه مصرف کنید.

-از مصرف سیب زمینی سرخ کرده پرهیز نمایید.

-بهتر است یکی از واحدهای میوه روزانه خود را همراه وعده صبحانه مصرف کنید.