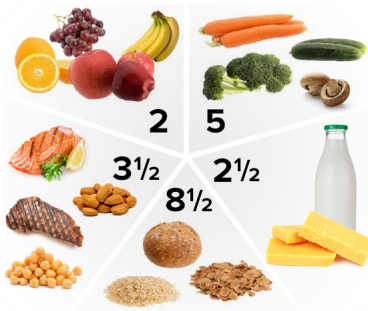


Ăn uống lành mạnh khi mang thai

Ăn uống lành mạnh khi mang thai



Nếu mang thai, bạn hãy cố gắng ăn 2 suất trái cây; 5 suất rau; 2½ suất các sản phẩm từ sữa hoặc các thứ khác; 8½ suất các loại hạt; và 3½ suất các loại thịt nạc, các loại đậu và quả đậu.

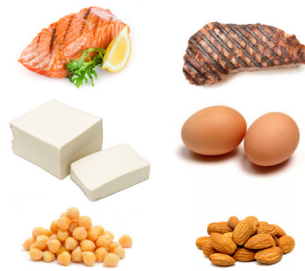
Bạn không cần phải ăn nhiều hơn. Mục đích là để tăng lượng chất dinh dưỡng bằng cách ăn nhiều loại thực phẩm lành mạnh, kể cả uống rất nhiều nước và ăn thức ăn dạng nguyên hạt.

Trong thai kỳ, bạn không cần phải tránh những loại thức ăn gây dị ứng mà bạn không bị dị ứng – ví dụ như đậu phộng hoặc trứng.

Các chất dinh dưỡng quan trọng trong thai kỳ



Những thứ để tăng cường **canxi** trong thai kỳ bao gồm sữa ít chất béo, ya-ua, pho-mát cứng và đồ uống đậu nành có bổ sung dưỡng chất.



Đối với **chất đạm (protein)**, bạn hãy thử ăn thịt, trứng nấu chín, cá hồi hay cá ngừ, đậu (beans), các loại hạt, đậu lăng, đậu gà (chickpeas) và đậu hũ.



Thực phẩm có **chất sắt** bao gồm thịt đỏ nạc và cá ngừ đóng hộp. Thực phẩm có **chất sắt và folate** bao gồm đậu (beans), rau lá xanh, đậu hũ, ngũ cốc ăn sáng bổ sung dưỡng chất, thực phẩm nguyên hạt và các loại hạt.

Thực phẩm cần tránh khi mang thai



Hạn chế cá có lượng thủy ngân cao như flake và marlin xuống còn 1 suất mỗi hai tuần. Hạn chế cà phê.



Giảm thiểu họa **Listeria và salmonella** bằng cách tránh đồ ăn sẵn để lạnh, pho-mát mềm, trứng sống và thức ăn nấu chưa chín hẳn, đặc biệt là thịt. Bảo quản và làm thức ăn hợp vệ sinh.

Healthy eating for pregnancy in Vietnamese © 2017 Raising Children Network



Hạn chế lượng thực phẩm có đường và chất béo bạn ăn vào. Không bao giờ uống bia rượu khi mang thai.