

غذا سالم خوردن در زمان بارداری

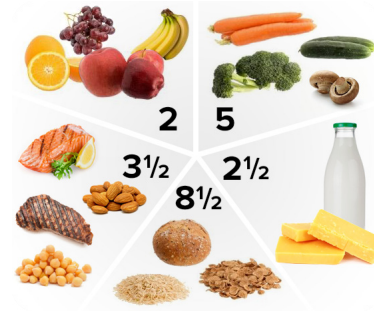
غذا سالم خوردن در زمان بارداری



در دوران بارداری، نیازی به پرهیز کردن از مواد غذایی آلرژی زایی که به آنها آلرژی ندارید، نیست - برای مثال، بادام زمینی یا تخم مرغ.



نیازی به خوردن غذای بیشتر ندارید. تلاش کنید مصرف مواد مغذی را از طریق خوردن انواع متنوع مواد غذایی سالم، از جمله آب و غلات سبوس دار، افزایش دهید.



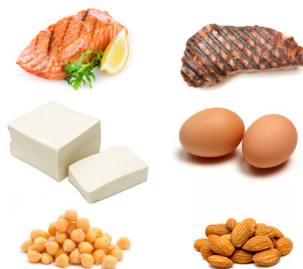
چنانچه باردار هستید، تلاش کنید 2 وعده میوه؛ 5 وعده سبزیجات؛ 2 1/2 وعده لبنیات یا مواد جایگزین لبنیات؛ 8 1/2 وعده غلات؛ و 3 1/2 وعده گوشت بدون چربی، اجیل و حبوبات مصرف کنید.

مواد مغذی مهم در دوران بارداری



سرشار از آهن ✓

غذاهای حاوی آهن عبارتند از گوشت قرمز بدون چربی و کنسرو ماهی تن. غذاهای دارای آهن و اسیدفولیک عبارتند از لوبیا، سبزیجات سبز برگدار، توفو، غلات تقویت شده صبحانه، مواد غذایی سبوس دار و آجیل.



برای پروتئین، گوشت، تخم مرغ پخته، ماهی سالمون یا تن، لوبیا، آجیل، عدس، نخود و توفو مصرف کنید.



گزینه هایی برای مصرف کلسیم اضافی در دوران بارداری شامل شیر کم چربی، ماست، پنیرهای سفت و نوشیدنی های سویای تقویت شده می شوند.

مواد غذایی که باید در دوران بارداری از آنها پرهیز کنید



مصرف مواد غذایی شکر دار و چرب را محدود کنید. در دوران بارداری هرگز الکل مصرف نکنید.



خطر لیستریا و سالمونلا را از طریق پرهیز کردن از مصرف غذاهای حاوی یخ زده، پنیرهای نرم، تخم مرغ خام و غذاهای نپخته، خصوصا گوشت، کاهش دهید. مواد غذایی را به روش های بهداشتی نگه داری و آماده کنید.



شمشیر ماهی
نیزه ماهی
کوسه ماهی

مصرف ماهی های حاوی جیوه بالا، مانند "گوشت کوسه و نیزه ماهی" را به یک وعده هر دو هفته یکبار محدود کنید. کافئین را محدود کنید.