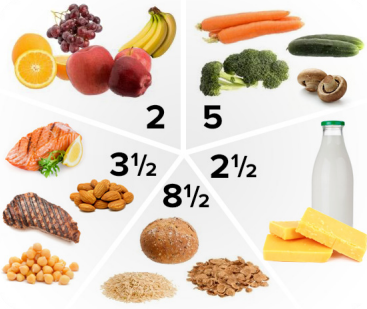


கர்ப்பத்திற்காக ஆரோக்கியமான உணவுண்ணுதல்

கர்ப்பத்திற்காக ஆரோக்கியமான உணவுண்ணுதல்



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், 2 பரிமாறல்கள் பழம், 5 பரிமாறல்கள் மரக்கறிகள், 2½ பரிமாறல்கள் பார்பொருள் அல்லது மாற்றுப்பொருட்கள், 8½ பரிமாறல்கள் தானியங்கள் மற்றும் 3½ பரிமாறல்கள் தோலில்லாத இறைச்சிகள், கொட்டைகள் மற்றும் பருப்புகளை உண்ணுவதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் மிக அதிகமாக உண்ண வேண்டியதில்லை. ஏராளமான தண்ணீர் மற்றும் முழுத்தானியங்கள் உட்பட, ஆரோக்கியமான உணவுகளின் பரந்த வீச்சை உண்ணுவதன் மூலம் உங்களுடைய போஷணைப்பொருள் உள்ளொடுப்பை அதிகரிப்பதை இலக்குவையுங்கள்.

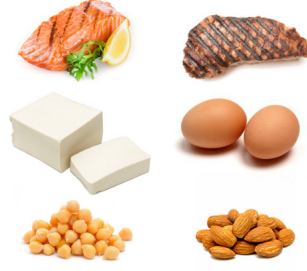


கர்ப்பத்தில், உங்களுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படாது என்றால், ஒவ்வாமையுள்ள உணவுகளை நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டியதில்லை - உதாரணமாக, கச்சான் அல்லது முட்டைகள்.

கர்ப்பத்தில் முக்கியமான போஷணைப் பொருட்கள்



கர்ப்பத்தின் போது மேலதிகமான கல்சியத்தை எடுப்பதற்கு, குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், யோகர்ட், ஹார்ட் சீஸ்கள் மற்றும் செறிவூட்டிய சோயா பானங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்குவது சிறந்த தேர்வுகளாகும்.



புரத்திற்காக, இறைச்சி, அவித்த முட்டைகள், வஞ்சிரம் அல்லது குரை மீன், அவரைகள், கொட்டைகள், துவரம்பருப்புகள், கொண்டைக்கடலைகள் மற்றும் ரோஃபு ஆகியவற்றை முயற்சியுங்கள்.



இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளில், தோலில்லாத சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் தகரத்தில் அடைத்த குரை மீன் ஆகியவை அடங்கும். **இரும்பு மற்றும் ஃபோலேட்** உள்ள உணவுகளில் அவரைகள், பச்சை இலைக்கறிகள், ரோஃபு, செறிவூட்டிய காலையுணவுத் தானியங்கள், முழுத்தானிய உணவுகள் மற்றும் கொட்டைகள் அடங்கும்.

கர்ப்பத்தில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்



ஃபிளேக், மார்லின் போன்ற அதிகளவு இரசம் உள்ள உணவுகளைக் குறையுங்கள், இருகிழமைகளுக்கு 1 முறை உண்ணலாம். கஃபீன் உள்ளொடுப்பதைக் குறையுங்கள்.



சாப்பிடத் தயார் நிலையிலுள்ள குளிர்ந்த உணவு, சொஃபிற் சீஸ்கள், பச்சை முட்டைகள், சரியாக வேகவைக்காத உணவு, குறிப்பாக இறைச்சி ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலம், **லிஸ்டெரியா மற்றும் சல்மோனெல்லா** தொற்று அபாயத்தைக் குறையுங்கள். உணவைச் சுகாதாரமான முறையில் சேமியுங்கள் மற்றும் தயாரியுங்கள்.



சீனி சேர்த்த மற்றும் கொழுப்பான உணவுகளை உண்பதன் அளவைக் குறையுங்கள். கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, மதுவைக் குடிக்கவே கூடாது.

