

در دوران بارداری اگر تغذیه مادر کافی باشد، جنین مواد غذایی مورد نیاز خود را از ذخایر محدود بدن مادر از راه خون، بندناف و جفت دریافت می کند. رژیم غذایی نامناسب و ناکافی در این دوران بر سلامتی مادر و وزن هنگام تولد نوزاد تاثیر منفی میگذارد. لازم است روزانه از چهار گروه اصلی غذایی استفاده کنید:

### ❖ گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک است. صرف حداقل ۳ تا ۴ سهم در روز توصیه می شود. هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک لیوان شیر یا ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر کم چرب (به اندازه دو قوطی کبریت)، یک لیوان کشک و یا ۵ لیوان بستنی.

### ❖ چند نکته:

- لبنیات را پاستوریزه مصرف کنید.
- قبل از مصرف کشک، حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید.
- اگر مصرف شیر ایجاد نفخ و یا مشکلات گوارشی میکند، بهتر است معادل آن از پنیر یا ماست کم چرب استفاده کنید.



### ❖ گروه متفرقه

شامل انواع شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، شکلات، چاشنی ها و نوشیدنیها است. به طور کلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه میشود.

### ❖ مصرف مکمل ها

در بارداری نیاز به ویتامینها و املاح معدنی افزایش می یابد. بنا براین مصرف اسیدفولیک، آهن و کلسیم و مولتی ویتامینها به عنوان مکمل در این دوران با نظر پزشک توصیه میشود.

✓ اسید فولیک: در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی جنین و شکاف لب و کام نقش دارد و مصرف روزانه ی یک قرص از سه ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری توصیه میشود. گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزیهای با برگ تیره مانند: اسفناج و میوه هایی مانند: پرتقال حاوی اسیدفولیک است.

✓ آهن: در پیشگیری از کم خونی مادر نقش دارد و مصرف روزانه ی یک قرص از هفته ی ۱۶ بارداری (ماه چهارم) تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می شود. منابع غذایی حاوی آهن شامل: گوشت، مرغ، جگر، حبوبات، سبزی هایی مانند جعفری و اسفناج، انواع مغزها مانند: گردو و بادام، انواع خشکبار مانند: برگه، توت خشک، کشمش و خرما میباشد.

✓ مولتی ویتامین: مصرف روزانه ی یک قرص از ماه چهارم تا ماه پس از زایمان توصیه میشود. کلسیم: در پیشگیری از پوکی استخوان مادر نقش دارد. بهترین منبع کلسیم شیر، قره قوروت، کشک، ماست و پنیر است.

### ❖ گروه نان و غلات: این گروه شامل انواع

نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت می باشد. مقدار توصیه شده ۷ الی ۱۱ سهم در روز است که به طور مثال: هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک برش از نان سنگگ، تافتون یا بربری به اندازه ی یک کف دست، ۴ برش نان لواش، یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان غلات خام.

❖ چند نکته:

ترجیحاً از نانهای سبوسدار مانند: سنگک و بربری استفاده کنید. بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید. بهتر است مواد غذایی این گروه را با حبوبات (عدس، پلو، لوبیا، عدس و نان و ...) مصرف کنید.

**گروه میوه و سبزی:** میوه در روز ۳ تا ۴ سهم دارد که هر یک سهم به طور مثال معادل یکی از این مقادیر زیر است: یک عدد سیب، نصف لیوان کمپوت یا میوه ی پخته، ۳ عدد زرد آلو، نصف لیوان حبه انگور، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان آب میوه، ۲ قاشق غذاخوری میوه ی خشک یا برگه. چند نکته: از میوه های تازه و متنوع در میان وعده ها استفاده کنید. به جای نوشابه های گازدار، آب میوه ی تازه میل نمائید. بهتر است هنگام صرف صبحانه، میوه میل کنید. مقدار توصیه شده از انواع سبزی شامل سبزی های برگدار، هویج، گوجه فرنگی، کدو، سیبزمینی و ... به طور متوسط ۴ تا ۵ سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال معادل: یک لیوان سبزی خام برگدار، سالاد سبزیجات و نصف لیوان سبزی پخته است.

❖ چند نکته:

از سبزیهای با برگ سبز تیره استفاده کنید. برای حفظ ارزش غذایی، سبزیها را تازه مصرف کنید و پس از خرد کردن بلا فاصله بپزید و ترجیحاً بخارپز کنید. سبزیها را با آب کم بپزید و آب آن را دور نریزید.

از قرار دادن سبزیها در معرض هوا یا نور خورشید و پختن به مدت طولانی خودداری کنید. هنگام پختن سبزیها، در ظرف را ببندید.



**گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:** این گروه شامل انواع گوشتهای سفید و قرمز، ماهی دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا و ...)، مغزها مثل: پسته، گردو، بادام و ... است. مقدار توصیه شده حدوداً ۳ سهم در روز است که هر یک سهم به طور

مثال میتواند یکی از این مقادیر باشد: ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، یک عدد تخم مرغ یا نصف لیوان از مغزها.

چند نکته:

مرغ، جوجه ی پخته یا آب پز را همراه با برنج و سبزیجات میل کنید.

تخم مرغ را ترجیحاً آب پز و سفت بخورید و از مصرف زرده ی آن به صورت خام یا نیم پز خودداری کنید.

در پختن انواع گوشت دقت کنید که کاملاً مغز پخت شود.

از انواع مغزها ترجیحاً خام (نمک کمتری دارد) و به صورت میان وعده استفاده کنید. حداکثر دو وعده در هفته ماهی مصرف کنید.