



## توصیه های تغذیه ای کلی برای خانم های باردار

به کلیه خانم های باردار توصیه می شود روزانه از هر چهار گروه غذایی اصلی به مقدار کافی مصرف نمایند. همچنین صبحانه را بطور کامل میل کنید صبحانه می تواند شامل نان و پنیر، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل یا نان و تخم مرغ به همراه یک لیوان شیر باشد. خوراک عدسی و انواع آش ها که در برخی مناطق کشور مرسوم است همراه با نان نیز غذای مناسبی برای صبحانه است. استفاده از سبزی هایی مثل گوجه فرنگی، خیار و یا میوه هایی مثل هندوانه، خربزه و انگور همراه با نان و پنیر در وعده صبحانه بسیار مفید است. استفاده از سایر میوه ها و آب میوه طبیعی مانند آب پرتقال نیز برای صبحانه توصیه میشود.



### اصول تغذیه مناسب در بارداری و شیردهی:

- خانم های باردار و شیرده میتوانند بدون داشتن رژیم مخصوص و جداگانه مقدار بیشتر و متنوع تری از غذا نسبت به قبل از دوران بارداری مصرف کنند.
- خانم های باردار و شیرده هم باید مانند سایر افراد خانواده هر روز از چهار گروه غذایی اصلی استفاده کنند. آنچه که در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی میباشد.

## رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه :

- بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز ، استفاده از همه گروههای اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات ، گروه میوه ، سبزی ها و گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغز ها است.
- تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی است و تنوع یعنی مصرف انواع مواد غذایی که در گروه های غذایی قرار دارند.
- در هر گروه غذایی ، مواد با ارزش غذایی تقریبا یکسان قرار دارند و میتوان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.



رژیم غذایی برای کلیه خانم های باردار از جمله افرادی که در اولین مراجعه BMI طبیعی دارند.

**گروه نان و غلات:** این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است و شامل انواع نان ، برنج ، رشته ، گندم ، جو ، ذرت و .. می باشد.

- از گروه نان و غلات به طور متوسط 7 تا 11 سهم در روز استفاده کنید.

- هر سهم معادل یک برش نان سنگک یا دو برش نان تافتون یا 4 برش نان لواش 10\*10 سانتی متریا یک برش نان بربری 7\*7 سانتی متر یا نصف لیوان غلات پخته شده یا ماکارونی یا 5 قاشق غذا خوری برنج ، میباشد.
- ترجیحا" از نانهای سبوس دار مانند سنگک و بربری بجای نانهای سفید استفاده کنید.
- بهتر است برنج را به همراه حبوبات مصرف کنید.



**گروه میوه و سبزیجات :** این گروه عمدتا منبع تامین ویتامین ها به ویژه ویتامین A و C و املاح معدنی و فیبر میباشد.

### الف میوه ها :

- انواع میوه شامل سیب ، انگور ، گیلان ، گلابی ، طالبی ، هندوانه ، انواع مرکبات و .... است.
- خانم های باردار باید از میوه های مختلف بطور متوسط 3-4 سهم در روز استفاده نمایند.
- هر سهم میوه معادل یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط یا نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته یا سه عدد زرد آلو یا نصف لیوان حبه انگور (معادل یک خوشه کوچک انگور ) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان آب میوه یا یک سوم لیوان آب لیمو ترش ، یا دو قاشق غذا خوری میوه خشک مثل انواع برگه ها میباشد.

- بجای نوشابه های گازدار از نوشیدنی های سالم مثل آب، دوغ کم نمک و آب میوه های تازه طبیعی و انواع شربت های خانگی مثل شربت آب لیمو، به لیمو و آلبالو استفاده کنید.
- از آنجائی که خود میوه محتوی فیبر بیشتری نسبت به آب میوه می باشد در صورت ابتلا به یبوست ترجیحا "بجای آب میوه، خود میوه ها را میل کنید.

### ب سبزیجات :

- شامل انواع سبزی های برگی ، هویج ، گوجه فرنگی ، کدو ، سیب زمینی ، خیار ، کلم ، قارچ ، شلغم ، چغندر ، انواع جوانه ها و ... میباشد .
- مقدار توصیه شده از سبزی ها برای خانم های باردار و شیرده بطور متوسط 4-5 سهم در روز است که هر سهم معادل یک لیوان سبزی خام برگ دار یا سالاد سبزیجات (شامل گوجه فرنگی ، کاهو ، کلم ، خیار ، فلفل سبز دلمه ای و ....) یا نصف لیوان سبزی های پخته میباشد.
- سبزی هایی که به شکل خام خورده می شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضد عفونی شوند. از قرار دادن سبزی در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی بخصوص درظروف در باز و همراه آب زیاد و دور ریختن آب آن که سبب از بین رفتن ویتامین های موجود در سبزی ها می شود، باید خودداری گردد.
- سیب زمینی را به صورت آب پز یا تنوری تهیه کنید و حتی المقدور از مصرف آن به شکل سرخ کرده پرهیز کنید.



## گروه شیر و لبنیات:

- این گروه منبع تامین کلسیم ، فسفر ، پروتئین ، ویتامین های **A**، **B2**، میباشد که برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان ها ضروری است. مواد این گروه شامل شیر، ماست ، پنیر ، بستنی ، و کشک میباشد.
- در دوران بارداری و شیردهی مصرف حداقل 3-4 سهم از مواد غذایی این گروه در روز توصیه میشود . هر سهم معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا 45-60 گرم پنیر (معادل دو قوطی کبریت ) یا یک لیوان کشک یا 1/5 لیوان بستنی میباشد.
- بهتر است از شیر ، ماست ، و پنیر کم چرب به جای نوع پر چرب استفاده شود.
- شیر را میتوان به اشکال ساده و یا داخل فرنی و یا شیر برنج به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- اگر مصرف شیر سبب ایجاد نفخ و مشکل گوارشی می شود توصیه می شود معادل آن از ماست یا پنیر استفاده کنید.
- حتماً از کشک پاستوریزه استفاده کنند و قبل از مصرف حداقل 5 تا 10 دقیقه آنرا بجوشانید.



## گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغز ها :

این گروه منبع عمده تامین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی است . مواد این گروه شامل انواع گوشت سفید و قرمز ، ماهی ، تخم مرغ ، عدس ، حبوبات مثل نخود و لوبیا و مغز ها مثل پسته ، بادام ، گردو و .... میباشد .

- مقدار توصیه شده از مواد این گروه برای خانم های باردار و شیرده حدودا 3 سهم در روز است که هر سهم معادل 60 گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ یا نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان از مغز ها میباشد.
- از مرغ یا جوجه به صورت کبابی یا آب پز شده همراه با برنج و انواع سبزی های پخته مثل هویج، نخود فرنگی، سیب زمینی، اسفناج، کدو، لوبیا سبز، کرفس و یا هر سبزی دیگری که در دسترس وجود دارد استفاده کنید و یا به صورت سوپ مرغ و جوجه استفاده کنید.
- از ماهی حدود یک تا دو وعده در هفته استفاده شود زیرا ماهی به علت دارا بودن اسید چرب امگا 3 در تکامل سیستم عصبی و افزایش قوای ذهنی جنین بسیار موثر است. بهتر است ماهی به صورت کبابی یا بخارپز مصرف شود. در صورتی که ماهی به شکل سرخ کرده استفاده شود

حداقل مقدار روغن (آن هم از نوع روغن مخصوص سرخ کردنی) را در سرخ کردن آن بکار ببرید و مدت زمان سرخ کردن را کاهش دهید.

- از تخم مرغ ترجیحا" به صورت آب پز سفت استفاده شود و از مصرف زرده آن به صورت خام یا نیم بند خودداری کنید. حداکثر می توان 4-5 تخم مرغ در هفته مصرف کرد.
- انواع مغزها مانند پسته، بادام، گردو و فندق منابع خوب پروتئین و آهن هستند و می توان بعنوان میان وعده از نوع خام آنها (که نمک کمتری دارد) استفاده کرد.



### گروه متفرقه :

- به غیر از گروه های غذایی اصلی ، یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع قند ها و چربی ها مثل قند و شکر ، شیرینی ، روغن ، کره ، خامه ، نمک ، شکلات ، سس مایونز ، انواع مرباها ، نوشابه های گازدار ، انواع ترشی ها و شورها و غیره میباشد.
- به طور کلی مصرف مواد این گروه در حداقل مقدار توصیه میشود .
- نمک مصرفی در پخت غذا و سر سفره حتما باید یددار باشد.
- در مصرف مواد قندی ، چربی و انواع شیرینی ها افراط نکنید.
- به جای سس مایونز سالاد را همراه با آبلیمو یا آبغوره کم نمک با کمی روغن زیتون مصرف کنید.

- در مصرف چای زیاده روی نکنید . حداقل یک ساعت قبل از غذا و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا از نوشیدن چای خوداری کنید تا آهن موجود در غذا بهتر جذب شود.
- همواره مواد غذایی تازه و سالم مصرف و از مصرف غذاهای مانده پرهیز شود. مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده که معمولا حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده هستند را تا حد امکان محدود کنید.
- مصرف غذاهای غیر خانگی مثل سوسیس ، کالباس ، و پیتزا که معمولا ارزش غذایی زیادی ندارند را کاهش دهید .

منابع: راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری - وزارت بهداشت و درمان