

تغذیه صحیح از ارکان زندگی سالم است و در برخی از دوران های زندگی از جمله بارداری و شیردهی از اهمیت بیشتری برخوردار است. علاوه بر کافی بودن غذا، تعادل و تنوع بین مواد غذایی نقش مهمی در سلامت مادر و جنین دارد. جنین مواد مغذی لازم را از غذای مصرفی مادر یا از ذخیره بدن مادر به دست می آورد. کمبودهای تغذیه ای که در دوران جنینی بوجود می آید حتی با تغذیه کافی پس از این دوران ممکن است قابل جبران نباشد.



چگونه غذا بخوریم؟

در دوران بارداری باید برنامه غذایی سالم داشته باشیم یعنی متنوع و متعادل غذا بخوریم.

متنوع یعنی از تمام گروه های غذایی مصرف کنیم. متعادل یعنی از هر گروه غذایی به اندازه توصیه شده مصرف کنیم.

گروه های غذایی:

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از همه گروه های اصلی غذای است. مواد غذایی به پنج گروه اصلی تقسیم می شوند که عبارتند از: (۱) نان و غلات. (۲) سبزی ها. (۳) میوه ها. (۴) شیر و فرآورده های آن. (۵) گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها.

➤ گروه متفرقه شامل چربی ها و شیرینی ها می شوند که بطور کلی باید کم مصرف شوند.

(۱) **گروه نان و غلات:** این گروه شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان های سنتی و سایر انواع نان مثل لواش و تافتون، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها و گندم و جو است. توصیه می شود خانم های باردار و شیرده ۷ تا ۱۱ واحد از این گروه مصرف کنند. هر واحد از این گروه یک کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری یا تافتون یا چهار کف دست نان لواش، یا نصف لیوان (۳) یا ۴ قاشق غذاخوری (برنج پخته یا ماکارونی، یا سه عدد بیسکویت ساده است.

مواد غذایی با ارزش یکسان در یک گروه غذایی قرار دارند

و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

(۲) گروه سبزی ها: این گروه شامل انواع سبزی های

برگدار و انواع

کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیاسبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل، خیار، گوجه فرنگی و سیب زمینی است. مقدار توصیه شده برای خانم های باردار و شیرده ۴ تا ۵ واحد در روز است. هر واحد سبزی برابر است با: یک لیوان سبزی خام برگدار یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خردشده یا یک عدد گوجه فرنگی یا خیار یا هویج یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج خردشده.

(۳) **گروه میوه ها:** این گروه شامل انواع میوه و آبمیوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک است. خانم های باردار و شیرده باید روزانه بطور متوسط ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف کنند. هر واحد میوه برابر است با: یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط / نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته / یک چهارم لیوان میوه خشک / نصف لیوان میوه هایی مثل توت، انگور و انار / نصف لیوان آبمیوه طبیعی.



تغذیه و وزن گیری مناسب در دوران بارداری



تهیه کننده: واحد بهبود تغذیه

مرکز بهداشت شهرستان فراشبند

- کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته ای
- تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه
- افزایش مصرف مواد پروتئینی

توصیه های تغذیه ای برای خانم های لاغر یا با وزن گیری کمتر از میزان توصیه شده:

- افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی مثل استفاده از مربا ،عسل،خرما و شیره انگور همراه با صبحانه/مصرف مقدار بیشتر نان و غلات/استفاده از نان و پنیر و سیب زمینی، تخم مرغ و شیر در میان وعده ه
- افزایش دریافت چربی از طریق استفاده از شیر و لبنیات پرچرب،افزودن کره یا روغن به غذا،استفاده از سرشیر یا خامه در وعده صبحانه
- افزایش دریافت پروتئین ها و املاح از طریق افزایش دریافت شیر و لبنیات،افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ،حبوبات و مغز دانه ها و افزایش دریافت گروه میوه و سبزی

منابع:

وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه.کتاب تغذیه و وزن گیری مناسب در دوران بارداری.

۴)گروه شیر و لبنیات:این گروه شامل شیر و فرآورده های آن یعنی ماست،پنیر،کشک،بستنی و دوغ است.در دوران بارداری و شیردهی توصیه می شود ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف شود.هر واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با: یک لیوان شیر یا یک چهارم لیوان کشک یا یک و نیم قوطی کبریت پنیر یا دو لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی ساده و بدون شکلات.

۵)گروه گوشت،تخم مرغ،حبوبات و مغز دانه ها:این گروه شامل انواع گوشت های قرمز،سفید،تخم مرغ،حبوبات و مغز دانه ها است.هر واحد از گروه گوشت و حبوبات برابر است با:دو تکه گوشت خورشتی پخته یا نصف ران متوسط مرغ یا نصف سینه متوسط مرغ یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست یا نصف لیوان حبوبا پخته یا یک سوم لیوان مغز دانه ها یا دو عدد تخم مرغ.

در مواردی که مادر اضافه وزن داشته یا چاق است رعایت نکات زیر می تواند به تنظیم وزن کمک نماید:

- کاهش مصرف چربی ها
- افزایش مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی