

مصرف مواد نشاسته‌ای را کاهش دهید

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به زنان باردار توصیه کرد مصرف مواد نشاسته‌ای را کاهش دهند.



جام جم آنلاین: کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به زنان باردار توصیه کرد مصرف مواد نشاسته‌ای را کاهش دهند. به گزارش روز پنجشنبه جام جم آنلاین به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرضیه بخشنده اظهار داشت: یکی از راه‌های کاهش مواد نشاسته‌ای، محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی است.

وی افزود: هر سهم شامل 30 گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش چهار کف دست یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته است.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: استفاده از نان‌های سبوس‌دار به جای نان‌های فانتزی نیز در کاهش وزن خانم‌های باردار چاق توصیه می‌شود.

&171#بخشنده» به خانم‌های باردار توصیه کرد: روزانه از سبزی خوردن، سبزی‌های محلی یا سالاد همراه غذا استفاده کنند و از میوه‌های تازه به عنوان میان وعده مصرف کنند.

وی خاطرنشان کرد: قبل از شروع غذا، سالاد شامل کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، کرفس میل کرده و به جای مصرف آب میوه، از خود میوه‌ها استفاده کنند.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: به جای مصرف برنج سفید، از عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو و موارد مشابه استفاده کرده و همراه با افزایش مصرف مواد غذایی پرفیبر، نوشیدن بیشتر آب را فراموش نکنند.