

عسل و خرما بهترین مواد قندی برای زنان باردار

ایران تغذیه سالم مادران را در رشد جنین بسیار مهم دانست و عنوان کرد: مادران باردار اغلب به این بهانه که چون دو نفر هستند...



رئیس انجمن علمی مامایی ایران تغذیه سالم مادران را در رشد جنین بسیار مهم دانست و عنوان کرد: مادران باردار اغلب به این بهانه که "چون دو نفر هستند، باید به اندازه دو نفر غذا بخورند"، دست به پرخوری می‌زنند که علاوه بر افزایش وزن بیش از اندازه مادر طی بارداری زایمان سختی را هم برایشان رقم خواهد زد.

ناهید خداکرمی در گفت‌وگو با ایسنا، تاکید کرد: تغذیه درست و استفاده مناسب و متعادل از تمام گروه‌های غذایی لبنیات، پروتئین‌ها، سبزیجات و کربوهیدرات‌هایی مثل نان و برنج بهترین نوع تغذیه یک مادر باردار است.

وی افزود: برای صبحانه به طور معمول مصرف روزانه دو تا سه لیوان شیر و ماست یا جایگزین‌های دیگر لبنیات، به همراه مصرف یک روز در میان یک عدد تخم مرغ کامل یا حبوباتی مانند عدس و لوبیا به همراه یک میوه تازه توصیه می‌شود.

رئیس انجمن علمی مامایی ایران درباره میان وعده‌های غذایی هم گفت: در میان وعده‌ها بیسکویت، مغزها یا ساندویچ نان و پنیر و سبزی مناسب است. برای وعده شام یا نهار نیز غذاهای کاملی مثل عدس پلو یا آبگوشت و ... به همراه یک کاسه ماست و سبزیجات استفاده شود.

خداکرمی ضمن توصیه اکید به مادران برای استفاده از گوشت سفید و قرمز گفت: گیاهخواران هم از ترکیبات جایگزین گوشت مثل حبوبات و سویا استفاده کنند تا پروتئین مورد نیاز رشد جنین تامین گردد. البته در نظر داشته باشید که مصرف ماهی‌های آزاد به دلیل آزاد شدن جیوه در بدن مادر بیش از یک بار در هفته توصیه نمی‌شود، اما مصرف ماهی‌های پرورشی محدودیتی ندارد.

وی عسل و خرما را بهترین مواد قندی مورد استفاده در این دوران دانست و اظهار کرد: این محصولات غذایی علاوه بر دارا بودن آهن و مواد معدنی قند سالمی دارند و نیاز بدن را تامین می‌کنند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: عسل و خرما بهترین مواد قندی برای زنان باردار:::