

اصول تغذیه مناسب در دوران بارداری:

امروزه اهمیت داشتن تغذیه مناسب مادر در دوران بارداری در تامین رشد کافی و مناسب جنین داخل رحم و تولد نوزاد رسیده با وزن طبیعی و ذخایر کبدی کافی، بر کسی پوشیده نیست. لذا بر آن شدیم تا در چند سطر آینده، به اختصار به این مهم بپردازیم.

همانگونه که می‌دانید برای آسان نمودن آموزش‌ها و برنامه‌های تغذیه، از راهنماهای غذایی استفاده می‌شود و این راهنماها، شامل توصیه‌های کلی غذا در جهت حفظ سلامت عمومی بدن می‌باشد و هرم‌های راهنمای غذایی (در هر گروه سنی)، نیز در همین راستا طراحی شده‌اند که با تعیین مقدار مصرف مناسب (واحد) هر یک از گروه‌های اصلی غذایی در برنامه غذایی روزانه، در دستیابی به یک الگوی صحیح غذایی و حفظ سلامت عمومی بدن، به ما کمک می‌کنند.

هرم راهنمای غذایی مادران باردار و شیرده نیز، بدین منظور طراحی شده‌است.



مواد غذایی به ۵ گروه اصلی تقسیم بندی می‌شوند:

۱. نان و غلات (انواع نان، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات حبخانه و محصولات تهیه شده از دانه غلات)
۲. سبزی‌ها (انواع سبزی‌های برگ‌دار مثل کاهو و کلم و...، انواع سبزی‌های غیر برگی مثل بادمجان، انواع کدو و...، سبزیجات سالادی، آب یا عصاره سبزی‌ها)
۳. میوه‌ها (انواع میوه‌های تازه، میوه‌های خشک مثل انجیر خشک، خرما و...، آبمیوه‌ها و کمپوت آن‌ها)
۴. شیر و فرآورده‌ها (شیر، ماست، دوغ، کشک، پنیر، بستنی)
۵. گوشت، حبوبات، تخم مرغ، مغز و دانه‌ها (انواع گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ، انواع حبوبات مثل عدس، لوبیاه‌ها، لپه و...، مغز دانه‌ها مثل گردو، بادام زمینی، فندق و...)

آنچه که باید در مورد گروه‌های اصلی غذایی بدانیم:

در هرم راهنمای غذایی، میزان مصرف از هر یک از گروه‌های اصلی غذایی، با اصطلاح «واحد» یا «سهم»، بیان می‌شود. بنابراین لازم است، مقدار یک واحد (سهم) را در هر یک از گروه‌های اصلی غذایی بشناسیم. جدول زیر در فهم این مطلب، به ما کمک می‌کند.

گروه غذایی	واحدهای مورد نیاز	
	باردار و شیرده	غیر باردار
نان و غلات		
	۶-۱۱	۷-۱۱
معادل یک واحد	۳۰ گرم از انواع نان؛ یک کف دست بدون انگشت از نان‌های سنگک، تافتون و بربری، ۴ کف دست از لواش، نصف لیوان غلات پخته (برنج، ماکارونی و...)، ۳ عدد بیسکویت ساده (سبوس‌دار)	
گروه سبزی		
	۳-۵	۴-۵
معادل یک واحد	یک لیوان سبزی‌های خام برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده یا یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان آب هویج، نصف لیوان نخود سبز، لوبیاسبز و هویج خرد شده	
میوه‌ها		
	۲-۴	۳-۴
معادل یک واحد	یک عدد میوه متوسط (سیب، پرتقال، موز و...)، یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، دانه‌های انار یا نصف لیوان پخته یا کمپوت میوه یا ۳/۴ لیوان میوه خشک یا خشکبار یا ۳/۴ لیوان آبمیوه تازه و طبیعی و درمورد میوه‌های شیرین مانند انگور یا ۱/۳ لیوان	
گروه شیر و لبنیات		
	۲-۳	۳-۴
معادل یک واحد	یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲.۵٪ چربی) یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (۱.۵ قوطی کبریت پنیر) یا ۱/۴ لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ یا ۱.۵ لیوان بستنی پاستوریزه	
گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه‌ها		
	۲-۳	۳
معادل یک واحد	۶۰ گرم گوشت (دوتکه خورشتی لخم و بی‌چربی پخته؛ اعم از گوشت قرمز یا سفید، به اندازه سائز دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک) یا نصف ران متوسط مرغ یا ۱/۳ سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا ۶۰ گرم ماهی پخته شده (کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته یا ۱/۳ لیوان انواع مغزها مثل گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه	

دانشتیبهای مهم در گروههای غذایی :

گروه متفرقه، که در بالای هرم غذایی قرار دارد، شامل انواع قندها، چربیها و نمک (قندو شکر، شیرینی، انواع مرباها، نوشابه های گازدار و...، کره، خامه، شکلات، انواع ترشی و... می باشد، که به طور کلی باید در حداقل مقدار مصرف شود.

حال به بررسی ارزش غذایی و توصیه های کاربردی در گروه های اصلی غذایی می پردازیم.

جدول ارزش غذایی و توصیه های گروه های غذایی

گروه نان و غلات

ارزش غذایی: این گروه تامین کننده انرژی، مقداری از پروتئین روزانه، آهن و ویتامین های گروه ب می باشد.

توصیه های کاربردی: ترجیحا از نان های سبوس دار استفاده شود. برای تامین پروتئین مناسب در تهیه غذاها، از مخلوط غلات با حبوبات (عدس پلو، عدسی با نان و...) استفاده شود. برنج به شکل کته و دمی استفاده شود. برای تاخیر افتادن حس گرسنگی و ضعف همراه با مصرف غلات و مواد نشاسته ای از سبزیجات استفاده شود.

گروه سبزی

ارزش غذایی: این گروه تامین کننده انواع ویتامین های آ (پیش ساز ویتامین آ)، ب، ث و اسید فولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر (مواد غیر قابل هضم) و آنتی اکسیدان (مواد مغذی ضد سرطان) است

توصیه های کاربردی: سبزیهایی که به شکل خام خورده می شوند، باید قبل از مصرف به دقت شسته شوند.

به منظور حفظ ارزش ویتامینی سبزیها، باید از قراردادن آنها در معرض هوا یا نور خورشید، پختن آنها در ظرف درباز و به مدت طولانی و در آب زیاد، خودداری کرد. همچنین سبزی، باید به صورت روزانه (سبزی خوردن، کاهو، گوجه فرنگی، هویج)، همراه غذا یا به عنوان میان وعده یا به شکل سبزی های پخته، به همراه غذا استفاده شود.

گروه میوه

ارزش غذایی: ارزش غذایی، مشابه گروه سبزی است.

توصیه های کاربردی: انواع میوه های تازه و خشک را، درفاصله میان وعده مصرف کنید. مصرف میوه به اب میوه ارجح می باشد.

گروه شیر و لبنیات

ارزش غذایی: این گروه تامین کننده عمده کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های آ و ب می باشد که برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان ها ضروری است.

توصیه های کاربردی: کشک، یک منبع غنی از پروتئین، کلسیم و فسفر است و می توان آن را همراه آش و بادمجان مصرف کرد. حتما از کشک پاستوریزه استفاده شود و قبل از مصرف حداقل به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود. اگر مصرف شیر سبب ایجاد نفخ و مشکل گوارشی می شود، از ماست یا پنیر می توان استفاده کرد.

ادامه جدول ارزش غذایی و توصیه های گروه های غذایی

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

ارزش غذایی: این گروه منبع عمده تامین پروتئین و املاح (آهن و روی) می باشند.

توصیه های کاربردی: از مرغ یا جوجه، به صورت کبابی یا آب پز همراه با برنج و انواع سبزی های پخته و یا به شکل سوپ جوجه یا مرغ استفاده شود. بهتر است ماهی به صورت کبابی یا بخارپز تهیه شود و در صورت تمایل به سرخ کردن، از حداقل مقدار روغن (آن هم مخصوص سرخ کردنی) استفاده شود. مصرف ماهی، به دلیل احتمال آلودگی به جیوه، بیش از دو بار در هفته توصیه نمی شود. مصرف ماهی تن و کنسرو ماهی محدود شود. از تخم مرغ ترجیحا سف و آب پز استفاده کرده و از مصرف زرده تخم مرغ خام یا نیم بند اجتناب گردد. مصرف متعادل تخم مرغ، ۴-۵ عدد در هفته است.

چربی های قابل رویت گوشت قرمز را جدا کرده، پوست و چربی طیور مصرف نشود. از مصرف انواع جگر، به دلیل احتمال وجود باقیمانده داروها و مواد هورمونی و احتمال مسمومیت با ویتامین آ، پرهیز شود. از انواع مغزها (پسته، بادام و...) که منابع خوب آهن و پروتئین هستند، به شکل خام و کم نمک و به عنوان میان وعده استفاده شود.

مواد غذایی غیر مجاز

مصرف زیاد کافئین، دم کرده های گیاهی (چای نعنای یا گل گاوزبان)، کلیه نوشیدنی های الکلی، مصرف شکلات زیاد، منابع غذایی آلوده به باکتری «لیستریا» (عامل سقط خودبخودی جنین)؛ مثل (غذاهای حیوانی آلوده، سبزیجات خام ضد عفونی نشده، شیر خام، کالباس، کباب کوبیده خوب پخته نشده، پنیرهای نرم، گوشت های پخته نشده، غذاهای مانده در یخچال)

مکملهای مورد نیاز ونحوه مصرف آنها در بارداری:

نوع مکمل	زمان مصرف	مقدار مصرف
آهن	شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان	روزانه ۱ عدد قرص فروز سولفات
اسید فولیک	از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری	روزانه یک قرص
مولتی ویتامین مینرال یا ساده	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری	روزانه یک قرص یا کپسول مولتی ویتامین مینرال یا ساده

نکته: در صورتی که قرص یا کپسول مولتی ویتامین، دارای ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک باشد، نیاز به ادامه مصرف اسید فولیک، به صورت جداگانه، از شروع هفته ۱۶ بارداری نیست.

مغزا (پسته، بادام و ...) که منابع خوب آهن و پروتئین هستند، به شکل خام و کم‌نمک و به عنوان میان‌وعده استفاده شود.

نکته مهم در کنترل وزن دوران بارداری:

مصرف کنترل شده مواد غذایی گروه متفرقه (شامل منابع غذایی حاوی قند و شکر، چربی و روغن و نمک)، در کنترل مناسب وزن، در دوران بارداری و پیشگیری از ابتلا به دیابت بارداری و پره اکلامپسی (مسمومیت دوران بارداری)، نقش بسزایی دارد.

نکات کاربردی در مصرف مکمل‌ها در دوران بارداری:

مقدار و نحوه مصرف هرگونه مکمل دارویی در دوران بارداری، باید زیر نظر پزشک معالج باشد. بنابراین از هرگونه مصرف خودسرانه آنها، به دلیل وجود اثرات جانبی نامطلوب، خودداری کنید. مصرف مکمل غذایی امگاسه، بنا به اتفاق نظر اکثر متخصصین تغذیه در این دوران توصیه نمی‌شود.

تهیه و تنظیم: ندا دهناد، کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان
<http://url.qums.ac.ir/nutrition>: آدرس زیر سایت تغذیه بالینی معاونت درمان

منبع: راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه، چاپ دوم، زمستان ۱۳۹۲

اصول تغذیه مناسب در دوران بارداری



دانشتنی‌های مهم:

در شماره ۱۰۲ و ۱۰۳ مجله، برای شناسایی نقش تغذیه صحیح در دوران بارداری، برای تامین رشد مناسب جنین، به معرفی گروه‌های اصلی غذایی و میزان سهم مصرف آنها پرداختیم. ارزش غذایی و توصیه‌های کاربردی آنها را در چهار گروه اصلی غذایی، بیان کردیم. مواد غذایی غیرمجاز، مکمل‌های غذایی و نحوه مصرف آنها را در این دوران توضیح دادیم.

در این شماره بر آن شدیم، یکی از گروه‌های مهم غذایی را که نقشی مهم، در تامین املاح ضروری و پروتئین مناسب برای رشد بافت‌های جنین در دوران بارداری دارد، با هم مرور کنیم.

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:



ارزش غذایی: این گروه منبع عمده تامین پروتئین و املاح (آهن و روی) می‌باشند.

توصیه‌های کاربردی: از مرغ یا جوجه، به صورت کبابی یا آب‌پز همراه با برنج و انواع سبزی‌های پخته و یا به شکل سوپ جوجه یا مرغ استفاده شود. بهتر است ماهی به صورت کبابی یا بخارپز تهیه شود و در صورت تمایل به سرخ کردن، از حداقل مقدار روغن (آن هم مخصوص سرخ کردن) استفاده شود. مصرف ماهی، به دلیل احتمال آلودگی به جیوه، بیش از دو بار در هفته توصیه نمی‌شود. مصرف ماهی تن و کنسرو ماهی محدود شود. از تخم‌مرغ ترجیحاً سف و آب‌پز استفاده کرده و از مصرف زرده تخم‌مرغ خام یا نیم‌بند اجتناب گردد. مصرف متعادل تخم‌مرغ، ۴-۵ عدد در هفته است. چربی‌های قابل رویت گوشت قرمز را جدا کرده، پوست و چربی طيور مصرف نشود.

از مصرف انواع جگر، به دلیل احتمال وجود باقیمانده داروها و مواد هورمونی و احتمال مسمومیت با ویتامین آ، پرهیز شود. از انواع