

تغذیه و بهداشت غذا خانم ها در دوران بارداری

در دوران بارداری رژیم غذایی کامل و کافی ، سلامت و زیبایی شما را حفظ می کند و رشد نوزادتان را تأمین می کند . در قدیم عقیده داشتند که خوراک زن حامله بایستی دو برابر غذای زن عادی باشد ، البته درست است که زن حامله به مقدار بیشتری غذا احتیاج دارد ولی خوراک روزانه او نباید از حد معینی تجاوز کند زیرا زیاده روی در غذا نه تنها مفید نیست بلکه زیان آور است .

بدون شک یکی از بزرگترین آرزوهای تمامی زنان، داشتن نوزادی سالم و تندرست است. به این جهت تمامی مادران سعی بر آن دارند تا عوامل مؤثر بر بهبود روند بارداری و نتیجه آن را مورد بررسی قرار دهند و تا جای ممکن از عوامل زیان آور دوری جویند. تغییرات زیادی در اثر بارداری در بدن مادر به وجود می آید و عوامل زیادی در تعیین روند صحیح بارداری و نتیجه بارداری مؤثر هستند. یکی از مهم ترین و اصلی ترین نکات، تغذیه مادر باردار می باشد.

زیرا رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر داشته، تامین نیازهای او با دریافت مواد مغذی مادر عجین شده، تنها راه برآوردن نیازهای انرژی و ساختاری او به واسطه جفت است. به علاوه تغییرات فیزیولوژیک خاص این دوران را نیز باید مد نظر

یابد. اهمیت و ارزش غذا بستگی به نوع آن دارد نه به مقدار آن . مقدار غذای مصرفی روزانه متفاوت است و تا حدی با قد ، وزن و اشتهای زن ارتباط دارد . برخی از زنان باردار از ترس این که اگر غذای زیاد بخورند نوزادشان بزرگ می شود سعی می کنند که از میزان عادی خوراک روزانه خود بکاهند و برعکس گروهی دیگر از مادران برای این که نوزادشان کوچک نشود در خوردن غذا زیاده روی می کنند . در ماههای اول بارداری اشتها به غذا معمولا کم می شود ولی میل به خوردن بعضی از غذاها به علت ویار زیادتر می شود و در نتیجه عدم تعادلی در نوع و مقدار غذای مصرفی به وجود می آید و اگر رژیم مناسبی برای زن باردار انتخاب نشود وضع تغذیه به هم می خورد و عوارض گوناگونی ظاهر می شود . با پیشرفت غذا بارداری اشتهای زن به غذا زیادی می شود و حتی گاه به حدی می رسد که به اجبار باید از میزان عادی غذا نیز کم کرد. غذایی که زن باردار میل می کند بعد از هضم جذب می شود و وارد جریان خون می گردد و سپس مورد استفاده بدن و جنین قرار می گیرد . در برنامه غذایی روزانه علاوه بر مواد قندی ، چربی و نشاسته ای که حرارت و انرژی تولید می کنند مواد دیگری از قبیل ویتامین ها و مواد معدنی وجود دارند که برای فعالیت سلولهای بدن بسیار مفیدند و کمبود آنها در بدن ایجاد ناراحتی می کنند . کلسیم یکی از مهمترین مواد معدنی است که همراه با مواد پروتئینی برای تشکیل اسکلت استخوانی جنین بسیار اهمیت دارد . مواد معدنی و ویتامینها به مقدار فراوان در انواع سبزی و میوه وجود دارد ولی

علاوه بر مقداری که برای بدن خود لازم دارند باید از مواد یاد شده نیز استفاده کنند تا احتیاجات جنین بر طرف گردد . خوراک روزانه زن باردار از نظر اهمیت و ارزش غذایی به هفت گروه تقسیم می کنند:

گروه اول : شامل شیر و مواد ترکیب شده از شیر .

شیر به دلایل زیر کاملترین و سالمترین غذای طبیعی محسوب می شود

۱) مقدار زیادی مواد معدنی مختلف چون کلسیم و فسفر دارد که برای تشکیل استخوان ها و دندان نوزاد لازم است .

۲) یک منبع بسیار عالی از پروتئین است که به راحتی هضم و جذب می شود و برای ساختن بافتهای بدن مورد استفاده قرار می گیرد

۳) دارای مقدار زیادی ویتامین های گوناگون است ، مانند ویتامین A که برای رشد و تکامل جنین لازم است و همچنین ویتامین B .

مصرف روزانه شیر به طور متوسط یک لیتر و یا دو پیمانه در روز است که می توان به صورت ساده ، سرد و یا گرم و یا مخلوط با کاکائو میل نمود . شیر پاستوریزه از شیر خشک به مراتب بهتر است .

مقدار چربی در شیر چندان زیاد نیست به خصوص اگر شیر به تنهایی بخواید جای غذای معمولی را بگیرد ، کالری لازم برای سوخت بدن تأمین می شود و زن لاغر می شود در حقیقت چاقی زن مربوط به مواد دیگر نشاسته‌های و قندی است که همراه با شیر مصرف می شوند .

بهترین غذای جانشین شیر ، پنیر و ماست هستند . پنیر تمام مواد غذایی شیر به استثنای مواد قندی را با غلظت زیاد در خود دارد و بنابراین بهتر است که با مواد قندی مصرف شود . ماست هم به خصوص در فصل تابستان بسیار مطبوع است و خاصیت غذایی زیادی همانند شیر دارد .

گروه دوم : شامل سبزی های سبز و زرد مانند اسفناج ، کاهو ، انواع لوبیا ، عدس ، نخود فرنگی ، فلفل سبز و قرمز، انواع کلم ، ترب ، هویج ، کدو و سیب زمینی .

از میان سبزی های یاد شده کلم و اسفناج به سبب داشتن مقدار کافی آهن و ویتامین بر انواع دیگر برتری دارد . همه این سبزیها که سرشار از ویتامین های گروه A و مواد معدنی هستند به طور خام ، در سالاد و یا به صورت پخته مصرف می شوند ولی باید دقت کرد که به مدت کوتاه و در آب کم حرارت داده شود تا زیاد پخته نشود و ویتامین های موجود در آنها در اثر حرارت از بین نرود . آبی که از پختن سبزی به دست می آید

که با سوپ مصرف شود .

گروه سوم : شامل سبزی هایی مانند کلم خام ، گوجه فرنگی و میوه های تازه و مرکبات

این مواد که دارای ویتامین C می باشند بایستی دو مرتبه و یا بیشتر در روز مصرف شوند . این ویتامین به مقدار فراوان در پرتقال و لیمو و دارابی و در گوجه فرنگی و سرانجام در کلم خام یافت می شود . در موقع بارداری ، احتیاج بدن به ویتامین دو برابر می شود و به همین جهت زنان باردار باید انواع میوه و سبزی بیشتر مصرف کنند

برخی از زیباشناسان اعتقاد دارند که لطافت پوست ، قیافه شاداب و چهره زیبا ارتباط زیاد با مواد غذایی دارد که بیشتر از میوه ها و سبزیهای خام و تازه تشکیل شده باشد

گروه چهارم : شامل گوشت ، جوجه ، ماهی و تخم مرغ .

این مواد پروتئینی در زمان حاملگی به منظور رشد جنین ، جفت ، رحم پستان و افزایش حجم خون مادر باید مصرف شوند .

یک یا دو عدد تخم مرغ برای زن باردار هر روز صبح غذای خوبی است ، زیرا در زرده تخم مرغ مقادیر زیادی آهن ، ویتامین و مواد تشکیل دهنده بافتهای بدن وجود دارد .

باشد و در حقیقت همین ماده است که باعث قرمزی خون می شود و اشخاصی که آهن بدنشان کم است به علت کمبود هموگلوبین کم خون می شوند و رنگ پریده به نظر می رسند . در ماههای آخر بارداری مادران مقادیر زیادی از آهن را که از راه غذا جذب می نمایند به جنین داخل شکمشان منتقل می کنند و در نتیجه گروه نسبتا زیادی از آنان به علت کمبود جذب آهن در بدن مبتلا به کم خونی می شوند . جنین از طرف دیگر مقادیر زیادی از آهن را در کبد خود ذخیره می کند تا برای مدت چند ماه پس از تولد که تنها به وسیله شیر تغذیه می کند از ذخیره آهن برای رفع احتیاج بدن خود استفاده کند .

در گذشته خوردن گوشت را برای زنان باردار مضر می دانستند به همین دلیل کم خونی ها و سایر بیماریها ی دیگر به علت کمبود مواد پروتئینی در بدن فراوان دیده می شد .

امروزه ، اغلب پزشکان معتقدند که مقدار متعادل گوشت در غذای روزانه نه تنها ضرری ندارد بلکه مفید نیز می باشد . از گوشت گاو و گوساله و گوسفند می توان به صورت کباب و یا غذای پختنی مطابق سلیقه و ذوق شخصی استفاده کرد . ماهی آزاد هم غذایی مطبوع و مغذی است بشرط این که شور نباشد . جگر به صورت کباب و یا نیم پز

هفته ای یک بار در برنامه غذایی شما مفید است زیرا علاوه بر ارزش غذایی ، به علت داشتن مواد معدنی و عناصری مانند آهن و مس که در تشکیل خون به کار می روند

درمان کم خونی مفید است .

گروه پنجم : شامل نان ، جوانه گندم و حبوبات .

نانی که از آرد گندم و پوست آن تهیه می شود به رنگ زرد مایل به قهوه ای است و ارزش غذایی و ویتامین زیاد دارد ولی نانی که از آرد سفید به دست می آید ارزش غذایی کمتری دارد زیرا در پوست گندم مقدار زیادی آهن و ویتامین های گوناگون از گروه B و E یافت می شود .

کمی ویتامین B در بدن انسان سبب ورم و درد اعصاب ، کم اشتها و حالت تهوع و اختلالات گوارشی می شود . در موقع بارداری احتیاج بدن به ویتامین زیادتر می شود . بنا به عقیده بسیاری از پزشکان کمبود ویتامین B و E در نیمه اول بارداری در انسان سبب سقط جنین و در نیمه دوم بارداری سبب تندرستی نوزاد می شوند . بنابراین لازم است علاوه بر نان سفید از نانهای دارای پوست غلات مانند جو ، نان سیاه و یا انواع بیسکویت های سبوس دار استفاده کرد .

آردهایی که امروزه با آسیابهای ماشینی تهیه می شوند به اندازه کافی ویتامین ندارند و بنابراین ارزش غذایی آنها کمتر است ولی آردی که در قدیم توسط آسیاب های سیگی تهیه می شد چون شامل قسمت داخلی و خارجی گندم بود مقدار ویتامینش زیادتر و در نتیجه مقوی تر بود .

، پیاز ، ترب ، چقندر ، بادمجان ، ریواس ، کدو و سرانجام انواع میوه فصل .

این دسته از سبزی ها به علت دارا بودن مواد قندی دارای ارزش غذایی بالا و علاوه بر آن مقدار زیادی ویتامین های گوناگون هستند .

گروه هفتم : شامل مواد روغنی ، انواع کره گیاهی و کره حیوانی .

کره به علت دارا بودن چربی و طعم مطلوب زیاد مصرف می شود مخصوصا اگر همراه با نان باشد چون حرارت زیاد تولید می کند پراثرژی است و از طرف دیگر دارای مقدار زیادی ویتامین نیز هست .

موقعی که وزن بدن شما در موقع بارداری از حد معمول تجاوز می کند باید از خوردن غذاهای بسیار چرب پرهیز کنید زیرا علاوه بر این که دستگاه گوارش قادر به هضم و جذب چربی اضافی نیست ، بدن نیز مقدار اضافی را به حالت چربی در خود ذخیره کرده و این امر سبب چاقی زیاده از حد می شود . پس مصرف چربی ها در دوران بارداری باید در کمال احتیاط صورت گیرد .

صورت غذایی روزانه زنان باردار

( ۱ ) شیر نیم تا یک لیتر در روز

( ۲ ) حدود ۲۰۰ گرم پنیر



بیشتر )

۴ ) سبزی های با برگ سبز و یا سبزی های زرد ( یک وعده یا بیشتر )

۵ ) سیب زمینی ، انواع سبزی ، میوه به صورت مرکبات و میوه های فصل ، گوجه

فرنگی ، کلم خام ( دو وعده یا بیشتر )

۶ ) مقداری کره در هر وعده غذایی

۷ ) برنج و انواع حبوبات به میزان متوسط در یک وعده غذا

۸ ) نان سبوس دار یک برش در هر وعده غذا

۹ ) آب میوه تازه مانند پرتقال ، سیب ، انار و انگور

۱۰ ) آهن به شکل فرس سولفات

۱۱ ) آب معدنی دو فنجان در روز ، چای کمرنگ سه بار در روز

ویتامین (د) :

یکی از مهمترین ویتامین های لازم هنگام بارداری است زیرا بدن انسان به وسیله این

ویتامین قادر است کلسیم و فسفر را از خارج بگیرد و تبدیل به استخوان بکند . اسکلت

ویتامین برای جذب کلسیم لازم است .

ویتامین D به مقدار زیاد در روغن ماهی وجود دارد و علاوه بر آن نور آفتاب نیز منبعی طبیعی و بسیار خوب برای تولید ویتامین D در بدن است زیرا اگر برای مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار بگیرید بعضی از چربیهای موجود در زیر پوست به ویتامین تبدیل می شوند و بنابراین موقع زمستان که آفتاب کم است و در بعضی از کشورها که آفتاب زیاد نیست تجویز روغن ماهی و یا ویتامین D برای زنان باردار در نیمه دوم بارداری ضروری است .

پرهیز غذایی در دوران بارداری:

تا زمانی که اشتهای کافی به غذا دارید و دوران بارداری را بدون ناراحتی طی می کنید معمولاً نیاز به پرهیز ندارید و می توانید هر غذایی را که دوست داشته باشید میل کنید ولی دو نکته را باید همیشه در نظر داشته باشید .

۱) از خوردن غذاهای خیلی چرب و سنگین هضم مانند غذاهای سرخ کرده ، شیرینی های تازه و خامه دار ، ماهی های دودی و همچنین سبزی های فراوان خوداری کنید زیرا معده و سایر قسمت های دستگاه گوارش به علت فشار رحم آن طوری که باید و شاید عمل هضم و جذب غذاها را انجام نمی دهند و ممکن است دچار سوء هاضمه شوید .

کلیه ها دفع می شود و چون هنگام بارداری دفع نمک به راحتی صورت نمی گیرد مقدار زیادی از آن در بافت های گوناگون بدن جمع می شود و آب را به خود می گیرد و بدین ترتیب باعث می شود قسمت های مختلف بدن ورم کنند . به همان نسبت که میزان مصرف نمک غذا اضافه می شود وزن بدن هم به علت تورم دست و پا زیادتر می گردد .

تا زمانی که علایم مسمومیت بارداری مانند بالا رفتن فشار خون ، تورم شدید اعضا و صورت و آلبومین در ادرار ظاهر نشده اند رژیم غذایی سخت ضروری نیست ولی با پیدا شدن یکی از این علایم فوق رژیم غذایی کم نمک و یا بی نمک لازم خواهد بود .

به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی کم نمک این گونه نیست که از مقدار نمکی که به غذایتان اضافه می کنید بکاهید بلکه باید از خوردن غذاهای پر نمک مانند کالباس ، سوسیس ، ماهی دودی ، کباب شور ، خیار شور و آجیل خودداری کنید . برای اینکه غذای شما طعم مطلوبی داشته باشد می توانید از بعضی نمک های طبی که شور هستند ولی خاصیت نمکهای مورد مصرف در غذا را ندارند استفاده کنید . با رعایت رژیم غذایی کم نمک وزن بدن کاهش پیدا می کند و ورم اعضا نیز از بین می رود در صورتی که این علایم بر طرف نشد با مصرف داروهایی که ادرار را زیاد می کنند مقدار زیادی نمک از بدن دفع می شود و وزن بدن پایین می آید .

غذاهای بسیار چرب و سرخ کرده علاوه بر این که هضمشان مشکل است سبب چاقی زیادتر از حد نیز می گردند . بنابراین موقعی که وزن بدن از اندازه طبیعی زیادتر می شود لازم است غذای مصرفی شما نیز کم چربی باشد . چاقی که مربوط به ذخیره چربی در بدن باشد بعد از زایمان به سختی از بین می رود و گاهی مدتها طول می کشد تا وزن بدن تا حد معمول کاهش پیدا کند .

مایعات :

در فصل تابستان مقدار مصرف آب روزانه به علت گرمی هوا و عرق کردن افزایش می یابد و بنابراین صرف مایعات فراوان ضرری ندارد ولی هنگامی که هوا گرم نیست ۴ تا ۵ لیوان آب در روز کافی است . در مواقعی که ورم دست و پا زیاد می شود و یا وزن بدن ناگهانی افزایش می یابد نباید در مصرف آب و مایعات زیاده روی کنید .

آب میوه ، نوشیدنیهای غیر الکلی و دوغ جزء مایعات مناسب محسوب می شوند . مصرف چای و قهوه چنانچه از میزان معمول زیادتر نشود بی ضرر است .

زیاد شدن وزن بدن هنگام بارداری:

در سه ماه اول بارداری وزن بدن تقریباً ثابت می ماند و حتی گاهی اندکی کاهش پیدا می کند ولی از سه ماهگی به بعد وزن بدن به تدریج افزایش می یابد به طوری که بعد از شش ماهگی در حدود ۵۰۰ گرم در هفته به وزن اصلی اضافه می شود . وزن کل بدن

بنابراین اگر وزن بدن از میزان ۵۰۰ گرم در هفته و یا در مجموع از ۱۰ کیلوگرم در تمام طول بارداری تجاوز کند باید رژیم غذایی کم نمک به کار برد تا علائم مسمومیت بارداری ظاهر نشوند .

اعداد زیر علت افزایش وزن بدن را در جریان حاملگی نشان می دهند

۱- وزن نوزاد ۳۵۰۰ گرم

۲- وزن جفت ۵۰۰ گرم

۳- مایع داخل کیسه جفت ۶۰۰ گرم

۴- اضافه وزن رحم ۹۰۰ گرم

۵- اضافه حجم خون ۵۰۰ گرم

۶- اضافه وزن پستان ها ۷۰۰ گرم

و باقی مانده مربوط به جمع شدن ذخیره چربی و زیادی آب در بافتهای بدن است .  
افزایش وزن تا ۱۲ کیلو گرم تقریباً طبیعی است ولی از این میزان به بالا زیان آور است زیرا ممکن است عوارض گوناگونی مانند کمر درد به علت فشار روی ستون فقرات ، واریس و درد پا به علت فشار روی رگهای اعضای پایین ظاهر گردند و در نتیجه مادر بعد از زایمان به علت جمع شدن چربی در بدن چاق بماند .

ضروری به نظر می رسد. هر خانم باردار احتیاجات غذایی خود را باید از همه گروه‌های مواد غذایی فراهم کند. در اینجا به طور خلاصه درباره هر گروه صحبت می‌کنیم.

نان:

خانم‌های باردار تقریباً بیشترین نیاز خود را از این گروه فراهم می‌کنند. البته این نکته قابل توجه است که بین نیاز و رفع احتیاج تفاوت قایل شویم. هر خانم در طول حاملگی، روزانه به ۳۰۰ کیلوکالری انرژی بیشتر نیاز دارد. اگر انرژی به میزان کافی نباشد، پروتئین بجای آن که جهت نقش حیاتی خود در رشد و تکامل ذخیره شود، به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد. غذاهای این گروه دارای مقادیر بالای کربوهیدرات هستند که منبع اولیه انرژی می‌باشند.

حبوبات:

حبوبات یک منبع خوب برای پروتئین هستند که به عنوان سازنده بافت‌های بدن برای مادر و بچه می‌باشد. در طی ۶ ماهه آخر حدود یک کیلوگرم پروتئین توسط مادر ذخیره می‌شود. البته قسمت عمده پروتئین از منابع حیوانی مثل گوشت و مرغ می‌باشد. بسیاری از حبوبات غنی از آهن و ویتامین B هستند.

نیاز به آهن در جریان حاملگی زیاد می‌شود و از آنجایی که نیاز به آهن در طی

بعد از این باید علاوه بر رعایت رژیم غذایی، قرص آهن نیز مصرف شود.

سبزیجات :

سبزیجات می توانند مقدار زیادی از ویتامین‌ها از جمله “آ” و “سی” و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند. یکی از مشکلات خانم‌های باردار در دوران بارداری یبوست است که با مصرف سبزی‌ها این مشکل برطرف می‌شود. نیاز به ویتامین C در حاملگی هفتاد درصد بیشتر از زمان غیرحاملگی است که یک رژیم معمولی خوب به راحتی این مقدار را در اختیار مادر قرار می‌دهد.

کلم، حبوبات، سیب زمینی، اسفناج، دانه‌های سبز و گوجه‌فرنگی غنی از ویتامین “سی” هستند و به جذب آهن موجود در غذاها کمک می‌کنند. بدن ما ذخیره ویتامین “سی” دارد و با مصرف درست مواد غذایی احتیاج به این ویتامین برآحتی فراهم می‌شود. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره مانند هویج یا زردک، سیب زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی سرشار از ویتامین “آ” هستند که برای رشد و سلامت بدن مادر و جنین لازم است.

میوه‌ها:

میوه‌هایی مثل پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو و انگور منشا بسیار خوبی برای ویتامین “سی” هستند. هر خانم باردار می‌تواند در روز چندین بار از این گروه استفاده کرده و نیاز خود را به ویتامین‌هایی مثل “آ” و “سی” برآورده کند. بطورمثال آب میوه

ناهار و کمپوت میوه را برای دسر و شام مصرف کند.

گوشت:

پروتئین که یک ماده اصلی برای مادر و نوزادش می باشد به طور مشخص در این گروه وجود دارد. ویتامینی که تنها در این گروه وجود دارد ویتامین B<sub>۱۲</sub> است. در مادرانی که گیاهخوار هستند، ذخایر ویتامین B<sub>۱۲</sub> نوزادان آنها پایین است. مصرف مواد گوشتی برای رفع کم خونی و تامین آهن مورد نیاز بدن نیز با اهمیت است این گروه جزو گروه های اصلی غذایی برای مادران باردار به حساب می آید که باید در وعده های غذایی آنها گنجانده شود.

شیر و ماست:

محصولات لبنی میزان زیادی از احتیاجات غذایی را برآورده می کنند، بخصوص کلسیم و پروتئین که در این مواد می باشد. در طول حاملگی حدود ۳۰ گرم کلسیم در مادر تجمع می یابد که اکثر آن در اواخر حاملگی در جنین ذخیره می شود.

کلسیم ماده اصلی در تشکیل استخوان و دندان است. اگر جذب کلسیم مادر کافی نباشد، جنین از کلسیم استخوان های مادر استفاده می کند که این باعث می شود مادر در آینده



هر خانم باردار باید سعی کند در روز حداقل یک لیوان شیر مصرف کند. اگر مادری از مزه شیر راضی نیست، باید آن را با اضافه کردن موادی مانند کاکائو و امثال آن برای خود قابل قبول سازد یا با اضافه کردن آن در سوپ یا پنیر رنده شده یا سالاد و یا هر طریقی دیگر آن را مصرف کند.

البته این شامل آن دسته از افراد که مشکل گوارش داشته قادر به تحمل شیر نیستند نمی باشد که در این صورت به جای آن می توانند معادل آن یک فنجان ماست یا پنیر استفاده کنند و یا از روش درمان این مشکل بهره ببرند. اگر چه بستنی به علت شیر موجود در آن کلسیم دارد، ولی برای تامین کلسیم لازم

یک خانم باردار باید یک فنجان و نیم از این مواد مصرف شود. زیرا در بستنی علاوه بر شیر مقدار زیادی شکر و هوا هست که این باعث کاهش میزان شیر و کلسیم لازم می شود. البته منابع غیرلبنی کلسیم مانند ماهی ساردین و ماهی آزاد نیز می باشند. باید توجه داشت که چربی ها و روغن و شکر با احتیاط مصرف شوند.

شیر بدون چربی یا کم چربی ماست و پنیر	۳ تا ۴ لیوان	۳۳ تا ۴۲
--------------------------------------	--------------	----------

تخم مرغ	۲ واحد (۱۸۰-۱۲۰ گرم)	۲۸ تا ۴۲
سبزی های دارای برگ سبز یا زرد تیره پخته یا خام سبزیهای نشاسته ای شامل سیب زمینی، نخود خشک و انواع آن حبوبات	۳ تا ۵ واحد، اغلب تمام	۶ تا ۱۰
میوه تازه یا کمپوت یا رنگ نارنجی تیره شامل زردآلو، هلو و طالبی	۲ تا ۴ واحد، اغلب تمام انواع آن	۱ تا ۲
غلات کامل و نان های غنی شده و سریال ها (غلات فراورده شده)	۷ واحد یا بیشتر	بالاتر از ۱۴
چربی ها و شیرینی ها	در حد اعتدال	متفاوت
مجموع پروتئین		

تغذیه در دوران بارداری: رژیم غذایی زن باردار باید متنوع و پر کالری باشد. بهتر است غذا به دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف شود. مقدار افزایش کالری مصرفی ۳۰۰ کیلو کالری بیش از حالت غیر باردار است به این ترتیب نیاز به کالری که در یک زن غیر باردار ۲۳۰۰ کیلو کالری است در بارداری به ۲۶۰۰ کیلو کالری افزایش می یابد. نیاز

زمان خونسازی جنین است باید مصرف آن شروع شود. اگر بگویم آهن مهمترین نیاز زن باردار است اغراق نکرده ام. جنین مثل یک انگل!!! و پارازیت، آهن را فعالانه از خون مادر جذب میکند و حتی زمانی که مادر کم خونی شدید دارد جنین کم خون نمی شود و این زن باردار است که در صورت عدم مصرف آهن اگزوزن (یعنی قرص فرس سولفات یا کپسول هماتینیک) دچار افت هموگلوبین و هماتوکریت خون میشود (تاکید میکنم که هیچ غذا یا رژیم غذایی آهن مورد نیاز بارداری را تامین نمیکند و حتما باید آهن اگزوزن مصرف شود. شما خانم باردار در صورتی که ۱- اندام درشتی دارید ۲- دوقلو باردار هستید ۳- کم خونی دارید

۴- تا اواخر حاملگی قرص آهن مصرف نکرده اید یا نامنظم مصرف کرده اید، باید دو برابر مقدار معمول آهن دریافت کنید.

برای تامین کلسیم بدن در طی حاملگی باید روزی نیم الی یک لیتر (یعنی دو الی چهار لیوان) شیر یا معادل آن ماست مصرف کنید.

در رژیم غذایی شما باید پروتئینهای حیوانی (تخم مرغ، گوشت قرمز و سفید) ویتامینها و کربوهیدرات بمقدار کافی وجود داشته باشد و بهتر است در مصرف حبوبات بعلت ایجاد مشکلات گوارشی زیاده روی نکنید.

حدایی		روزانه درزنان بارداری	واحد
شیرولبنیات	شیروماست پنیروکشک بستنی	پروتئین کلسیم و فسفر ویتامین A, B	یک لیوان شیر، یک لیوان ماست ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، یک لیوان کشک ۱/۵ لیوان بستنی
نان و غلات	انواع نان برنج ماکارونی	کربوهیدرات و پروتئین آهن و ویتامینهای گروه B	یک برش ۳۰ گرمی نان نصف تاپک لیوان ماکارونی نصف تاپک لیوان برنج پخته
گوشت و تخم مرغ حبوبات و مغزها	گوشت سفید و فرمزدل و جگر تخم مرغ، عدس و نخود و لوبیا پسته و بادام و گردو	پروتئین آهن وروی بعضی ویتامینهای گروه B	۶۰ گرم گوشت پخته دو عدد تخم مرغ یک لیوان حبوبات پخته نصف لیوان حبوبات خام نصف تاپک لیوان انواع مغزها
میوه و سبزی	سبزیهای برگی هویج، گوجه فرنگی، کدو، سیب کلابی، طالبی، زردآلو توت، مرکبات	ویتامینهای گروه B ویتامینهای A; C آهن	یک عدد میوه متوسط (سیب پرتقال، هلو)، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، نصف لیوان حبه انگور، دو عدد زردآلو، نصف لیوان آبمیوه یک لیوان سبزی برگی (کاهو- اسفناج) نصف لیوان سبزی پخته نصف لیوان سایر سبزیهای خردشده خام
متفرقه	چربیها- قند- شکر و ترشیاها		
مایعات			۶-۸ واحد