# قند و شیرینی‌جات باعث وزن‌گیری سالم جنین نمی‌شوند

11 مهر 1404

**دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در پاسخ به برخی باورهای نادرست تغذیه‌ای گفت: قندهای ساده یا نوشیدنی‌ها شیرین باعث وزن‌گیری سالم جنین نمی‌شوند.**

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مصرف قندهای ساده از جمله قند و شکر، شیرینی‌جات، کیک‌ها، انواع نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی در دوران بارداری باید به‌طور جدی محدود شود؛ چرا که این مواد غذایی حاوی کالری بالا و ارزش غذایی پایین هستند و مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مزمن در بارداری مانند اضافه وزن، چاقی، دیابت بارداری و پرفشاری خون شود. این شرایط نه‌تنها سلامت مادر بلکه سلامت جنین را نیز به خطر می‌اندازد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: در صورتی که پزشک معالج تشخیص دهد وزن مادر یا جنین پایین است، مادر باردار باید به کارشناس یا متخصص تغذیه مراجعه کند تا رژیم غذایی سالم و متناسب برای او تنظیم شود.

راهکار علمی برای وزن‌گیری سالم جنین، تغذیه اصولی و متعادل تحت نظر متخصص است، نه مصرف بی‌رویه قند و شیرینی‌جات.