

مصرف لبنیات در بارداری چه ارزش غذایی و خواصی دارد؟

26 اردیبهشت 1401

مصرف لبنیات در اوایل **بارداری** یکی از ضروریات رشد سالم جنین و سلامت استخوان ها و دندان های مادر باردار است. از آنجا که جنین برای تشکیل و رشد استخوان ها و سیستم عصبی نیازمند کلسیم است در صورتی که مادر کلسیم کافی برای تشکیل و رشد جنین را از رژیم غذایی دریافت نکند ، جنین این کلسیم را از ذخیره استخوانی و دندانی مادر می گیرد و نتیجه آن چیزی جز خرابی دندان های مادر و پوکی استخوان و درد مفاصل مادر در آینده نخواهد بود.

لبنیات منبع عالی کلسیم ، پروتئین ، ویتامین دی ، فسفر و سایر مواد مغذی برای بدن هستند که برای سلامت استخوان ها ، دندان ها ، عضلات ، قلب ، اعصاب و انعقاد خون ضروری محسوب می شوند.

از آنجا که رشد جنین در بدن مادر باعث می شود نیاز بدن به مواد مغذی بیشتر شود ، مصرف لبنیات در دوران بارداری اهمیت ویژه ای پیدا می کند.



میزان مصرف لبنیات در بارداری

میزان مصرف لبنیات در **بارداری** باید به قدری باشد که روزانه 1000 میلی گرم کلسیم به بدن برسد بنابراین باید در طول روز 3 - 4 وعده سرشار از کلسیم مصرف نمایید. این مقدار کلسیم را میتوانید از انواع محصولات لبنی از جمله شیر ، ماست ، دوغ ، پنیر ، خامه ، سرشیر و کشک تامین نمایید البته از آنجا که سرشیر حاوی کلسترول بسیار زیادی است باید در مصرف آن احتیاط لازم را بنمایید و به هیچ عنوان به صورت روزانه از آن استفاده نکنید.

اگر نوشیدن شیر برایتان لذت بخش نیست یا این که سردی بدنتان زیاد است و یا اضافه وزن دارید می‌توانید کلسیم را با مصرف کشک بدست آورید فقط باید مراقب باشید که نمک کشک را کم کنید یا خودتان در خانه کشک بدون نمک تهیه کنید که مصرف نمکتان زیاد نشود.

در صورتی که توانایی تحمل لاکتوز را ندارید می‌توانید شیر را کنار سایر مواد غذایی مصرف کنید ، ماست پروبیوتیک را جایگزین شیر کنید یا این که از پنیرهای سفت استفاده کنید. معمولاً نیمی از لاکتوز شیر در فراوری و تولید پنیرهای سفت از بین می‌رود.

هر وعده لبنیاتی که مصرف می‌کنید می‌تواند یک لیوان شیر ، یک لیوان ماست ، 45 – 60 گرم پنیر کم چرب معادل دو قوطی کبریت ، 1 لیوان کشک یا 1.5 لیوان بستنی باشد.

البته از آنجا که کالری بستنی بسیار زیاد است سعی کنید بیشتر از ماهی 1 – 2 بار بستنی میل نکنید تا منجر به اضافه وزن یا دیابت بارداری نشود.

خوردن لبنیات زیاد در بارداری می‌تواند منجر به غلبه سردی به بدن ، نفخ یا سوهاضمه شود بنابراین باید اعتدال را رعایت نمایید.

یکی از بهترین زمان ها برای نوشیدن شیر ، قبل از خواب است ، نوشیدن یک لیوان شیر گرم که باعسل شیرین شده قبل از خواب کمک میکند خواب بهتری داشته باشید و سطح قند خونتان در شب متعادل بماند.

خوردن لبنیات سنتی در بارداری

در صورتی که می‌خواهید از لبنیات سنتی غیر پاستوریزه در دوران بارداری استفاده کنید حتماً باید نکاتی را به خاطر بسپارید.

به دلیل حساسیت اوایل بارداری که جنین در حال تشکیل است مصرف لبنیات در اوایل بارداری حتماً باید از انواع لبنیات پاستوریزه باشد.

برای مصرف شیر غیرپاستوریزه حتماً باید شیر را به مدت 20 دقیقه بجوشانید.

برای مصرف پنیر غیرپاستوریزه حتماً باید از سلامت دام مطمئن باشید و پنیر یا باید از شیر جوشیده تهیه شده باشد یا این که حداقل 40 روز در آب نمک غلیظ خوابیده باشد.

برای پیشگیری از عفونت باکتریایی لیستریوزیس از مصرف پنیرهایی که با شیر غیرپاستوریزه تهیه شده اند مانند پنیر فتا ، پنیر کممبر ، بلوچیز یا پنیر با رگه های آبی اجتناب کنید.

ارزش غذایی محصولات لبنی

در صورتی که از مواد لبنی پاستوریزه و بسته بندی استفاده کنید ارزش غذایی و مقدار کلسیم موجود در آن روی بسته بندی درج شده است. ما در این جا مقدار مواد مغذی در انواع محصولات لبنی را به طور میانگین برایتان می نویسیم تا بتوانید راحت تر مقدار لبنیات مورد نیاز روزانه تان را تعیین کنید.

یک لیوان شیر بدون چربی : 83 کالری - 299 میلی گرم کلسیم - 8 گرم پروتئین - کمتر از یک گرم چربی

یک لیوان شیر با چربی 1 درصد : 102 کالری - 305 میلی گرم کلسیم - 8 گرم پروتئین - 2 گرم چربی

یک لیوان شیر با چربی 2 درصد : 122 کالری - 293 میلی گرم کلسیم - 8 گرم پروتئین - 5 گرم چربی

یک لیوان شیر کامل : 149 کالری - 276 میلی گرم کلسیم - 8 گرم پروتئین - 8 گرم چربی

یک لیوان شیر شکلات کم چرب : 155 کالری - 322 میلی گرم کلسیم - 9 گرم پروتئین - کمتر از 1 گرم چربی

یک لیوان ماست ساده بدون چربی : 137 کالری - 488 میلی گرم کلسیم - 14 گرم پروتئین - کمتر از یک گرم چربی