

احتیاط های لازم برای مصرف انواع گوشت در بارداری

18 تیر 1401

پروتئین موجود در انواع گوشت برای داشتن یک بارداری سالم و رشد سالم جنین حیاتی است. پروتئین و سایر ریز مغذیهای موجود در گوشت به رشد بهتر جنین کمک میکند.

البته قانون کلی که با توجه به حساس بودن جنین در بارداری باید رعایت کنید این است که از مصرف گوشت نیم پز و خام اجتناب کنید.

گوشت خام و چرخ کرده و گوشت نیم پز محیطی مساعد برای رشد و تکثیر باکتری های مضر است که مصرف آن ها را برای بارداری مضر میکند.

البته باید مراقب باشید که در مصرف گوشت هنگام بارداری زیاده روی نکنید و مقدار مصرف پروتئین های گیاهی ، سبزیجات و میوه های تازه و غلات کامل را در درجه بالاتر اهمیت رژیم غذایی خود قرار دهید.



مقدار مجاز مصرف گوشت در بارداری

توصیه شده است که [زنان باردار](#) بر اساس هرم غذایی باید 2 - 3 واحد گوشت مصرف کنند و تفاوتی نمی کند گوشت مرغ باشد ، گوساله ، گوسفند ، بوقلمون یا سایر پرندگان.

هر واحد گوشت تقریباً معادل 100 گرم است.

زنان باردار باید سعی کنند از گوشت های تازه کشتار روز استفاده کنند ، گوشت های وارداتی از جمله گوشت های برزیلی به دلیل مدت زمان طولانی منجمد بودن از نظر مواد مغذی در سطح پایین ترین قرار گرفته اند و در صورتیکه در طول باربری به دلیل تغییرات دما و گرم و سرد شدن یخشان باز شده باشد احتمال رشد باکتریهای مضر در آن ها نسبت به گوشت تازه کشتار شده بیشتر است.

احتیاط های لازم برای مصرف انواع گوشت در بارداری

از آنجا که سیستم ایمنی بدن در بارداری تضعیف می شود و مادر مسئولیت سلامت جنین را بر عهده دارد باید نسبت به رعایت مسائل بهداشتی و تغذیه و توجه ویژه ای داشته باشد. از جمله :

● **رعایت دائمی نظافت :** همیشه و قبل و بعد از کارکردن با مرغ ، گوشت قرمز و ماهی خام ، دست ، تخته خرد کن ، ظروف ، لوازم و سطوح آشپزخانه را با آب گرم و مواید شوینده تمیز بشوید. همیشه بعد از شستن دستها از ضد عفونی کننده استفاده کنید.

● **جدا کردن گوشت خام از سایر مواد غذایی :** همیشه گوشت خام را از سایر مواد خوراکی جدا نگه دارید و روی گوشت را بپوشانید تا منجر به آلودگی متقابل مواد غذایی نشود.