این باور غلطی است که خانم باردار باید برای دو نفر غذا بخورد

9 مهر 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: نیاز به مصرف انرژی در دوران بارداری به وضعیت فیزیولوژیک، سن بارداری، میزان فعالیت و خصوصیات فردی بستگی دارد و باید توسط متخصص تغذیه محاسبه شود.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، انرژی مورد نیاز مادران باردار در سه‌ماهه اول بارداری، مشابه زنان غیرباردار است. در سه‌ماهه دوم، این میزان تنها حدود ۳۴۰ تا ۳۶۰ کیلوکالری در روز افزایش می‌یابد و در سه‌ماهه سوم نیز فقط ۱۱۲ کیلوکالری دیگر به آن اضافه می‌شود. بنابراین باور غلطی است که "خانم باردار باید برای دو نفر غذا بخورد. "

دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد که مصرف بیش از حد مواد غذایی و پرکالری در دوران بارداری نه تنها باعث رشد عالی جنین نمی‌شود، بلکه می‌تواند منجر به افزایش وزن بیش از حد مادر و جنین شود. این وضعیت خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت بارداری و پرفشاری خون را افزایش می‌دهد و سلامت جنین را نیز به خطر می‌اندازد.

همچنین برخی از زنان باردار به دلیل باور نادرست به "دو نفره بودن" در دوران بارداری، به مصرف غذاهای پرکالری، شور یا شیرین روی می‌آورند و این رفتار را به ویار نسبت می‌دهند، در حالی که کنترل تغذیه در دوران بارداری برای حفظ سلامت مادر و جنین از اهمیت بالایی برخوردار است.