

# غذاهای پرقوت برای دوران بارداری

این غذاهای سلامتی بخش نیازهای بدن شما و کودک‌تان را تامین می‌کنند.

## غلات غنی‌شده صبحانه

حتماً بدانید که فولات قبل از [انعقاد نطفه](#) و در چند هفته‌ی اول حاملگی برای بدن ضروری است، اما در تمام نه ماه بارداری هم بدن به ویتامین بی نیاز دارد. متخصصان توصیه می‌کنند روزانه ۴۰۰ میکروگرم ویتامین بی دریافت کنید، حال یا از طریق قرص و مکمل و یا از طریق غذاهای غنی‌شده (غلات صبحانه از این نظر کار را خیلی راحت می‌کنند، چون در اکثر برندها ۴۰۰ میکروگرم ویتامین بی وجود دارد.) همچنین توصیه می‌شود که ۲۰۰ میکروگرم دیگر از همین ویتامین را از طریق خوردن غذاهای سرشار از فولات به بدن خود برسانید، غذاهایی مثل مارچوبه و لوبیا چشم‌بلبلی.

## لوبیا و عدس

همه‌ی زنان در دوران بارداری به ۱۰ گرم پروتئین اضافه‌تر نیاز دارند (در کل حداقل ۶۰ گرم پروتئین در هر روز). عدس و لوبیا منبعی عالی از پروتئین هستند. در هر فنجان از این حبوبات ۱۵ گرم پروتئین وجود دارد. لوبیا و عدس سرشار از فیبر هستند. فیبر از یبوست جلوگیری می‌کند. نصف فنجان عدس پخته نیمی از نیاز روزانه‌ی شما به فولات را تامین می‌کند. [سخنگوی انجمن تغذیه‌ی آمریکا](#) می‌گوید: «لوبیا و عدس را به برنج و سالاد اضافه کنید.»

## بروکلی

کلم بروکلی نه تنها سرشار از مواد مغذی لازم برای حاملگی سالم است (مثل کلسیم و فولات)، بلکه مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان ضدبیماری هم دارد؛ و از آنجا که ویتامین سی زیادی هم دارد، اگر آن را همراه با غذاهای پراهن، مثل پاستای غلات کامل یا برنج قهوه‌ای، بخورید، بدن می‌تواند آهن مورد نیازش را به راحتی تامین کند.

## شیر بی‌چربی

در دوران حاملگی، بدن دو برابر بیشتر از قبل از غذاها کلسیم

دریافت می‌کند، بنابراین نیاز بدن به مواد کلسیم‌دار مثل قبل از بارداری است. اما ما معمولاً در حالت عادی به اندازه‌ی کافی غذاهای کلسیم‌دار مصرف نمی‌کنیم. برای همین خوب است که شیر بی‌چربی را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید. هر لیوان ۱۸۰ میلی‌لیتر شیر (یا ۲۲۵ گرم) ۳۰ درصد از میزان مجاز مصرف مواد لبنی را تامین می‌کند، که این میزان برابر است با ۱۰۰۰ میلی‌گرم.

## موز

موز سرشار از پتاسیم است و خوردن آن باعث می‌شود فوراً خستگی ناشی از حاملگی رفع شود. سخنگوی انجمن تغذیه‌ی آمریکا می‌گوید: «اگر دچار تهوع باشید، با خوردن موز می‌توانید شکمتان را آرام کنید.» می‌توانید قطعات موز را در کنار صبحانه بخورید یا همراه با ماست و توت و یخ و کمی آب‌پرتقال مخلوط کنید و یک اسموتی خوشمزه بسازید.



## گوشت کم‌چرب

نیاز بدن به آهن در دوران بارداری دوبرابر می‌شود. برای همین حتماً باید غذاهای پرآهن را در رژیم‌تان بگنجانید. یک متخصص تغذیه می‌گوید: «اگر به اندازه‌ی کافی آهن مصرف نکنید، احتمال بیشتری دارد که همیشه احساس خستگی کنید.» گوشت نوعی آهن دارد که بدن به راحتی می‌تواند آن را جذب کند.

## پنیر

پنیرهای نرم ممنوع است، اما بعضی از انواع پنیر، مثل پنیر چدار و موزارلا، به تامین کلسیم بدن کمک می‌کنند. هر اونس [۲۸ گرم] از این پنیرها حاوی ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم است. پنیر پروتئین زیادی هم دارد.

## تخم‌مرغ

خیلی از زن‌ها موقع حاملگی از گوشت بیزار می‌شوند. تخم‌مرغ جایگزین بسیار مناسبی برای تامین پروتئین بدن است، چون همه‌ی آمینواسیدهای مورد نیاز بدن را دارد. اگر می‌خواهید فوری یک شام ساده درست کنید، هیچ چیزی مثل املت با سبزیجات خردشده و اندکی پنیر نمی‌شود. اگر بوی پخت‌وپز حالتان را بد می‌کند، می‌توانید یک شانه تخم‌مرغ را آب‌پز کنید و در یخچال نگه دارید. هر وقت گرسنه بودید با آن‌ها یک ساندویچ فوری درست کنید. می‌توانید هم در سالاد خرد کنید.

### بلغور جو دوسر

می‌توانید روز استراحت خود را با یک ماده‌ی انرژی‌زا آغاز کنید. کافی است به‌جای کیک و کلوچه، برای صبحانه یک کاسه بلغور جو دوسر بخورید. کربوهیدرات‌های پیچیده، از جمله بلغور جو دوسر، مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارند و سیوس جو هم به پایین‌آمدن کلسترول کمک می‌کند. از بلغورهای آماده و طعم‌دار که پر از شکر هستند نخرید. به‌جای آن از نوع ساده‌ی آن بخرید و یک یا دو قاشق از آن را به شربت یا ژله‌ی افرا بیفزایید.

### سبزیجات برگ‌دار



اسفناج پخته میزان بالایی فولات و آهن دارد. کلم و برگ چغندر هم منبع کلسیم هستند. اگر به‌جای کاهو پیچ از کاهوهای تیره‌رنگ‌تر استفاده کنید، ارزش غذایی سالادتان افزایش پیدا می‌کند (رنگ‌های تیره‌تر نشان‌دهنده‌ی ویتامین بیشتر هستند). همچنین می‌توانید در ساندویچ هم از سبزیجات استفاده کنید؛ همین‌طور در سوپ و پاستا.

### نان غلات کامل

می‌توانید به‌جای نان سفید همیشگی از نان‌های پخته‌شده از غلات کامل استفاده کنید. اگر این کار را بکنید، مصرف مقدار توصیه‌شده‌ی ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر در هر روز را تضمین کرده‌اید. (روی نان‌های

بسته بندی شده باید نوشته باشد که در هر تکه نان حداقل ۲ گرم فیبر وجود دارد.) غلات کامل نیاز بدن به آهن و روی را هم تامین می‌کند.

## پرتقال

پرتقال پر از ویتامین سی، فولات، و فیبر است، و از آنجا که ۹۰ درصد آن آب است، نیاز بدن به مایعات را هم تامین می‌کند (اگر آب به مقدار مورد نیاز به بدن نرسد، احساس خستگی بر شما غلبه خواهد کرد.)

## انواع آجیل و کره آنها

چربی برای رشد مغز کودک بسیار لازم است و همچنین باعث می‌شود به مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. متخصصان توصیه می‌کنند چربی‌های اشباع (مثل چربی گوشت و کره) را با [چربی‌های غیراشباع](#) و دوست‌دار قلبی که در آجیل‌ها یافت می‌شود جایگزین کنید. اما از آنجا که این آجیل‌ها میزان زیادی چربی و کالری دارند، مصرف آنها را به یک اونس (۲۸ گرم) آجیل و دو قاشق غذاخوری کره محدود کنید. البته باید یک هشدار هم بدهیم.

متخصصان توصیه می‌کنند که اگر آلرژی دارید، از مصرف خوراکی‌های آلرژی‌زا در دوران حاملگی خودداری کنید، به خصوص بادام زمینی. داده‌ها نشان می‌دهد کودک داخل رحم ممکن است نسبت به بعضی خوراکی‌ها حساس شود و بعداً در دوران کودکی به آنها آلرژی پیدا کند.

## غذاهای سویادار

شما می‌توانید در دوران بارداری بدون هیچ مشکلی از رژیم گیاه‌خواری پیروی کنید؛ البته تا زمانی که نیازهای غذایی بدن‌تان را تامین کنید، از جمله نیاز به پروتئین را (پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند در این باره به شما کمک کند.) پس حتماً غذاهایی مثل پنیر سویا را در برنامه‌تان بگنجانید، چون در هر نیم فنجان از پنیر سویا ۱۰ گرم پروتئین وجود دارد.

## میوه‌های خشک

میوه‌های خشک هم خوشمزه است و هم نگهداری از آن راحت، و به خصوص مواقعی که دلتان برای یک چیز شیرین غنچ می‌زند خیلی به کار می‌آید. سراغ میوه‌هایی مثل زردآلود، گیلان، و قره‌قاپ بروید (این میوه‌ها جلوی عفونت‌های مجاری ادراری را هم می‌گیرند).