

# یک رژیم غذایی هندی خاص برای دوران بارداری

در [دوران بارداری](#) شما به تمام مواد مغذی برای یک سفر بدون عارضه و داشتن یک نوزاد سالم نیاز دارید. با پیروی از یک رژیم غذایی هندی می‌توانید به این هدف برسید.

رژیم غذایی هندی شامل مواد غذایی از تمام گروه‌های غذایی اصلی، یعنی پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب است.

بنابراین اگر باردار هستید و سردرگم هستید که چه چیزی بخورید و چه چیزی نخورید، ادامه مطلب را بخوانید.

## رژیم غذایی هندی در دوران بارداری

هنگامی که باردار هستید، بسیار مهم است که غذای مناسب و در مقادیر مناسب بخورید.

### شیر و سایر محصولات لبنی:

غذاهایی مانند شیر کامل یا شیر بدون چربی، ماست، دوغ، پنیر، غنی از پروتئین، کلسیم و ویتامین B12 هستند.

### حبوبات، غلات، آجیل و غلات کامل:

حبوبات را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا نیازهای پروتئینی بدنتان را برآورده کند.

اگر گوشت خوار نیستید، حبوبات، غلات، آجیل و غلات کامل را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید تا نیاز بدن به پروتئین را جبران کنید.

### میوه‌ها و سبزیجات:

مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید؛ زیرا به شما کمک می‌کند فیبر، ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن خود را به دست آورید.

## ماهی، گوشت و مرغ:

اگر گوشت و ماهی می‌خورید، آنها مقدار مورد نیاز پروتئین غلیظ را در اختیار بدن شما قرار می‌دهند.

## مایعات:

اگر باردار هستید، به مایعات اضافی نیاز دارید تا همیشه هیدراته بمانید. در طول روز تا جایی که می‌توانید آب و مایعات بنوشید.

## چربی‌ها:

چربی‌ها به بدن شما کمک می‌کنند تا انرژی مورد نیاز برای حمایت از جنین در حال رشد را داشته باشید.

## چگونه رژیم غذایی هندی داشته باشیم؟

برای اطمینان از اینکه چیزی که می‌خورید به بدن شما کمک می‌کند، غذای خود را در طول روز پخش کنید.

در ابتدا مهم است که در مورد هر چیزی که می‌خورید یا می‌نوشید با پزشک خود چک کنید. حتی اگر غذاهای پیشنهادی سالم باشند، پزشک شما بهترین فردی است که سلامت کلی شما را ارزیابی کرده است.



## میان وعده قبل از مبحانه:

- یک لیوان شیر گاو ساده
- شیر بادام
- میلک شیک

- آب سیب
- آب گوجه
- میوه‌های خشک

## صبحانه:

- پنیر و گردو با مقدار زیادی سبزیجات یک گزینه صبحانه سالم است.
- کاسه میوه
- فرنی جو دوسر
- نان تست گندم کامل با کره و املت
- املت سبزیجات
- پارانتا با اسفناج، دال عدس، سیب زمینی، هویج، لوبیا، پنیر دلمه، پنیر با کشک
- کتلت لوبیا یا نبات مخلوط
- برخی از میوه‌ها مناسب صبحانه مانند زردآلو، خرما، انجیر شیرین، موز، پرتقال
- نان تست پنیر یا ساندویچ پنیر و سبزیجات

## میان وعده صبح:

- سوپ گوجه
- سوپ اسفناج
- سوپ اسفناج خامه ای
- سوپ هویج و چغندر
- سوپ مرغ

## ناهار:

- پارانتا با دال عدس و یک کاسه کشک
- پارانتا هویج و نخود فرنگی با یک کاسه کشک و مقداری کره
- نخود و برنج
- برنج، دال و سبزی با سالاد سبزیجات
- سالاد مرغ با مقدار زیادی سبزیجات تازه یا سوپ سبزیجات
- کاری مرغ با برنج
- مرغ کبابی
- برنج، دال، نعناع و یک میوه
- سالاد پارانتا با لوبیا جوانه زده

## میان وعده عصر:

- ساندویچ پنیر و ذرت
- اسفناج و گوجه فرنگی
- حلوا هویج
- اسموتی میوه ای با میوه‌های تازه مانند موز یا توت فرنگی
- مخلوط بادام زمینی تفت داده شده با سبزیجات
- کتلت مرغ
- ساندویچ مرغ
- سوپ مرغ
- یک کاسه خرماي خشک یا میوه‌های خشک
- یک فنجان چای سبز
- فرنی شیر با جو دوسر، سیوریور دلیا

## شام:

- برنج با دال، سبزی اسفناج و مقداری سالاد سبز
- روتی با یک کاسه دال، سبزی دلخواه و یک لیوان دوغ
- پلو مرغ با یک کاسه ماست
- پاراندا ساده با یک لیوان دوغ