

مقدمه :

شاید هیچ مرحله ای از زندگی انسان مانند دوران جنینی و پس از آن یعنی دوران شیرخوارگی پرمخاطره نباشد. رشد سریع جنین او را از یک گرم در ۸ هفتگی به ۳۲۰۰ گرم در هفته ۴۰ می‌رساند. یکی از مهمترین و اصلی ترین عوامل شکل گیری روند صحیح بارداری، تغذیه مادران باردار است، زیرا رشد و نمو جنین با تغذیه مادر ارتباط تنگاتنگ دارد. البته واضح است که تغذیه مناسب دوران بارداری لزوماً به معنای بیشتر خوردن نیست بلکه استفاده آگاهانه از مواد غذایی مختلف و رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی است. دوران بارداری تغییرات فیزیولوژیک زیادی را در بدن مادر به وجود می آورد. در این دوران نیازهای تغذیه ای خانم باردار از اهمیت خاصی برخوردار است. سوء تغذیه، از مشکلاتی است که اثرات عمیقی بر سلامت دوران بارداری می گذارد و سلامت مادر و جنین را حتی طی سالهای پس از زایمان تحت تاثیر قرار می دهد.

چگونه مواد غذایی متعادل و متنوع مصرف کنیم ؟

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز، استفاده از همه گروههای اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزیها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها است.

گروههای غذایی اصلی:

۱- گروه نان و غلات

این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است و شامل انواع نان ، برنج، ماکارونی ، رشته، گندم ، جو ، ذرت و ... می باشد.

۲- گروه میوه های و سبزی ها :

این گروه عمدتاً منبع تامین ویتامین ها به ویژه منبع تامین ویتامینهای A و C و املاح معدنی و فیبرها می باشد. از آنجایی که میوه ها محتوی فیبر بیشتری نسبت به آب میوه می باشند بهتر هستند.

۳- گروه شیر و لبنیات :

این گروه منبع تامین کلسیم، فسفر، پروتئین ویتامینهای A، B2 می باشد که برای رشد و استحکام دندانها و استخوانها ضروری است. مواد این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی و کشک می باشد.

۴- گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

این گروه منبع عمده تامین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی است. مواد این گروه شامل انواع گوشت سفید، قرمز ، ماهی ، دل و جگر ، تخم مرغ ، عدس ، حبوبات مانند نخود، لوبیا و مغزها مثل پسته ، بادام ، گردو و... می باشد.

۵- گروه متفرقه: این گروه شامل انواع قند، شکر ، چربی ها ،

کره، خامه ، شکلات، سس مایونز انواع نوشابه های گازدار ، مرباها و ... می باشد . مصرف این گروه در حداقل مقدار توصیه می شود.

ریزمغذی های ضروری در دوران بارداری:

بیش از ۴۰ نوع ریز مغذی ضروری در دوران بارداری شناخته شده است که در این بحث به اهم آنها می پردازیم:

۱- اسید فولیک : اسید فولیک ، ویتامین B9 است که برای تقسیم سلولی و تشکیل اندام ضروری است. این ماده مغذی به جلوگیری از نقص لوله عصبی (ناهنجاری های مغز و نخاع) در کودک در حال رشد و کم خونی در زنان باردار کمک می کند. به دلیل ماهیت شدید نقایص لوله عصبی، پزشکان به شدت توصیه می کنند که حداقل ۸۰۰ میکروگرم اسید فولیک روزانه قبل از بارداری و در طول سه ماه اول بارداری مصرف شود.

۲- آهن: آهن برای تشکیل گلبول های قرمز خون مورد نیاز است. مصرف ناکافی آهن ممکن است منجر به کم خونی شود. این به این دلیل است که در طول بارداری، حجم خون شما برای سازگاری با تغییرات بدن افزایش می یابد. علاوه بر این، نوزاد متولد نشده شما نیز باید قبل از شروع مصرف غذاهای جامد، آهن کافی را برای شش ماه اول زندگی ذخیره کند.

در حال حاضر آردهای خبازی (سنگک، بربری، لواش، تافتون) غنی شده با آهن واسید فولیک می باشند.



معاونت غذا و دارو گیلان

هفته ملی جمعیت گرامی باد

(ایران جوان بمان)

تغذیه در بارداری



اداره نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی و بهداشتی

باید بدانیم منظور نشانگرهای تغذیه‌ای مقایسه یک محصول با محصول دیگر نیست بلکه مقایسه یک محصول با تولیدات متفاوت است. اولویت انتخاب با محصولی است که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی شما، مناسب تر می‌باشد. شما می‌توانید با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلاً دو بیسکویت، دو ماست و دو کیک، مناسب ترین را انتخاب کنید سبز، نارنجی و قرمز سه رنگ نشانگرهای تغذیه ای هستند. در انتخاب مواد غذایی بهتر است که به رنگ‌های نشانگرها توجه شود. رنگ **سبز**، به معنی "کم" و یا "اندک" است و ما را به انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می‌کند. رنگ **نارنجی**، به معنی "متوسط" است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب‌های نسبتاً مناسبی هستند. چنانچه انرژی، قند، چربی، نمک یا اسیدهای چرب ترانس موجود در یک محصول خوراکی **قرمز** باشد، به این معنا است که مقدار آن‌ها در آن خوراکی **زیاد** است، بنابراین از این نظر **انتخاب ناسالم‌تری** به حساب می‌آیند. بنابراین توجه مادران باردار به نشانگرهای رنگی تغذیه ای موجود بر روی لیبل محصولات غذایی کمک بزرگی در جهت پیشگیری از افزایش فشار خون و قند خون (دیابت) در دوران بارداری خواهد نمود.



۳- ویتامین A: نقش ویتامین A افزایش رشد سلول‌ها و بافت‌ها و جلوگیری از شب کوری است. با این حال، مصرف بیش از حد ویتامین A بیش از ۱۰۰۰۰ واحد در روز در سه ماهه اول می‌تواند باعث نقص مادرزادی جنین شود. بنابراین، در سه ماهه اول، زنان باردار باید ویتامین A مورد نیاز خود را به جای مکمل‌ها از طریق غذا تامین کنند.

۴- کلسیم و ویتامین D: هم شما و هم کودکانتان برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی به کلسیم نیاز دارید. منابع عالی کلسیم شیر، پنیر و ماست هستند. اگر دچار عدم تحمل لاکتوز هستید (مانند نفخ، باد، اسهال بعد از نوشیدن شیر)، می‌توانید شیر کم لاکتوز یا بدون لاکتوز، شیر سویا غنی شده با کلسیم، پنیر یا ماست را به عنوان جایگزین شیر مصرف کنید. ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند بنابراین در انتخاب لبنیات می‌توانید شیرهای غنی شده با ویتامین D را مصرف نمایید.

نشانگر رنگی تغذیه ای :

درج نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی لیبل محصولات خوراکی که به عنوان یکی از سیاست‌های سازمان غذا و دارو می‌باشد برچسبی است شامل آرم سازمان غذا و دارو و جدولی در کنار آن که شامل انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس در یک سهم از آن ماده غذایی می‌باشد. هدف از اجرای این طرح کمک به مصرف کننده جهت شناسایی ویژگی‌هایی تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی انتخاب آگاهانه داشته باشد. **این جدول به مادران باردار نیز با توجه به شرایط خاص جسمی خود و جنین شان اطلاعات مطلوبی جهت انتخاب مواد غذایی مناسب تر می‌دهد.**