استادیار گروه تغذیه بالینی عنوان کرد؛ تغذیه زنان باردار در دوران کرونا/ نقش آنتی اکسیدان ها

استادیار گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: زنان باردار باید با رعایت پروتکل های بهداشتی و پیروی از یک رژیم غذایی متعادل، از ابتلا به کرونا پیشگیری کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان، افزود: یکی از نعمت‌های فصل تابستان، فراوانی میوه‌ها و سبزی‌های متنوع و رنگین کمانی است که سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند. این آنتی اکسیدان‌ها نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن به ویژه در دوران همه گیری ویروس کرونا دارند. توصیه می‌شود از هر یک از میوه‌ها و سبزی‌های سبز، زرد، قرمز و بنفش در وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی روزانه به صورت متنوع و متعادل دریافت کنند.

وی با بیان اینکه مادران باردار باید به مصرف منابع پروتئینی توجه ویژه ای داشته باشند، گفت: این افراد باید به میزان نیاز از لبنیات کم چرب، تخم مرغ، گوشت‌های سفید و قرمز و حبوبات در برنامه غذایی روزانه مصرف کنند. در مقابل فست فودها، غذاهای پرچرب و سرخ

شده، چربی‌های جامد، قندهای ساده و شیرینی‌های ناسالم را از رژیم غذایی روزانه حذف کنند و تا حد امکان از مغز دانه‌ها و روغن‌های گیاهی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، به مقدار مناسب مصرف کنند.

استادیار گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: مادران باردار طبق تجویز متخصص زنان، مکمل‌های تغذیه‌ای را دریافت و از مصرف خودسرانه مکمل‌ها و گیاهان دارویی اجتناب کنند.

اسلامیان در ادامه درباره یبوست در دوران بارداری گفت: به منظور پیشگیری از ابتلاء به یبوست در دوران بارداری، به سه عامل مهم دریافت آب به میزان کافی، دریافت فیبرها به میزان کافی و فعالیت بدنی منظم داشته باشید که اگر هر یک از این سه مورد به دلیلی به میزان کافی وجود نداشته باشد، احتمال ابتلاء به یبوست افزایش می‌یابد. البته مادران در مورد میزان مجاز فعالیت بدنی حتماً با متخصص زنان مشورت نمایند.

وی همچنین بر مصرف سبزی‌ها همراه با وعده‌های غذایی، نان و غلات سبوس دار، روغن زیتون، میوه‌های خشک خیسانده شده در آب، حبوبات و حذف مواد غذایی حاوی کافئین در دوران بارداری تاکید کرد و گفت: مادران بارداری که از مکمل آهن استفاده می‌کنند، ممکن است تغییر نوع مکمل آهن در بهبود یبوست آنها مؤثر باشد، بنابراین با پزشک خود مشورت کنند و از مصرف خودسرانه مسهل ها پرهیز کنند چرا که با مصرف بیش از حد مسهل ها، روده‌ها ممکن است به آنها عادت کنند و یبوست در دراز مدت تشدید شود.