سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه عنوان کرد؛ ویژگی های تغذیه مادران باردار/نگران اضافه وزن نباشید

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه، گفت: تغذیه مناسب در دوران بارداری باید بر سه اصل کفایت، تعادل و تنوع باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، جلال الدین میرزای رزاز، به توصیه های کلی برای دوران بارداری اشاره کرد و افزود: در دوران بارداری باید یک رژیم غذایی متعادل و متنوع وجود داشته باشد که از همه گروه های غذایی به اندازه و به مقدار کافی استفاده شود. چرا که کنترل افزایش وزن در این دوران مهم است.

وی ادامه داد: همراه وعده های غذایی در دوران بارداری حتما از گروه لبنیات شامل شیر کم چرب، ماست کم چرب، پنیر، دوغ کم نمک، و همچنین در رژیم غذایی به میزان کافی از گروه گوشت ها شامل گوشت، مرغ و ماهی استفاده شود.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه در دوران بارداری مواد غذایی مانند گوشت ها کاملا پخته شود، بیان داشت: زنان باردار در دوران بارداری خود، روغن مصرفی خود را

از نوع کلزا یا کانولا انتخاب کنند و البته روغن زیتون همراه با سالاد ها نیز برای پیشگیری و کنترل یبوست توصیه می شود.

رزاز در ادامه افزود: در دوران بارداری مکمل ها براساس دستور متخصص مصرف و از مصرف زیاد قهوه و مواد غذایی حاوی کافئین شامل نوشابه های سیاه و چای پررنگ پرهیز شود.

وی بر عدم مصرف دخانیات در دوران بارداری تاکید کرد و گفت: مصرف سیگار ، مواد مخدر و الکل در دوران بارداری جدا پرهیز شود. چرا که مصرف این مواد اثرات سویی بر روی جنین می تواند داشته باشد.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، اظهار داشت: زنان باردار خود را از استرس و اضطراب تا حد امکان در این دوران دور کنند و فعالیت بدنی سبک همانند پیاده روی را در صورت صلاحدید متخصص زنان، برای حفظ سلامتی و تسهیل زایمان در برنامه روزانه خود قرار دهند.

رزاز در خصوص تغذیه در دوران بارداری بیان داشت: رعایت یک رژیم غذایی سالم و متنوع در همه زمان ها و دوران های زندگی مهم است، اما در دوران بارداری اهمیت ویژه ای دارد. با توجه به وضعیت فیزیولوژیک ، سن بارداری، میزان فعالیت و خصوصیات فردی، برخورداری از یک تغذیه مناسب برای مادر باردار امری کاملا ضروری است چرا که تغذیه بر روی سلامت مادر باردار و کودک تاثیرگذار است.

وی افزود: تغذیه مناسب در دوران بارداری باید بر سه اصل کفایت، تعادل و تنوع باشد، یعنی مادران باردار در طول روز به میزان کافی و متعادل و به شکل متنوع از همه گروه های مواد غذایی در تغذیه دوران بارداری استفاده کنند.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، وزن گیری مناسب، رعایت رژیم غذایی متعادل، مصرف ویتامین ها و مواد معدنی مناسب و ورزش و فعالیت بدنی منظم را برای یک بارداری سالم مهم دانست و گفت: قبل از باردار شدن تا حد امکان وزن خود را به محدوده مناسب برسانید تا در دوران بارداری افزایش وزن مناسبی داشته باشید و تا حد امکان عوارض بارداری را کاهش دهید.

رزاز افزود: افزایش وزن در دوران بارداری بهتر است تدریجی و یکنواخت باشد و نباید افزایش وزن ناگهانی و در ماه های آخر بارداری باشد. خانم ها در طول بارداری متوسط ۱۱ تا ۱۵ کیلو گرم

وزن اضافه می کنند. افزایش وزن در طول بارداری طبیعی است و نباید نگرانی داشته باشید. وزن اضافه، تغذیه جنین را فراهم می کند و مقداری از آن نیز ذخیره می شود تا بعد از زایمان برای شیردهی نوزاد استفاده شود.

وی اظهار داشت: اگر قبل از بارداری نمایه توده بدن شما بالا باشد، طبیعی است که باید کمتر وزن اضافه کنید و اگر با سوء تغذیه باردار شوید، اضافه کردن بیشتر از این مقدار جای نگرانی ندارد.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، تصریح کرد: رژیم گرفتن در دوران بارداری برای کاهش وزن یا پیشگیری از اضافه وزن برای مادر کودک مضر خواهد بود.

رزاز یادآور شد: براساس نتایج مطالعات مختلف، وزن مناسب قبل از بارداری و افزایش مناسب وزن در طول بارداری با استفاده از تغذیه مناسب و کافی در دوران بارداری دو راهکار موثر برای پیشگیری از تولد نوزاد کم وزن است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت