



## গর্ভাবস্থায় পুষ্টি

এসওএস প্রযুক্তিগত সহায়তা কার্যক্রম পেশাদার ডায়েটিস্ট

গর্ভাবস্থা সহ একজন মহিলার জীবনের সমস্ত পর্যায়ে পুষ্টি একটি মৌলিক ভূমিকা পালন করে।

একটি ভাল পুষ্টির অবস্থা বজায় রাখা বা অর্জন করা, গর্ভধারণের পূর্ব সময় থেকে শুরু করে, গর্ভাবস্থার কোর্স এবং জন্মের পরেও শিশুর বিকাশকে ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে। প্রকৃতপক্ষে, জীবনের প্রথম ১০০০ দিন (গর্ভধারণ থেকে শিশুর দুই বছর বয়স পর্যন্ত) শক্তি এবং পুষ্টির পর্যাপ্ত সরবরাহের মাধ্যমে প্রাপ্তবয়স্কদের রোগ প্রতিরোধের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়কাল উপস্থাপন করে।

গর্ভাবস্থায় তাই আপনার খাবারের পছন্দ যতটা সম্ভব পরিবর্তন করা প্রয়োজন, একটি সুস্বাদু খাদ্যের জন্য একটি মৌলিক পূর্বশর্ত।

প্রকৃতপক্ষে, কোনও খাদ্যকে পরম অর্থে সম্পূর্ণ বলে মনে করা যায় না, অর্থাৎ মা এবং অনাগত সন্তানের চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণে সমস্ত পুষ্টির নীতি (কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবণ এবং আঁশ) রয়েছে। শিশু

যাইহোক, গর্ভাবস্থায় একজন মহিলার চাহিদা একজন প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় কিছুটা বেশি এবং ভূমধ্যসাগরীয় খাদ্যতালিকাগত মডেলে সহজ গুণগত এবং পরিমাণগত পরিবর্তন করে তা পূরণ করা যেতে পারে।

তাই এটি "দুজনের জন্য খাওয়া" বাঞ্ছনীয় নয় বরং দ্বিগুণ হিসাবে ভাল! শাকসবজি এবং ফল: রঙের ভিন্নতা এবং ঋতুর সাথে মানানসই

দিনে ৫ ভাগ ফল এবং শাকসবজি খান। ঋতু অনুযায়ী বিভিন্ন রঙের প্রচুর শাকসবজি বেছে নিন। শাকসবজি কেবল একটি সাইড ডিশ নয়, সমস্ত খাবারের নায়ক হতে পারে।

মৌসুমি ফল পছন্দ করুন এবং প্রকারভেদ করার চেষ্টা করুন। ফলের রসের চেয়ে তাজা ফল ভালো..

শুকনো ফল (আখরোট, বাদাম, হ্যাজেলনাট, ইত্যাদি) তাজা ফল প্রতিস্থাপন করে না তবে এটি একটি বৈধ স্ন্যাক হতে পারে।

প্রধান কন্ডিমেন্ট: তেল

অতিরিক্ত কুমারি জলপাই তেল

সিজনিং এবং রান্নার জন্য অতিরিক্ত ভার্জিন অলিভ অয়েল বেছে নিন। আপনি যদি বীজ তেল ব্যবহার করেন তবে ঠান্ডা চাপাগুলি বেছে নিন। লবণের ব্যবহার কমাতে, বীজ, মশলা এবং সুগন্ধযুক্ত ভেষজ ব্যবহার করুন

পানীয়: জল পছন্দ করুন

দিনে ১.৫ থেকে ২ লিটার জল পান করুন, চিনিযুক্ত পানীয় এবং ফলের রস এড়িয়ে চলুন।

ক্যাফিনযুক্ত খাবার সীমিত করুন (প্রতিদিন সর্বোচ্চ ২টি কফি)।

গর্ভাবস্থায় বা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় অ্যালকোহল পান করবেন না

আপনার প্রোটিন উত্স পরিবর্তন

দ্বিতীয় কোর্সের জন্য, প্রতিটি খাবারে বিকল্প প্রোটিন: নিম্নলিখিত উত্সগুলির মধ্যে একটি

সপ্তাহে অন্তত ৩ বার মাছ (বিশেষত নীল)

• শিম (ছোলা, মটরশুটি, মসুর ডাল, মটর) সপ্তাহে অন্তত ৩ বার। একসঙ্গে সিরিয়াল একটি অংশ সঙ্গে তারা একটি চমৎকার একক থালা প্রতিনিধিত্ব করে;

• সাদা মাংস (মুরগি, টার্কি, খরগোশ);

● পনির (পাকা পনিরের চেয়ে তাজাকে পছন্দ করুন);

● ভালো করে সিদ্ধ ডিম

• লাল মাংস এবং নিরাময় মাংস

(ব্যবহারের ফ্রিকোয়েন্সি সীমিত করুন)

প্রতিটি খাবারে সিরিয়াল এবং ডেরাইভেটিভস:

ভাল সমগ্র

পাস্তা, রুটি এবং ভাত, বিশেষত আস্ত খাবার, ভূমধ্যসাগরীয় খাদ্যের ভিত্তি।

খাদ্যশস্য নির্বাচন করুন, যেমন বার্লি, বানান, ওটস, রাই, বাকউইট, কুইনো, বাদামী চাল।

আপনি যখন আস্ত আটার পণ্য কিনবেন তখন নিশ্চিত করুন যে তালিকার প্রথম উপাদান হল আস্ত আটা। আলু পাস্তা বা রুটির সাথে বিকল্প কার্বোহাইড্রেটের উৎস।