



## حمل کے دوران غذائیت

حمل سمیت عورت کی زندگی کے تمام مراحل میں  
غذائیت بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

شروع کے preconceptional period یعنی حمل سے  
پہلے کے وقت سے ہی اچھی غذائیت کی حیثیت کو برقرار  
رکھنا یا حاصل کرنا حمل کے دوران اور بچے کی نشو و نما  
پر یہاں تک کے پیدائش کے بعد بھی مثبت طور پر اثر  
انداز ہوتا ہے ۔

درحقیقت، زندگی کے پہلے 1000 دن (حمل سے لے کر بچے  
کی دو سال کی عمر تک) ایک اہم مدت ہے ، توانائی اور  
غذائی اجزاء کی مناسب فراہمی کے ذریعے، بالغ عمر میں  
بیماریوں سے بچاؤ ہوتا ہے ۔

حمل کے دوران اس لیے ضروری ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ  
مختلف کھانوں کا انتخاب کریں جو کے متوازن غذا کے لئے  
ایک بنیادی شرط ہے ۔

درحقیقت، کسی بھی خوراک کو مطلق معنوں میں مکمل  
نہیں سمجھا جا سکتا، یعنی جو تمام غذائی  
(کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز، معدنی نمکیات  
اور فائبر) پر مشتمل ہو ، ضروری مقدار جو ماں اور

نوزائیدہ بچے کی ضروریات کو پورا کر سکے ۔

تاہم حمل کے دوران عورت کی ضروریات بالغ کی نسبت  
تھوڑی زیادہ ہوتی ہے

بحیرہ روم کے غذائی ماڈل Mediterranean dietary  
model میں معیاری اور مقداری تبدیلیوں کے ساتھ  
احاطہ کیا جا سکتا ہے ۔

لہذا آپکو نصیحت کی جاتی ہے کہ دو کے لئے کھانا مت  
کھائیں بلکہ دو دفعہ کھانا بہتر ہے۔

سبزیاں اور پھل : رنگ مختلف ہوتے ہیں اور  
موسم کے مطابق ہوتے ہیں

ایک دن میں پھل اور سبزیوں کے 5 حصے کھائیں۔  
موسم کے مطابق مختلف رنگوں کی سبزیاں وافر مقدار  
میں منتخب کریں ۔

سبزیاں صرف ایک سائیڈ ڈش نہیں ہیں بلکہ تمام پکوانوں  
کا مرکزی کردار ہو سکتی ہیں۔

موسمی پھل پسند ہے تو ٹائپولوجی یعنی قسم کو مختلف کرنے کی کوشش کریں۔  
پھلوں کے جوس سے بہتر تازہ پھل ہے ۔

خشک میوہ ( اخروٹ، بادام ہیزلنٹ وغیرہ۔) کی جگہ نہیں لے سکتا لیکن یہ snack کے طور پر ٹھیک ہے ۔

## اصل ذائقہ : EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

کوکنگ اور بیکنگ کے لیے extra vergin olive oil کو ترجیح دیں ۔ اگر seed oil استعمال کریں تو cold pressed آئل کا انتخاب کریں۔

## مشروبات: پانی کو ترجیح دیں۔

دن میں 1.5 سے 2 لیٹر پانی پیئے۔ میٹھے مشروبات اور پھلوں کے جوس سے پرہیز کریں۔ کیفین پر مشتمل چیزوں کو محدود کریں۔ (زیادہ سے زیادہ 2 کافیاں فی دن)۔ حمل کے دوران اور دودھ پلانے کے دوران شراب کا استعمال نہ کریں ۔

## اپنے پروٹین کے ذرائع میں تنوع پیدا کریں

ہر کھانے کے ساتھ باری باری کر کے درج ذیل  
پروٹین استعمال کریں :

- مچھلی (ترجیحی طور پر نیلی) کم از کم ہفتے میں 3 بار .
- پھلیاں (چنے، لوبیا ، دال، مٹر) ہفتے میں کم از کم 3 بار -
- ایک بہترین غذا کے لیے cereals یعنی اناج کا ایک حصہ بھی استعمال کریں -
- سفید گوشت (چکن ترکی، خرگوش)
- پنیر: seasoned chees سے تازہ پنیر کو ترجیح دیں
- اچھی طرح ابلے ہوئے انڈے
- سرخ گوشت اور cured meat ( کا استعمال کم کریں )

ہر کھانے میں اناج اور مشتقات :  
wholemeal بہتر ہے

پاستا، روٹی اور چاول، ترجیحاً wholemeal ہو جو بحیرہ روم کی بنیادی غذا ہے۔  
گندم کے اناج کا انتخاب کریں، جیسے جو، spelt، جئی، رائی، buckwheat، قینوا، براؤن چاول۔  
جب آپ whole food خریدے اس بات کو یقینی بنائیں کہ فہرست کا پہلا جزو wholemeal آٹا ہو۔