

پس از مطالعه این درس، برای پاسخ به چند سوال و دریافت کربدت آموزش تغذیه صنف خود، روی لینک نظرسنجی در پایان کلیک کنید.



تعادل کاربوهیدرات، پروتئین و چربی در دوران بارداری و شیردهی





قبل از بارداری، کاربوهدرات کم، چربی و پروتئین بالا می خوردم. آیا ادامه آن در دوران بارداری برای من خوب است؟

اگرچه مصرف کم کربوهیدرات، چربی بالا و پروتئین بالا اخیراً مرسوم شده است، خوردن یک تعادل خوب از همه این مواد مغذی برای کمک به سلامتی و داشتن فرزندی سالم مهم است.

کاربوهیدرات دریافتی من در دوران بارداری چقدر باید باشد؛ و آیا برای شیردهی هم همینطور است؟

در حالی که میزان دقیق کاربوهدرات مورد نیاز در دوران بارداری برای هر زن متفاوت است، مقدار توصیه شده 175 گرم در روز است، حتی برای کسانی که دیابت دارند. انتخاب کاربوهدراتهای سالم مانند غلات کامل، میوهها، لوبیا، عدس و سایر سبزیجات نشاستهای به شما کمک میکند تا نیازهای کاربوهدرات خود را برآورده کنید و از مزایای اضافی فیبر برخوردار شوید.

توصیه به کاربوهدرات در دوران شیردهی کمی بیشتر از بارداری است. این 210 گرم در روز است - حتی برای زنان مبتلا به دیابت. برای کسب معلومات در مورد اینکه چگونه می توانید نیازهای کاربوهدرات خود را برای بارداری و شیردهی برآورده کنید، بخش "Get Your Plan" را در [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) تکمیل کنید

من حداقل 100 گرم پروتئین در روز مصرف می کنم. آیا این مقدار هنوز برای بارداری و شیردهی مناسب است؟

همانطور که در مورد کاربوهدرات ها گفته شد، مقدار دقیق پروتئین مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی در بین زنان نیز متفاوت است. با این حال، توصیه برای هر دو 71 گرم در روز است. با خوردن یک رژیم غذایی متعادل، شامل 3 وعده لبنیات و 6-7 اونس گوشت در هر روز، می توانید به این هدف برسید.



برای کمک به مهار گرسنگی خود با رژیم کم کاربوهدراتی که دنبال میکنم، مقدار زیادی بیکن، سوسیس، چیپارون، مغزیجات و آووکادو مصرف می‌کنم. آیا این هنوز هم یک پلان خوب است؟

در حالی که هیچ مقدار روزانه برای مقدار کل چربی توصیه شده در دوران بارداری یا شیردهی تعیین نشده است، توصیه‌هایی برای مصرف چربی وجود دارد. چربی اشباع شده (که بیشتر در منابع حیوانی یافت می‌شود) باید به 7-10% کالری در روز محدود شود. انتخاب مغزیجات و آووکادو به جای بیکن، سوسیس و چیپارون، به شما کمک می‌کند تا چربی اشباع شده را محدود کنید، در حالی که مقداری چربی سالم که شما و طفلتان به آن نیاز دارید را به شما می‌دهد.

خوردن ماهی‌های چرب (ماهی آزاد کنسرو شده، ماهی تن سبک، ساردین، ماهی خال‌خال اقیانوس اطلس و خال‌خال) ارائه شده توسط برنامه WIC، اسیدهای چرب امگا 3 فوق‌العاده‌ای را به شما می‌دهد که برای شما و طفلتان بسیار مفید است. The American Heart Association (انجمن قلب آمریکا) توصیه می‌کند که همه آمریکایی‌ها هفته‌ای دو وعده 3 اونس ماهی (به خصوص ماهی‌های چرب مانند آنهایی که در بالا ذکر شد) مصرف

کنند. فقط به خاطر داشته باشید که همیشه مصرف کل ماهی خود را به دلیل سیماب موجود در ماهی به بیش از 12 اونس در هفته محدود کنید.

افزودن مقداری چیا یا بذر کتان به بلغور جو دوسر و اسموتی‌ها باعث افزایش مصرف چربی و فیبر سالم شما می‌شود. مواد مغذی برای کمک به سلامتی و داشتن طفل سالم مهم هستند.

تبریک می‌گویم، شما تمام کردید!

سوالات بیشتری دارید؟ با متخصص تغذیه WIC محلی خود تماس بگیرید!

برای تکمیل نظرسنجی و دریافت کریدت اینجا را کلیک کنید

توقف!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health

 WIC
Women Infants and Children

این نشریه توسط وزارت صحت ایالت اوکلاهما (Oklahoma State Department of Health, OSDH)، یک کارفرما و ارائه دهنده فرصت‌های برابر منتشر شده است. یک فایل دیجیتالی مطابق با بخش 3-114 از عنوان 65 قوانین اوکلاهما نزد اداره تسویه انتشارات اداره کتابخانه‌های اوکلاهما سپرده شده است و برای دانلود در www.documents.ok.gov موجود است | منتشر شده در جولای 2024