

پس از خواندن این درس، روی لینک نظرسنجی در انتها کلیک کنید تا به چند سؤال پاسخ دهید و اعتبار آموزش تغذیه را برای کلاس خود دریافت کنید.



## متعادل سازی کربوهیدرات، پروتئین و چربی در دوران بارداری و شیردهی



پرسشهای متداول



**قبل از بارداری، رژیم غذایی با کربوهیدرات کم، چربی بالا و پروتئین بالا داشتم. آیا ادامه دادن این رژیم غذایی در طول دوران بارداری برای من مفید است؟**

اگرچه اخیراً رژیم غذایی با کربوهیدرات کم، چربی بالا و پروتئین بالا رایج شده است، اما مصرف مقدار متعادل از تمام این مواد مغذی برای سلامت شما و داشتن یک نوزاد سالم مهم است.

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

اگرچه میزان دقیق کربوهیدرات موردنیاز در طول دوران بارداری برای هر زنی متفاوت است، اما مقدار توصیه شده 175 گرم در روز است، حتی برای زنان مبتلا به دیابت انتخاب کربوهیدرات های سالم مانند غلات کامل، میوه ها، لوبیا، عدس و سایر سبزیجات نشاسته ای به شما کمک میکند تا نیازهای کربوهیدرات خود را تأمین کنید و فیبر را نیز دریافت کنید که فواید دیگری دارد.

توصیه برای مصرف کربوهیدرات در طول دوران شیردهی کمی بیشتر از دوران بارداری است. این مقدار 210 گرم در روز است - حتی برای زنان مبتلا به دیابت برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی تأمین نیازهای کربوهیدرات خود برای بارداری و شیردهی، بخش **Get Your Plan** (دریافت برنامه خود) در وبسایت **MyPlate.gov** را تکمیل کنید.

**من روزانه حداقل 100 گرم پروتئین مصرف میکنم. آیا این مقدار هنوز برای بارداری و شیردهی مناسب است؟**

همانند کربوهیدرات ها، میزان دقیق پروتئین موردنیاز در دوران بارداری و شیردهی بین زنان متفاوت است. این حال، توصیه برای هر دو 71 گرم در روز است. با مصرف رژیم غذایی متعادل، از جمله 3 وعده لبنی و 6 الی 7 اونس گوشت در روز، میتوانید به این هدف برسید.



افزودن مقدراری چیا یا تخم کتان به جو دوسر و اسموتی ها، مصرف چربی سالم و فیبر شما را بیشتر خواهد کرد. مواد مغذی برای کمک به سلامتی شما و داشتن نوزادی سالم بسیار مهم هستند.

**برای رفع گرسنگی در رژیم غذایی با کربوهیدرات کم که دنبال میکنم، مقدار زیادی بیکن، سوسیس، چیپارون، آجیل و آووکادو مصرف کرده ام این هنوز یک برنامه خوب است؟**

درحالیکه ارزش روزانه ای برای مقدار کل چربی توصیه شده در دوران بارداری یا شیردهی تعیین نشده است، برخی توصیه ها برای مصرف چربی وجود دارد. چربی اشباع شده (که عمدتاً در منابع حیوانی یافت میشود) باید محدود به 7 الی 10 درصد کالری در روز باشد. انتخاب آجیل و آووکادو به جای بیکن، سوسیس و چیپارون، به شما کمک میکند تا چربی اشباعشده را محدود کنید، درحالیکه مقدراری چربی سالم که شما و نوزادتان نیاز دارید را به شما میدهد.

خوردن ماهی های چرب (سالمون کنسروشده، ماهی تن لایت، ساردین، ماهی خالمخالی اقیانوس اطلس و ماهی خالمخالی چاب) که توسط برنامه WIC ارائه می شود، اسیدهای چرب امگا-3 شگفت انگیزی را برای شما و نوزادتان فراهم میکند. «انجمن قلب آمریکا» (American Heart Association) توصیه میکند که تمام آمریکایی ها هفته ای دو وعده 3 اونس ماهی (به خصوص ماهی های چرب مانند موارد ذکرشده در بالا) مصرف کنند. فقط به یاد داشته باشید که مصرف کلی ماهی خود را به دلیل وجود جیوه در ماهی، همیشه به کمتر از 12 اونس در هفته محدود کنید.

**تبریک میگوییم، تمام شد!**

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

**برای تکمیل نظرسنجی و دریافت اعتبار، روی اینجا کلیک کنید**

**توقف کنید!**

Find us on  

 OKLAHOMA  
State Department  
of Health

 **wic**  
Women Infants and Children

این نشریه توسط «اداره بهداشت ایالتی اوکلاهاما» (OSDH) منتشر شده است، که کارفرما و ارائه دهنده خدمات فرصتهای برابر است یک پرونده دیجیتال مطابق با بخش 3-114 از عنوان 65 قوانین ایالتی اوکلاهما در مخزن انتشارات کتابخانه ایالت اوکلاهما بایگانی شده است و برای دانلود در وبسایت [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov) در دسترس است | منتشرشده در ژوئیه 2024