

جلسه دوم: تغذیه دوران بارداری



تغذیه صحیح از ارکان اصلی زندگی سالم به شمار می رود و در برخی از دورانهای زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار است. یکی از حساسترین و مهمترین دورانهای زندگی یک مادر، دوران بارداری و شیردهی است. با توجه به وضعیت فیزیولوژیک، سن بارداری یا شیردهی، میزان فعالیت و خصوصیات ویژه فردی، برخوردار از یک تغذیه مناسب برای مادر باردار و شیرده امری کاملاً ضروری است. نقش تغذیه مناسب در پیشگیری از عوارض و بیماری های مختلف در این دوران و ارتقای سلامتی مادران باردار و شیرده نیز بخوبی روشن شده است. بر اساس نتایج مطالعات مختلف، وزن مناسب قبل از بارداری و افزایش مناسب وزن در طول بارداری با استفاده از تغذیه مناسب و کافی دو راهکار مؤثر برای پیشگیری از تولد نوزاد کم وزن می باشد. مواردی که مادر باردار باید به کارشناس تغذیه ارجاع داده شود:

- ۱- مادران زیر ۱۹ سال
 - ۲- مادرانی که بنا به نظر متخصص زنان علت وزن گیری نامناسب آنها مربوط به عوارض بارداری و یا بیماری ها نبوده و علل تغذیه ای عامل وزن گیری نامناسب تشخیص داده شده است.
 - ۳- BMI قبل از بارداری یا سه ماهه اول بارداری زیر ۱۸/۵ یا بیشتر از ۲۵
 - ۴- داشتن رژیم غذایی درمانی برای یک بیماری خاص
 - ۵- بیماری های مادر باردار شامل دیابت، آنمی، بیماری کلیوی، فشار خون و ...
- ارزیابی وضعیت تغذیه مادران باردار در اولین مراجعه آنان نزد پزشک یا ماما، (اولین ملاقات بارداری) در تأمین سلامت مادر و جنین نقش مهمی دارد. هدف از این ارزیابی شناسایی زنان در معرض خطر سوءتغذیه و ارائه آموزشهای لازم به آنان و پیشگیری از خطرات ناشی از سوءتغذیه است (در این ارزیابی پزشک یا ماما اطلاعات اولیه خانم باردار از جمله سن، وزن، نمایه توده بدنی و تعداد زایمانها، وضعیت تغذیه خانم باردار یا شیرده مانند مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی از هر ۵ گروه اصلی و همچنین مکملهای دارویی را بررسی کرده و در فرم

مراقبت بارداری ثبت می نمایند. اصول تغذیه مناسب خانمهای باردار هم باید مانند سایر افراد خانواده هر روز از ۵ گروه غذایی اصلی استفاده کنند. آنچه که در تغذیه خانم باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی می باشد.

چگونه می توان تعادل و تنوع را در برنامه غذایی روزانه رعایت نمود؟

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از همه گروههای اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوهها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغز دانهها است. تعادل یعنی تأمین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر به نحوی که مصرف یک نوع ماده مغذی به مقدار زیاد سبب حذف سایر مواد مغذی نشود. به عنوان نمونه زیادی دریافت منابع کلسیم موجب حذف منابع آهن از برنامه غذایی نگردد. تنوع غذایی انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف غذایی (مانند نان و غلات، میوه ها و سبزی ها و...) و همچنین انتخاب مواد غذایی مختلف در داخل هر گروه غذایی (مانند برنج، گندم، جو، جو دوسر، ذرت و...) می باشد. چون مواد غذایی که در یک گروه جای دارند می توانند جایگزین هم شوند. هر چه تنوع غذایی بالاتر رود احتمال تأمین مواد مغذی لازم روزانه بیشتر می شود.

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فردی برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروههای غذایی دارد. زنان باردار هم مانند سایر افراد خانواده باید از همه ی گروه های اصلی مواد غذایی استفاده کنند. مواد غذایی به ۵ گروه اصلی تقسیم می شوند؛ که عبارتند از:

۱- نان و غلات

۲- سبزی ها

۳- میوه ها

۴- شیر و فرآورده های آن

۵- گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها

گروه متفرقه: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و به طور کلی باید کم مصرف شوند.

گروه اول: نان و غلات:

این گروه منبع عمده تأمین انرژی مورد نیاز روزانه است و شامل انواع نان، برنج، انواع ماکارونی و رشتهها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

نکات کلیدی و مهم گروه غذایی نان و غلات:

- این گروه علاوه بر انرژی، بخشی از پروتئین، آهن و ویتامینهای گروه (ب) مورد نیاز را هم تأمین می کنند.
- از نان های با تخمیر کامل و سبوسدار مانند سنگک استفاده شود.
- مصرف مواد غذایی این گروه باعث می شوند که دستگاه عصبی جنین رشد و سلامت خوبی داشته باشند.

- بهتر است برنج به صورت کته یا دمی پخته شود و به همراه حبوبات مصرف شود. به طور کلی مخلوط غلات و حبوبات مانند (عدس پلو، لوبیا پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان، پروتئین مناسبی را برای خانم باردار تأمین می کند). همراه با غلات روزانه، سبزی مصرف شود. استفاده از سبزی ها، هضم و جذب مواد نشاسته ای را کمی طولانی تر کرده و قند خون را تا مدت زمان طولانی تری ثابت و پایدار نگه می دارد. به این ترتیب مادر باردار در طول روز کمتر احساس ضعف می کند.

گروه دوم سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگدار، هویج، بادمجان، نخود سبزی، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر است. این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث و اسیدفولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجه ای فیبر و آنتی اکسیدان است. مقدار توصیه شده از سبزی ها برای خانم های باردار و شیرده به طور متوسط ۵-۴ سهم در روز است.

نکات کلیدی و مهم گروه غذایی سبزی ها :

- سبزی هایی که به شکل خام خورده می شوند، باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضد عفونی شوند.
- از قرار دادن سبزی در معرض هوا یا نور خورشید، پختن به مدت طولانی به خصوص در ظروف در باز و همراه آب زیاد و دور ریختن آب آن که سبب از بین رفتن ویتامین های موجود در سبزی ها می شود، خودداری گردد.
- روزانه سبزی های تازه (مانند سبزی خوردن، کاهو، گوجه فرنگی، هویج) همراه با غذا و یا به عنوان میان وعده و یا سبزی های پخته (هویج، نخود فرنگی، لوبیا سبز، کدو و...) در کنار غذا مصرف شود.

گروه سوم میوه ها

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. خانم های باردار باید از میوه های مختلف به طور متوسط ۴-۳ واحد در روز استفاده نمایند .

نکات کلیدی و مهم گروه غذایی میوه ها :

- انواع میوه های تازه که در منطقه موجود است و میوه های خشک مانند کشمش، خرما، توت خشک، انجیر خشک، برگه هلو، زرد آلو، یا آلوی خشک را می توان در میان وعده استفاده نمود.
- از آنجایی که خود میوه دارای فیبر بیشتری نسبت به آب میوه می باشد تر جیحا به جای آب میوه، خود میوه ها میل شود.

گروه چهارم شیر و لبنیات

این گروه منبع عمده تأمین کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامینهای A و B2 می باشد که برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان ها ضروری است. مواد این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک می باشد. در دوران بارداری و شیردهی مصرف روزانه ۳-۴ واحد از مواد غذایی این گروه توصیه می شود. نکات کلیدی و مهم گروه غذایی شیر و لبنیات :

- شیر را می توان به شکل ساده و یا داخل فرنی و یا شیر برنج به عنوان میانوعده استفاده نمود .
- کشک یک منبع غنی از پروتئین، کلسیم و فسفر است. در مناطقی که کشک در دسترس است توصیه می شود همراه با غذاهایی مانند آش و بادمجان استفاده شود . حتماً از کشک پاستوریزه استفاده شود و قبل از مصرف حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شود. در صورتی که دسترسی به کشک پاستوریزه وجود ندارد، با اضافه کردن کمی آب به کشک های خشک و رقیق کردن، آن را حرارت داده و قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانند .
- اگر مصرف شیر سبب ایجاد نفخ و مشکل گوارشی می شود، توصیه می شود معادل آن از ماست یا پنیر استفاده کنند.

گروه پنجم گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها :

این گروه منبع عمده تأمین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی است. مواد این گروه شامل انواع گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه و...) و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و...) است. مقدار توصیه شده از مواد این گروه برای خانم های باردار و شیرده حدوداً ۳ واحد در روز است.

نکات کلیدی و مهم گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

- از مرغ یا جوجه به صورت کبابی یا آب پز شده همراه با برنج و انواع سبزی های پخته مثل هویج، نخود فرنگی، سیب زمینی، اسفناج، کدو، لوبیا سبز، کرفس و یا هر سبزی دیگری که در دسترس وجود دارد و یا به صورت سوپ مرغ و جوجه استفاده شود .
- ماهی ها به علت دارا بودن اسید چرب امگا ۳ در تکامل سیستم عصبی و افزایش قوای ذهنی جنین بسیار موثرند بهتر است ماهی به صورت کبابی یا بخارپز تهیه شود. از طرفی به علت وجود متیل جیوه در بعضی از ماهی ها، مصرف بیش از دوبار در هفته توصیه نمی شود .
- مصرف ماهی تن و کنسرو ماهی محدود شود.
- ماهی هایی از قبیل ماهی آزاد، ساردین و قزلآلا استفاده شود .
- از ماهی های کوچک و ماهی های پرورشی که احتمال آلودگی با جیوه در آنها کمتر است استفاده شود.

- ترجیحا به جای سرخ کردن ماهی، از شکل کباب پز، بخار پز و یا سرخ شده در فر بدون افزودن روغن استفاده شود. در صورتی که تمایل به سرخ کردن ماهی وجود دارد، حداقل مقدار روغن (آن هم از نوع مخصوص سرخ کردنی) را به کار برده و مدت زمان سرخ کردن را کاهش دهند
- از تخم مرغ^۱ ترجیحا به صورت آب پز و سفت استفاده شود و از مصرف زرده آن به صورت خام یا نیم بند خودداری شود.
- مصرف متعادل تخم مرغ در هفته ۴-۵ عدد است.
- چربی گوشت قرمز را از آن جدا کرده و پوست و چربی طیور (مرغ و...) نیز مصرف نشود.
- طی دوره بارداری از مصرف انواع جگر که ممکن است حاوی باقیمانده داروها و مواد هورمونی باشد و نیز احتمال مسمومیت ویتامین A اجتناب شود.
- انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو، فندق، منابع خوب پروتئین و آهن هستند و می توان به عنوان میان وعده^۲ ترجیحا از نوع خام و کم نمک آن ها استفاده کرد.

گروه ششم متفرقه:

به غیر از گروههای غذایی اصلی، یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع قندها و چربی ها مثل قند و شکر، شیرینی، روغن، کره، خامه، نمک، شکلات، سس مایونز، انواع مرباها، نوشابه های گازدار، انواع ترشی ها و شورها و غیره می باشد. به طور کلی مصرف مواد این گروه در حداقل مقدار توصیه می شود.

نکات کلیدی و مهم گروه متفرقه

- توجه شود نمک مصرفی در پخت^۳ حتما باید ید دار و تصفیه شده باشد.
- نمک باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم از نوع ید دار و تصفیه شده استاندارد استفاده شود.
- مصرف نمک هایی که فاقد استانداردهای لازم و پروانه ساخت از وزارت بهداشت هستند، مثل نمک دریا و... ممنوع است. این نوع نمک ها علاوه بر اینکه ید کافی ندارند، به علت داشتن ناخالصی های فراوان سلامت مادر و جنین را به خطر می اندازند. برای کاهش مصرف نمک، بهتر است از گذاشتن نمکدان در سفره و یا سر میز غذا خودداری شود.
- دریافت مقداری از روغن جهت اسیدهای چرب ضروری لازم است و بهتر است از روغن هایی مصرف شود که دارای اسیدهای چرب ضروری باشند. مثل روغن زیتون. از روغن زیتون به اندازه یک قاشق غذاخوری همراه با سالاد می توان استفاده کرد.
- امگا ۳ یکی از انواع چربی های غیراشباع است که در بدن ساخته نمی شود، بنابراین جزو چربی های ضروری برای بدن است.
- امگا ۳ در انواع ماهی، تخم مرغ و در مغزهایی مانند گردو یافت می شود.

مواد غذایی غیرمجاز

این مواد شامل مواد غذایی است که اثر زیانبخش آن بر سلامت مادر و جنین ثابت شده است و مصرف آن در طی بارداری به صورت نسبی یا مطلق ممنوع است .

نکات کلیدی و مهم مواد غذایی غیرمجاز

- مصرف کم کافئین (قهوه و نوشابه های سیاه رنگ) و تئین (چای) خطرناک نیست؛ اما مصرف زیاد آن می تواند باعث تولد نوزاد کم وزن یا نوزاد با عوارض عصبی شود.
- دم کرده های گیاهی (مانند چای نعناع یا گل گاوزبان) گاهی اثرات جانبی مانند حالت تهوع و استفراغ دارند، لذا مصرف آنها در دوران بارداری توصیه نمی شود . کلیه نوشیدنی های الکلی علاوه بر این که در دین اسلام حرام است موجب رشد غیرطبیعی جنین و کاهش مهارت عقلانی و هوشی او و بروز سندروم الکلی جنین (Syndrome Alcohol Fetal) می شوند.
- شکلات علاوه بر اینکه مقادیر کمی کافئین دارد، حاوی تئو برومید نیز هست که به کافئین شبیه است؛ بنابراین، مصرف شکلات باید محدود شود . استعمال دخانیات در دوران بارداری می تواند با تولد نوزاد کم وزن همراه باشد.
- به مادران باردار توصیه می شود از استعمال دخانیات در دوران بارداری خودداری کنند و حدالمقدور در معرض دود سیگار نیز قرار نگیرند .
- عفونت با "لیستریا" یکی از عوامل شناخته شده سقط غیر عمدی و مننژیت جنین و نوزاد است. لیستریا یک ارگانیزم موجود در خاکاست که با مصرف غذاهای حیوانی آلوده و سبزیجات خام وارد بدن شده و ایجاد عفونت می کند. شیر خام، غذاهای دریایی دودی، کالباس، کباب کوبیده که خوب پخته نشده است، پنیرهای نرم و گوشت های پخته نشده و غذاهای مانده در یخچال منابع احتمالی آلودگی هستند. محصولات آبیاری شده با فاضلاب بایستی قبل از مصرف با آب آشامیدنی شستشو و ضد عفونی شوند.

صورت غذایی روزانه زنان باردار

- شیر نیم تا یک لیتر در روز
- حدود ۲۰۰ گرم پنیر
- گوشت معمولی ، جوجه ، ماهی ، تخم مرغ و جگر سیاه هفته یکبار (یک وعده یا بیشتر)
- سبزی های با برگ سبز و یا سبزی های زرد (یک وعده یا بیشتر)
- سیب زمینی ، انواع سبزی ، میوه به صورت مرکبات و میوه های فصل ، گوجه فرنگی کلم خام (دو وعده یا بیشتر)
- مقداری کره در هر وعده غذایی

- برنج و انواع حبوبات به میزان متوسط در یک وعده غذا
- نان سبوس دار یک برش در هر وعده غذا
- آب میوه تازه مانند پرتقال ، سیب ، انار و انگور
- آهن به شکل فرس سولفات

ویتامین (D) د:

نیاز به ویتامین D در دوران بارداری و شیردهی مشابه قبل از بارداری است. این ویتامین به جذب کلسیم و فسفر از دستگاه گوارش کمک می کند.

اسکلت استخوانی و دندان جنین در داخل رحم احتیاج به کلسیم دارد و بنابراین وجود این ویتامین برای جذب کلسیم لازم است.

استفاده از نور مستقیم خورشید بهترین منبع برای تولید ویتامین D در بدن است؛ بنابراین به خانم باردار و شیرده توصیه می شود روزانه حداقل به مدت ۱۰ دقیقه دست و پا و صورت خود را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهد. و بنابراین موقع زمستان که آفتاب کم است و یا در مناطقی که آفتاب زیاد نیست تجویز روغن ماهی و یا ویتامین D ضروری است. استفاده از کرم های ضد آفتاب مانع جذب نور خورشید و تولید ویتامین D در بدن می شوند.

ویتامین D به مقدار زیاد در روغن ماهی وجود دارد.

پرهیز غذایی در دوران بارداری:

تا زمانی که اشتهای کافی به غذا دارید و دوران بارداری را بدون ناراحتی طی می کنید معمولاً نیاز به پرهیز ندارید و می توانید هر غذایی را که دوست داشته باشید میل کنید ولی دو نکته را باید همیشه در نظر داشته باشید:

۱- از خوردن غذاهای خیلی چرب و سنگین هضم مانند غذاهای سرخ کرده ، شیرینی های تازه و خامه دار ، ماهی های دودی و همچنین سبزی های فراوان خوداری کنید، زیرا معده و سایر قسمت های دستگاه گوارش به علت فشار رحم آن طوری که باید و شاید عمل هضم و جذب غذاها را انجام نمی دهند و ممکن است دچار سوء هاضمه شوید.

۲- از خوردن غذا های شور پرهیز کنید زیرا نمک بعد از آن که وارد خون شد از راه کلیه ها دفع می شود و چون هنگام بارداری دفع نمک به راحتی صورت نمی گیرد مقدار زیادی از آن در بافت های گوناگون بدن جمع می شود و آب را به خود می گیرد و بدین ترتیب باعث می شود قسمت های مختلف بدن ورم کنند . به همان نسبت که میزان مصرف نمک غذا اضافه می شود وزن بدن هم به علت تورم دست و پا زیادتر می شود تا زمانی که علائم مسمومیت بارداری مانند بالا رفتن فشار خون ، تورم شدید اعضا و صورت و آلبومین در ادرار ظاهر نشده

است. رژیم غذایی سخت ضروری نیست ولی با پیدا شدن یکی از این علائم فوق رژیم غذایی کم نمک و یا بی نمک لازم خواهد بود.

به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی کم نمک این گونه نیست که از مقدار نمکی که به غذایان اضافه می کنید بکاهید بلکه باید از خوردن غذاهای پر نمک مانند کالباس ، سوسیس ، ماهی دودی ، کباب شور ، خیار شور و آجیل خودداری کنید . برای اینکه غذای شما طعم مطلوبی داشته باشد می توانید از بعضی نمک های طبی که شور هستند ولی خاصیت نمک های مورد مصرف در غذا را ندارند استفاده کنید . با رعایت رژیم غذایی کم نمک وزن بدن کاهش پیدا می کند و ورم اعضا نیز از بین می رود در صورتی که این علائم بر طرف نشد با مصرف داروهایی که ادرار را زیاد می کنند مقدار زیادی نمک از بدن دفع می شود و وزن بدن پایین می آید.

چربی:

غذاهای بسیار چرب و سرخ کرده علاوه بر این که هضم شان مشکل است سبب چاقی زیادتر از حد نیز می گردند . بنابراین موقعی که وزن بدن از اندازه طبیعی زیادتر می شود لازم است غذای مصرفی شما نیز کم چربی باشد . چاقی که مربوط به ذخیره چربی در بدن باشد بعد از زایمان به سختی از بین می رود و گاهی مدتها طول می کشد تا وزن بدن تا حد معمول کاهش پیدا کند.

مایعات:

در فصل تابستان مقدار مصرف آب روزانه به علت گرمی هوا و عرق کردن افزایش می یابد و بنابراین صرف مایعات فراوان ضروری ندارد ولی هنگامی که هوا گرم نیست ۴ تا ۵ لیوان آب در روز کافی است . در مواقعی که ورم دست و پا زیاد می شود و یا وزن بدن ناگهانی افزایش می یابد نباید در مصرف آب و مایعات زیاده روی کنید.

آب میوه ، نوشیدنی های غیر الکلی و دوغ جزء مایعات مناسب محسوب می شوند . مصرف چای و قهوه چنانچه از میزان معمول زیادتر نشود بی ضرر است.

زیاد شدن وزن بدن هنگام بارداری:

در سه ماه اول بارداری وزن بدن تقریباً ثابت می ماند و حتی گاهی اندکی کاهش پیدا می کند ولی از سه ماهگی به بعد وزن بدن به تدریج افزایش می یابد به طوری که بعد از شش ماهگی در حدود ۵۰۰ گرم در هفته به وزن اصلی اضافه می شود . وزن کل بدن مجموعاً در تمام طول حاملگی به طور متوسط ۶ تا ۱۰ کیلو گرم افزایش پیدا می کند . بنابراین اگر وزن بدن از میزان ۵۰۰ گرم در هفته و یا در مجموع از ۱۰ کیلوگرم در تمام طول بارداری تجاوز کند باید رژیم غذایی کم نمک به کار برد تا علائم مسمومیت بارداری ظاهر نشوند.

اعداد زیر علت افزایش وزن بدن را در جریان حاملگی نشان می دهند:

وزن نوزاد: ۳۵۰۰ گرم

وزن جفت: ۵۰۰ گرم

مایع داخل کیسه جفت: ۶۰۰ گرم

اضافه وزن رحم: ۹۰۰ گرم

اضافه حجم خون: ۵۰۰ گرم

اضافه وزن پستان‌ها: ۷۰۰ گرم

باقی مانده مربوط به جمع شدن ذخیره چربی و زیادی آب در بافتهای بدن است. افزایش وزن تا ۱۲ کیلو گرم تقریباً طبیعی است ولی از این میزان به بالا زیان آور است زیرا ممکن است عوارض گوناگونی مانند کمر درد به علت فشار روی ستون فقرات، واریس و درد پا به علت فشار روی رگهای اعضای پایین ظاهر گردند و در نتیجه مادر بعد از زایمان به علت جمع شدن چربی در بدن چاق بماند.

بنابراین توجه به این تغییرات و تنظیم یک برنامه غذایی متناسب با آن در این دوران ضروری به نظر می رسد. هر خانم باردار احتیاجات غذایی خود را باید از همه گروه‌های مواد غذایی فراهم کند. در اینجا به طور خلاصه درباره هر گروه صحبت می‌کنیم.

جدول مواد غذایی، منابع غذایی و نقش آنها در بدن

نقش آنها در بدن	منابع غذایی	مواد مغذی
<ul style="list-style-type: none"> - قدرت دید چشم - رشد و نمو طبیعی بافت استخوان و دندان - رشد و نمو و حفاظت از پوست 	<p>جگر ، قلوه ، زرده تخم مرغ ، اسفناج ، هویج و جعفری</p>	ویتامین A
<ul style="list-style-type: none"> - حفظ سلامت پوست - پیشگیری از همولیز گلبولهای قرمز خون - پیشگیری از اکسیداسیون اسیدهای چرب و ویتامین A - به تاخیر انداختن پیری سلولها 	<p>انواع روغنهای گیاهی ، زرده تخم مرغ ، شیر ، انواع مغزها ، سبزیجات با برگ سبز تیره</p>	ویتامین E
<ul style="list-style-type: none"> - نقش اساسی در انعقاد خون 	<p>جگر ، انواع روغنهای گیاهی خصوصاً روغن دانه سویا ، سبوس و جوانه گندم ، اسفناج ، گل کلم و گوجه فرنگی</p>	ویتامین K
<ul style="list-style-type: none"> - رشد طبیعی بدن - حفظ سلامت سیستم عصبی - حفظ اشتها در در حد طبیعی 	<p>گوشت ، جگر ، دل ، قلوه ، زرده تخم مرغ ، غلات ، حبوبات ، سبوس و آرد کامل گندم ، سیب زمینی -</p>	ویتامین B1 (تیامین)
<ul style="list-style-type: none"> - سوخت و ساز کربوهیدرات، چربی و پروتئین - شرکت در فعالیت آنزیمی بدن و رساندن اکسیژن به بافته 	<p>جگر ، دل ، قلوه ، امعاء و احشاء ، تخم مرغ ، شیر و فرآورده های آن ، سبزیهای برگ سبز</p>	ویتامین B2

<p>شرکت در سوخت و ساز کربوهیدراتها، چربیها و پروتئین ها - حفظ سلامت دستگاه عصبی و کار مغز</p>	<p>جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، بادام زمینی</p>	<p>ویتامین B3 (نیاسین)</p>
<p>-خونسازی - رشد و نمو طبیعی بدن - سوخت و ساز مواد غذایی در بدن</p>	<p>انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات</p>	<p>ویتامین B6</p>
<p>خونسازی - دخالت در تشکیل اسیدهای نوکلئیک - نقش در رشد و نمو طبیعی بدن - متابولیسم اسید فولیک</p>	<p>گوشت قرمز، ماهی، دل، قلوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات</p>	<p>ویتامین - B12</p>
<p>-خونسازی - شرکت در تشکیل اسیدهای نوکلئیک</p>	<p>جگر، تخم مرغ، ماهی، گندم، نخود، لوبیا، عدس، ، سبزیهای برگ سبز</p>	<p>اسید فولیک</p>
<p>- التیام زخمها و بهبود حساسیت ها - افزایش جذب آهن غذا - حفظ سلامت لته ها - حفظ و تشکیل کلاژن در بافتها</p>	<p>انواع مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، خربزه، توت فرنگی، اسفناج و کاهو</p>	<p>ویتامین - C</p>
<p>- خونسازی - شرکت در ساختمان بعضی از آنزیمها</p>	<p>زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزیهای برگ سبز تیره مثل جعفری، گشنیز و ...</p>	<p>آهن</p>

کلسیم	شیر و لبنیات	<ul style="list-style-type: none"> - تشکیل و حفظ بافت طبیعی استخوانها و دندانها - انعقاد طبیعی خون - عملکرد طبیعی قلب و عضلات بدن - پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالی
روی	جگر ، گوشت، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، حبوبات ، گندم	<ul style="list-style-type: none"> - بهبود و التیام زخمها - شرکت در ساختمان انسولین و بعضی از آنزیمها - رشد و نمو طبیعی بدن - شرکت در سوخت و ساز اسیدهای نوکلئیک
ید	غذاهای دریایی (ماهی و میگو) و نمک ید دار	<ul style="list-style-type: none"> - شرکت در سنتز هورمون تیروکسین در غده تیروئید - رشد و نمو طبیعی بدن - سوخت و ساز مواد در بدن
امگا ۳	انواع ماهی (تن، آزاد، قزل آلا) بویژه ماهی های آب سرد مانند ماهی سالمون و ساردین، روغن ماهی، لوبیای سویا، گردو، جوانه گندم، روغن کانولا، جوانه گندم ، روغن گردو ، روغن تخم کتان یا پنبه و روغن ماهی	<ul style="list-style-type: none"> - شرکت در تشکیل غشای سلولی - کاهش التهاب ، اتساع عروق خونی ، کاهش تجمع پلاکتها
امگا ۶	انواع روغن های گیاهی (ذرت ، سویا، آفتابگردان)	تشکیل PGE1 و کاهش التهاب

منبع: راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت بهبود تغذیه

