

توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق



خانم های باردار در هر شرایطی که باشند (لاغر، طبیعی، چاق) باید افزایش وزن متناسب با وضعیت خود داشته باشند. بنابراین استفاده از رژیم های غذایی محدود برای کاهش وزن خانم های باردار چاق توصیه نمی شود و باید با توصیه های تغذیه ای مناسب میزان کالری دریافتی و در نهایت وزن آنان را کنترل نمود. خانم های باردار چاق نیز نیاز به افزایش وزن مطلوب دارند.

علل عمده افزایش وزن بیش از حد مطلوب:

۱- انتخاب ناآگاهانه مواد غذایی و افراط در مصرف مواد قندی، شیرینی ها و چربی ها

۲- استفاده بیشتر از منابع غذایی نشاسته ای ارزان به دلیل محدودیت بودجه خانوار

۳- کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی

برای کنترل افزایش وزن در خانم های باردار چاق روش های زیر توصیه می شود:

الف) کاهش مصرف چربی ها

ب) کاهش مصرف مواد قندی (کربوهیدرات ها)

ج) کاهش مصرف مواد نشاسته ای (گروه نان و غلات)

د) افزایش مصرف مواد پروتئینی

هـ) افزایش مصرف منابع غذایی حاوی فیبر (میوه ها، سبزی ها و گروه نان و غلات)

و) اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای نامناسب

ز) تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه (مثلاً" یک ساعت پیاده روی در روز) در صورت نداشتن ممنوعیت پزشکی

برای خانم های باردار دارای اضافه وزن یا چاق یا خانم های بارداری که در ابتدای بارداری اضافه وزن دارند و همچنین خانم های بارداری که در طول

بارداری بیش از مقدار توصیه شده وزن اضافه کرده اند نکات تغذیه ای ذیل را توصیه نمائید:

(الف) راه های کاهش دریافت چربی

- ۱- اجتناب از سرخ کردن غذاها و حتی الامکان طبخ غذاها به شکل آب پز، بخارپز و کبابی
- ۲- حذف چربی ها شامل کره حیوانی، مارگارین، خامه، سرشیر، دنبه، پیه و جدا کردن چربی های قابل رویت گوشت قرمز و پوست مرغ قبل از طبخ آنها
- ۳- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب بجای شیر و لبنیات پرچرب
- ۴- محدود کردن مصرف شیرینی ها، کیک های خامه ای و دسرهای پرچرب یا شیرین
- ۵- تنوری نمودن ماهی و مرغ بجای سرخ کردن آنها (سینه مرغ مقدار کمتری چربی دارد)
- ۶- آب پز نمودن مرغ، ماهی و گوشت بدون افزودن روغن (با حرارت ملایم)
- ۷- محدود کردن مصرف کله پاچه، دل، قلوه، جگر، زبان و مغز، سوسیس و کالباس و انواع پیتزای پرچرب
- ۸- تفت دادن سبزی ها در آب گوشت کم چربی یا آب گوجه فرنگی بجای روغن
- ۹- خودداری از مصرف سس های چرب مانند مایونز و سس های مخصوص سالاد و استفاده از سس سالم (ماست کم چرب، کمی نمک، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج) بجای سس مایونز
- ۱۰- اضافه نکردن چربی و دنبه به گوشت در زمان چرخ کردن آن
- ۱۱- استفاده از سیب زمینی آب پز یا تنوری بجای سرخ کرده
- ۱۲- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به سه عدد در هفته چه به صورت تنها یا در انواع غذاها مثل کوکو و املت
- ۱۳- استفاده نکردن از تنقلات پرچرب نظیر چیپس، پیراشکی، شکلات و.....

(ب) راه های کاهش دریافت مواد قندی

- ۱- استفاده از میوه های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
- ۲- محدود کردن مصرف نان های شیرین (نان قندی، نان شیر مال، شیرینی، کیک و) و انواع شکلات و آب نبات
- ۳- مصرف دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بجای نوشابه های گازدار
- ۴- استفاده از میوه هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و.....
- ۵- خودداری از مصرف کمپوت میوه. در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه بهتر است آنرا در منزل تهیه کنند. برای این کار تکه های میوه را با مقدار کمی آب و بدون اضافه کردن شکر به مدت چند دقیقه بجوشانند و سپس برای مصرف روزانه آن را در یخچال نگهداری کنند.
- ۶- کم کردن مصرف قند و شکر همراه با چای.

(ج) راه های کاهش دریافت گروه نان و غلات

۱- محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی (۷ سهم در روز)

۲- خودداری از مصرف برنج و ماکارونی در وعده شام

۳- استفاده از نانهای سبوس دار بجای نان های فانتزی. نان سنگک بیش از سایر نانها سبوس دارد.

۴- خودداری از مصرف نان همراه با برنج در هنگام صرف غذا

۵- استفاده از انواع خوراکیها با مقداری نان بجای برنج در وعده شام

۶- استفاده از میوه به جای نان و پنیر، بیسکویت یا کیک در میان وعده ها

(د) راههای افزایش دریافت مواد پروتئینی

علت توصیه به افزایش مصرف مواد پروتئینی به این دلیل است که در صورت محدود کردن مصرف پروتئین، اندوخته ماهیچه بدن خانم باردار جهت پشتیبانی از رشد جنین استفاده خواهد شد. در عین حال، پروتئین این مزیت را نیز دارد که به خوبی گرسنگی را برطرف می کند.

برای افزایش دریافت پروتئین در رژیم غذایی مصرف مواد غذایی زیر پیشنهاد می شود:

۱- مرغ آب پز و یا کبابی

۲- گوشت چربی گرفته

۳- انواع ماهی تازه بخار پز یا کباب شده (استفاده از گوشت سفید (مرغ و ماهی) حداقل دوبار در هفته توصیه می شود)
متنوع ترین ست های اسپرت مردانه

۴- شیر و لبنیات کم چرب شامل ماست، پنیر و کشک

۵- استفاده از انواع حبوبات (عدس، لوبیا، ماش، باقلا و ...) همراه با غلات مثلاً" به شکل عدس پلو، لوبیا پلو، عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان

۶- سفیده تخم مرغ کاملاً" پخته. زرده تخم مرغ حاوی کلسترول فراوان است اما سفیده تخم مرغ که از ارزش بیولوژیکی بالایی برخوردار است بعنوان یک منبع پروتئینی با ارزش می تواند در برنامه غذایی برای تامین پروتئین استفاده شود.

(هـ) راه های افزایش دریافت فیبر

فیبر بخشی از میوه ها، سبزیها و دانه های خوراکی به ویژه حبوبات و غلات می باشد که در بدن انسان هضم نمی شود. غذاهای پرفیبر به سیر شدن کمک می کنند و سبب می شوند غذا و خصوصاً" چربی کمتری مصرف شود. مصرف فیبر موجب حجیم شدن مدفوع گردیده و در نتیجه خروج مدفوع راحت تر و سریع تر انجام شده و از بروز یبوست پیشگیری می کند. همچنین احتمال بروز بیماری های روده مانند سرطان و بواسیر را کمتر می کند. از سوی دیگر فیبرها موجب کاهش کلسترول خون می شوند و خطر ابتلاء به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهند.

راه های افزایش دریافت فیبر عبارتند از:

۱- مصرف روزانه سبزی خوردن، سبزی های محلی یا سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه ای سبز و) همراه با غذا

۲- مصرف میوه های تازه بعنوان میان وعده

۳- ترجیحاً" استفاده از خود میوه بجای آب میوه

۴- استفاده از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و) و سبزی های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و) بعنوان میان وعده

۵- استفاده بیشتر از انواع حبوبات (لوبیا، عدس، ماش و نخود) در انواع سوپها و آش ها و بطور کلی، مصرف بیشتر غذاهایی که حاوی حبوبات هستند مثل عدسی، خوراک لوبیا، انواع خورش ها

۶- استفاده از سبزی هایی مانند کاهو، گوجه فرنگی، جعفری و پیاز، کلم، فلفل دلمه ای در ساندویچ های خانگی

۷- استفاده از سبزی ها در اکثر غذاها (ماکارونی، باقلا پلو، کلم پلو، سبزی پلو)، ماست و خیار، ماست و سبزی و انواع سوپ ها

۸- مصرف نانهای سبوس دار (نان سنگک، نان جو) بجای نانهای که با آرد سفید تهیه شده اند مثل نان لواش، بربری، نان فانتزی

(و) اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای

برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری خانم های باردار که موجب اضافه وزن بیش از حد و چاقی می شود نکات ذیل را توصیه کنید:

۱- در حالت نشسته و در یک مکان ثابت و دائمی غذا بخورند.

۲- پنج دقیقه قبل از صرف ناهار یا شام یک لیوان آب بنوشند.

۳- قبل از صرف غذا، سالاد (بدون سس مایونز) میل کنند.

۴- سعی کنند وعده های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنند، زیرا ناچار به ریزه خواری خواهند شد.

۵- سر سفره غذا، تنها از یک نوع غذا میل کنند.

۵- از میوه ها و سبزی های تازه بعنوان میان وعده استفاده کنند.

۷- غذا را در ظرف کوچکتری بکشند تا مقدار کمتری غذا بخورند.

۸- مواد غذایی را در جایی دور از معرض دید نگهداری نمایند.

۹- از خرید و مصرف تنقلات غذایی کم ارزش که تنها حاوی چربی یا مواد قندی می باشند نظیر نوشابه، چیپس و... خودداری کنند.

۱۰- از خرید و نگهداری شیرینی و شکلات در منزل خودداری کنند.

۱۱- پس از صرف غذا و سیر شدن، بلافاصله سفره را ترک کنند.

۱۲- غذا را آهسته و با آرامش میل کنند.

۱۳- تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب کنند و در صورت لزوم ترجیحا" از روغن مخصوص سرخ کردنی بجای روغن مایع معمولی یا روغن جامد استفاده کنند.

۱۴- از خوردن آجیل و انواع تخمه ها که حاوی چربی زیادی هستند خودداری کنند