

تغذیه در بارداری

برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری در خانم‌های باردار که موجب اضافه‌وزن بیش از حد و چاقی می‌شود، رعایت نکات زیر توصیه می‌گردد:

- ۱- همیشه در حالت نشسته و در یک مکان ثابت و دائمی غذا بخورید.
- ۲- سر سفره غذا، تنها از یک نوع غذا میل کنید.
- ۳- پس از صرف غذا و سیر شدن، بلافاصله سفره را ترک کنید.
- ۴- یکساعت قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید.
- ۵- قبل از صرف غذا، سالاد (بدون سس مایونز و یا با سس‌های کم چرب) میل کنید.
- ۶- سعی کنید در هر وعده سر ساعت معینی غذا بخورید.
- ۷- وعده‌های اصلی غذا (صبحانه، ناهار و شام) را حذف نکنید، زیرا ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- ۸- از میوه‌ها و سبزی‌های تازه به عنوان میان‌وعده استفاده کنید.
- ۹- غذا را در ظرف کوچک‌تری بکشید تا مقدار کمتری غذا بخورید.
- ۱۰- موادغذایی را در جایی دور از معرض دید نگهداری کنید.
- ۱۱- از خرید و مصرف تنقلات با ارزش غذایی کم، نظیر نوشابه، چیپس و ... خودداری کنید.
- ۱۲- از خرید و نگهداری شیرینی و شکلات در منزل خودداری کنید.
- ۱۳- غذا را آهسته و با آرامش بخورید.
- ۱۴- تا حد امکان از سرخ کردن موادغذایی اجتناب کنید و در صورت لزوم ترجیحاً از روغن مخصوص سرخ‌کردنی به میزان کم استفاده نمایید.
- ۱۵- از خوردن آجیل و انواع تخمه‌ها که حاوی چربی زیادی هستند پرهیز کنید.
- ۱۶- فعالیت بدنی خود را متناسب با سن و شرایط جسمی افزایش دهید. به این منظور روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی توصیه می‌شود (به شرط اینکه منع فعالیت نداشته باشید).