

افزایش دریافت چربی

- استفاده از لبنیات پرچرب
- اضافه کردن مقداری کره به غذا در هر وعده غذایی
- و استفاده از کمی کره در کنار بشقاب برنج به افزایش کالری دریافتی کمک می‌کند.
- مصرف سیب زمینی سرخ کرده در کنار غذا
- استفاده از روغن زیتون داخل سالاد
- مصرف سر شیر و خامه در وعده صبحانه
- استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذاها

راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و املاح (مغذی کردن) وعده غذایی:

- افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات
- استفاده از شیر، ماست، پنیر و بستنی به عنوان میان وعده و استفاده از بیسکویت و شیر، نان و ماست، نان و پنیر، شیر برنج و فرنی. خانم‌های باردار لاغر می‌توانند روزانه تا ۴ سهم از مواد این گروه استفاده کنند.
- مصرف دوغ کم نمک و غلیظ در وعده های غذایی
- افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با انواع گوشت (هاکتلت، کباب، انواع خورش و ...)

راه‌های افزایش دریافت انرژی (مقوی کردن)

- افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی
- استفاده از مربا، عسل، خرما، شیره انگور، شیره خرما همراه با صبحانه
- استفاده از حداقل ۲ میان وعده شامل بیسکویت (ترجیحاً سبوس دار)، کیک، کلوچه، نان و پنیر، نان و سیب زمینی، نان و تخم مرغ، نان و خرما، نان روغنی، نان شیر مال همراه با یک لیوان شیر و انواع میوه در فواصل وعده‌های غذایی اصلی
- مصرف مقدار بیشتر گروه نان و غلات مثل نان، برنج و ماکارونی
- استفاده بیشتر از سیب زمینی در انواع غذاها و در میان وعده‌ها
- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مانند برنج در وعده ناهار و شام
- استفاده از بستنی و میوه‌های شیرین (انگور، خربزه، انجیر، توت، خرما)، شیرینی و انواع خشکبار به عنوان میان وعده



یکی از مهم ترین و اصلی ترین عوامل موثر در شکل گیری روند صحیح بارداری و نتیجه آن تغذیه مادر باردار است. اگر مادر در طول بارداری از مواد مغذی مناسب و مورد نیاز جنین استفاده نکند، جنین کلیه این نیازها را از ذخائر بدن مادر تامین می کند و با کاهش ذخائر مادر، سلامت او به مخاطره خواهد افتاد.

زنان باردار لاغر نیاز به افزایش وزنی بیش از زنان باردار با وزن طبیعی دارند و لازم است با بکار بردن توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب میزان کالری دریافتی و وزن آنان افزایش یابد.

زنان باردار لاغر هم زمان با کاهش دریافت انرژی با کاهش دریافت پروتئین نیز مواجه خواهد شد. زیرا پروتئین مصرفی صرف تولید انرژی نیز می‌شود بنابراین با تقویت کردن و اضافه کردن مواد انرژی زا از جمله چربی‌ها، شیرینی‌ها، نان و غلات و مغذی کردن غذا با اضافه کردن مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و انواع حبوبات منابع غنی از ویتامین‌ها و املاح مانند انواع میوه، سبزی و لبنیات می‌توان به افزایش وزن آنان کمک کرد.





اصول تغذیه ای برای خانم های باردار لاغر



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: NU- 05



راه های افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی خانم های باردار لاغر:

-کشیدن غذا در بشقاب بزرگتر

-استفاده از سبزی های رنگی مانند هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای در غذا به منظور زیبا کردن غذا و در نهایت افزایش اشتها

-استراحت کافی در طول روز. خانم های باردار لاغر حتماً باید پس از صرف غذا استراحت کنند.

-جلب حمایت همسر و اعضای خانواده خانواده برای ایجاد محیطی توأم با آرامش و کمک در انجام کارهای روزمره به منظور کاهش حجم کارهای خانم باردار .

منبع: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

- + استفاده از تخم مرغ در صبحانه یا میان وعده (آب پز، نیمرو، املت)
 - + استفاده از تخم مرغ همراه با غذا (عدس پلو یا رشته پلو همراه با خاگینه)
 - + استفاده از غذاهای تهیه شده با تخم مرغ (انواع کوکو، کتلت و ..)
 - + استفاده از غذاهای تهیه شده با انواع حبوبات (برخی از خورش ها، آش ها، خوراک ها، آبگوشت، عدسی ، خوراک لوبیا و...)
 - + مصرف انواع خشکبار و مغزها (گردو، پسته، بادام و ...)
- به عنوان میان وعده

افزایش دریافت گروه میوه ها و سبزی ها

- + استفاده از سبزی هایی نظیر گوجه فرنگی ، هویج و گل کلم به عنوان میان وعده
 - + استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با سبزی ها (انواع آش، سوپ، برخی از خورش ها، کوکوها و...)
 - + استفاده بیشتر از میوه ها به عنوان میان وعده
- توجه:** یکی از بهترین توصیه ها برای مقوی و مغذی کردن غذا، اضافه کردن غلات جوانه زده (جوانه گندم، ماش یا عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در برنامه غذایی آنان می باشد. مصرف جوانه غلات انرژی و پروتئین غذا را افزایش می دهد.