

✦ கர்ப்பகாலத்தில் ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டி ✨

☀ அறிமுகம் ☀

கர்ப்பகாலத்தில், உங்களுக்கும் உங்கள் வளரும் குழந்தைக்கும் ஆதரவளிக்க உங்கள் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் அதிகரிக்கின்றன. இந்த வழிகாட்டி ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கு தேவையான கூடுதல் புரதம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்களை வழங்கும் அத்தியாவசிய உணவுகளை விவரிக்கிறது.

🍎 கர்ப்பகாலத்தில் முக்கிய ஊட்டச்சத்து தேவைகள் 🍎

உங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்கும்போது, கீழ்க்கண்ட ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கும் முழு உணவுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்:

- 🍌 புரதம்
- 🍊 வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்
- 🥑 ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள்
- 🍷 சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- 🗉 நார்ச்சத்து மற்றும் திரவங்கள்

🌈 ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கான 13 ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் 🌈

1. பால் பொருட்கள் 🥛

நன்மைகள்: அதிக புரதம் மற்றும் கால்சியம்

- உயர்தர புரதங்களைக் கொண்டுள்ளது: கேசின் மற்றும் வே
- கால்சியத்தின் சிறந்த உணவு மூலம்

- பாஸ்பரஸ், பி வைட்டமின்கள், மெக்னீசியம் மற்றும் துத்தநாகம் வழங்குகிறது
- தயிர் செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கான புரோபயாடிக் நன்மைகளை வழங்குகிறது

2. பருப்பு வகைகள் 🌱

நன்மைகள்: நார்ச்சத்து, புரதம், இரும்புச்சத்து, ஃபோலேட் மற்றும் கால்சியம்

- துவரம் பருப்பு, பச்சைப் பயறு, கடலை, கொண்டைக்கடலை, சோயா மற்றும் நிலக்கடலை ஆகியவை அடங்கும்
- ஃபோலேட் (வைட்டமின் பி9) நிறைந்துள்ளது, முதல் மூன்று மாதங்களில் முக்கியமானது
- நீங்கள் தினமும் குறைந்தது 600 mcg ஃபோலேட் தேவை
- முயற்சி செய்யுங்கள்: முழு தானிய டோஸ்டில் ஹம்மஸ், டாகோ சாலட்டில் கறுப்பு பீன்ஸ், பருப்பு கறி

3. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு 🍌

நன்மைகள்: பீட்டா-கரோட்டின், நார்ச்சத்து

- பீட்டா-கரோட்டின் வைட்டமின் ஏ ஆக மாறுகிறது, குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியம்
- நார்ச்சத்து இரத்த சர்க்கரை உயர்வுகள் மற்றும் கர்ப்பகால மலச்சிக்கலைக் குறைக்க உதவுகிறது
- காலை அவகாடோ டோஸ்டுக்கான அடிப்படையாக முயற்சி செய்யுங்கள்

4. மத்தி மீன் 🐟

நன்மைகள்: ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள்

- குழந்தையின் மூளை மற்றும் கண்கள் உருவாக உதவுகிறது
- கர்ப்பகால நீளத்தை அதிகரிக்க உதவலாம்
- லிஸ்டேரியா ஆபத்தைத் தவிர்க்க புதிய மீனைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (புகையூட்டப்பட்டது அல்ல)

- மற்ற பாதுகாப்பான விருப்பங்கள்: நெத்திலி, ஐலா மீன்

தவிர்க்க வேண்டிய மீன்கள் (அதிக பாதரசம்): ⚠

- 🐟 வாள் மீன்
- 🐟 சுறா
- 🐟 கிங் மேக்கரல்
- 🐟 மார்லின்
- 🐟 பிக்கை டூனா
- 🐟 மெக்சிகோ வளைகுடாவிலிருந்து டைல்:பிஷ்

5. முட்டை 🟡

நன்மைகள்: முழுமையான ஊட்டச்சத்து சுயவிவரம்

- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கான கோலின் உள்ளது
- ஒரு முட்டை 147 மி.கி கோலின் வழங்குகிறது
(பரிந்துரைக்கப்பட்ட தினசரி உட்கொள்ளல்: 450 மி.கி)
- கீரை பனீர் சுற்றுகள் அல்லது கொண்டைக்கடலை ஸ்க்ராம்ப்ளிள் முயற்சி செய்யுங்கள்

6. முட்டைகோசு மற்றும் அடர் கீரைகள் 🟢

நன்மைகள்: நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் C, K, A, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, ஃபோலேட், பொட்டாசியம்

- மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது
- குறைந்த பிறப்பு எடை ஆபத்தைக் குறைத்தல்
- ஸ்முத்திகள், சூப்புகள் மற்றும் பாஸ்தா சாஸில் முயற்சி செய்யுங்கள்

7. மெலிந்த இறைச்சி மற்றும் புரதங்கள் 🟠

நன்மைகள்: உயர்தர புரதம், இரும்புச்சத்து, கோலின், பி வைட்டமின்கள்

- இரத்த அளவு அதிகரிக்கும் மூன்றாம் மூன்று மாதங்களில் அத்தியாவசியம்
- இரும்புச்சத்து குறைபாடு அனீமியாவைத் தடுக்க உதவுகிறது
- இரும்புச்சத்து உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்க வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகளுடன் இணைக்கவும்
- முயற்சி செய்யுங்கள்: தக்காளி துண்டுகளுடன் கோழி பர்கர் அல்லது இறைச்சி மற்றும் மாம்பழ சாலட்

8. பழங்கள் 🍓

நன்மைகள்: நீர், ஆரோக்கியமான கார்ப்ஸ், வைட்டமின் சி, நார்ச்சத்து, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள்

- குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு, இரத்த சர்க்கரை உயர்வுகளைத் தடுக்கிறது
- குறைந்த கலோரிகளுடன் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டி
- சிறந்த விருப்பங்கள்: நெல்லிக்காய், நாவல்பழம், கொய்யாப்பழம், திராட்சை, நெல்லி

9. முழு தானியங்கள் 🌾

நன்மைகள்: நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாவர சேர்மங்கள்

- ராகி, கம்பு, கேழ்வரகு, சிறுதானியங்கள், பார்லி போன்றவை அடங்கும்
- சில (கேழ்வரகு மற்றும் ராகி போன்றவை) புரதம், பி வைட்டமின்கள், நார்ச்சத்து, மெக்னீசியம் கொண்டவை
- முயற்சி செய்யுங்கள்: கம்பு மற்றும் வறுத்த சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு கிண்ணம்

10. அவகாடோ 🥑

நன்மைகள்: ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், ஃபோலேட், பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள், வைட்டமின்கள்

- ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் குழந்தையின் தோல், மூளை மற்றும் திசுக்களை உருவாக்குகின்றன

- ஃபோலேட் நரம்புக் குழாய் குறைபாடுகளைத் தடுக்க உதவுகிறது
- வாழைப்பழத்தை விட அதிக பொட்டாசியம், கால் பிடிப்புகளை நிவாரணம் செய்ய உதவலாம்
- முயற்சிக்கவும்: குவாகமோல், சாலட்டுகளில், ஸ்முத்திகளில், டோஸ்டில், அல்லது மயோனைசுக்கு பதிலாக

11. உலர்ந்த பழங்கள் 🍊

நன்மைகள்: கலோரிகள், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள்

- நீர் இல்லாத செறிவூட்டப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள்
- வாதுமை: நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், வைட்டமின் K நிறைந்தது; இயற்கை மலமிளக்கிகள்
- பேரீச்சம்பழம்: நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, தாவர சேர்மங்கள் அதிகம்
- புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கான கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளுடன் ட்ரெயில் மிக்ஸில் முயற்சி செய்யுங்கள்

12. நெய் 🥛

நன்மைகள்: ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், வைட்டமின் D

- பாரம்பரிய தமிழ் உணவில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்து
- குழந்தையின் மூளை மற்றும் கண் வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியம்
- பிரசவ காலத்திற்கு முன் பாதுகாக்க உதவலாம்
- 1 தேக்கரண்டி தினசரி வைட்டமின் டி தேவைகளில் 75% வழங்குகிறது
- பரிந்துரைக்கு முன் மருத்துவரை ஆலோசிக்கவும்

13. நீர் 💧

நன்மைகள்: அதிகரித்த இரத்த அளவிற்கான முறையான நீரேற்றம்

- நீரிழப்பு, தலைவலி, பதற்றம், சோர்வைத் தடுக்க உதவுகிறது

- மலச்சிக்கலை நிவாரணம் செய்து சிறுநீர்ப்பாதை தொற்று ஆபத்தைக் குறைக்கிறது
- பரிந்துரை: தினமும் 8-12 கோப்பைகள் (64-96 அவுன்ஸ்)
- குறிப்பு: மறுபயன்படுத்தக்கூடிய நீர் புட்டியை கையில் வைத்திருங்கள்

🌱 சிறப்பு உணவு கருத்துகள் 🌱

🌱 நீங்கள் சைவ உணவு சாப்பிடுபவராக இருந்தால்

போதுமான அளவு உட்கொள்ளல் உறுதி செய்யுங்கள்:

- 🌱 புரதம்
- ⚙️ இரும்புச்சத்து
- 🍷 வைட்டமின் B12
- 🌞 வைட்டமின் D
- 🥛 கால்சியம்
- 🧴 அயோடின்




நல்ல ஆதாரங்கள் உள்ளன: டோஃபு, பருப்பு வகைகள், அடர் பச்சை காய்கறிகள், வலுவூட்டப்பட்ட உணவுகள், விதைகள், முழு தானியங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், சர்க்கரை இல்லாத சோயா பானங்கள் மற்றும் ஈஸ்ட் ஃப்ளேக்ஸ்.




⚠️ கர்ப்பகாலத்தில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- 🍷 பச்சையான அல்லது முழுமையாக சமைக்கப்படாத இறைச்சி, மீன், முட்டை
- 🦋 அதிக பாதரசம் உள்ள மீன் (கிங் மேக்கரல், வாள் மீன்)
- 🌱 பச்சை முளைகள் (அல்ஃபால்ஃபா, மங் பீன்)
- 🥛 பச்சை அல்லது பாஸ்ச்சரைஸ் செய்யப்படாத பால், ஜூஸ், சைடர்
- 🏠 மென்மையான பனீர் மற்றும் பேட்கள்
- 🍪 மறுசூடாக்கப்பட்ட ஹாட் டாக்ஸ் மற்றும் மதிய உணவு இறைச்சி
- 🍪 பச்சை மாவு

-  சிகிச்சையளிக்கப்படாத நீர்
-  மது

முடிவுரை

கர்ப்பகாலத்தில், ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஒரு தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து திட்டத்தை உருவாக்க மற்றும் தேவையான துணை மருந்துகளை விவாதிக்க உங்கள் சுகாதார குழுவுடன் பணியாற்றுங்கள்.   

இந்த வழிகாட்டி கர்ப்பகாலத்திற்கான பொது ஊட்டச்சத்து தகவல்களை வழங்குகிறது. எப்போதும் உங்கள் குறிப்பிட்ட உணவுத் தேவைகள் பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.   

✦ A Complete Guide to Nutrition During Pregnancy ✦