

লাইফস্টাইল

সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য যেসব খাবার এড়িয়ে চলবেন

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ২৬ জুলাই ২০২৬, ১১:৫৩ AM



ছবি: সংগৃহীত

গর্ভবতী নারীদের খাবারের তালিকার দিকে বেশি মনোযোগী হতে হয়। কারণ এটি এমন এক সময়, যখন নানাজনের নানা পরামর্শ আপনার কানে আসবে। কেউ বলবে, এটা খাও তো কেউ বলবে, ওটা খাওয়া একদমই ঠিক নয়। গর্ভাবস্থায় সঠিক পুষ্টির জন্য যেমন সঠিক খাবার বেছে নেওয়া জরুরি, তেমনই কিছু খাবার এড়িয়েও চলতে হবে। চলুন জেনে নেওয়া যাক-

কোন খাবারগুলো এড়িয়ে চলবেন

* কাঁচা ডিম, কাঁচা মাংস, সামুদ্রিক খাবার এবং অপাস্তুরিত দুগ্ধজাত পণ্য, কারণ এগুলো খাদ্যবাহিত সংক্রমণের উৎস হতে পারে।

* কম পারদযুক্ত মাছ খাওয়া যেতে পারে, কিন্তু হাঙ্গর, সোর্ডফিশ এবং কিং ম্যাকেরেলের মতো বেশি পারদযুক্ত মাছ খাওয়া উচিত নয়।

* অতিরিক্ত পরিমাণে ক্যাফেইন (দিনে ২০০ মিলিগ্রামের কম, যা প্রায় ১ থেকে ২ কাপ কফির সমান)।

* গর্ভবতী নারীদের জন্য আরেকটি ক্ষতিকর পানীয় হতে পারে অ্যালকোহল। এটি কোনো পরিমাণই গ্রহণ করা নিরাপদ নয়।

* অতি-প্রক্রিয়াজাত খাবার, চিনিযুক্ত পানীয়, অতিরিক্ত মিষ্টি এবং উচ্চ-সোডিয়ামযুক্ত প্যাকেটজাত খাবার, যেগুলোতে ক্যালোরি বেশি কিন্তু পুষ্টিগুণ কম থাকে।

গর্ভবতী নারীদের আরও যা মনে রাখা উচিত

গর্ভাবস্থা মানে দুজনের জন্য খাওয়ার সময় নয় এবং সঠিক উপায়ে খাওয়া উচিত। খাওয়ার ক্ষেত্রে কিছু বিষয়ের প্রতি খেয়াল রাখতে হবে-

* মায়ের গর্ভাবস্থার পূর্ববর্তী বিএমআই (BMI)-এর উপর ভিত্তি করে ধীরে ধীরে এবং সঠিক পরিমাণে ওজন বৃদ্ধি, যা খুব বেশি বা খুব কম হওয়া উচিত নয়।

* অল্প পরিমাণে এবং ঘন ঘন খাবার গ্রহণ, কারণ এটি বমি বমি ভাব, অ্যাসিডিটি এবং রক্তে শর্করার মাত্রার পরিবর্তন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে।

* খাবারের ভালো স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা, রাতে পর্যাপ্ত ঘুম এবং নিয়মিত প্রসবপূর্ব চেক-আপ করানো।

* চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী হালকা মাত্রার হাঁটা বা প্রসবপূর্ব যোগব্যায়াম।

গর্ভাবস্থায় নারীদের খাবার বাদ দেওয়া বা খুব বেশি কঠোর কোনো খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করা উচিত নয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (এফডিএ)-এর মতে, গর্ভাবস্থার আগে এবং গর্ভাবস্থাকালীন একটি সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ মা ও শিশু উভয়কেই সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।

প্রতিটি গর্ভাবস্থা ভিন্ন এবং তা পুষ্টির অবস্থা, শারীরিক অবস্থা (যেমন, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস, থাইরয়েড রোগ) এবং গর্ভাবস্থার পর্যায়ের ওপর নির্ভরশীল। প্রত্যেক নারীর পরিস্থিতি স্বতন্ত্র এবং যা একজনের জন্য সফল, তা অন্যজনের জন্য নাও হতে পারে। তাই প্রত্যেক গর্ভবতী নারীর খাদ্যতালিকা প্রস্তুত করার আগে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

এ বিভাগের আরও খবর



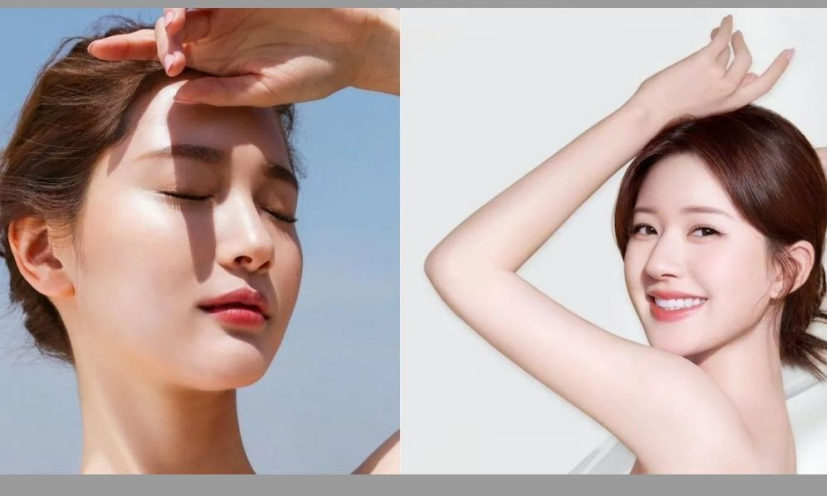
ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুক্তির ৩ উপায়
বাওয়ার সময় মটোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না। বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শান্ত রা...



সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার
পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...



মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার
অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে খাদ্য আঁশ, অ্যান্টিঅ...



কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়
কোরীয় কায়দায় ত্বকের পরিচর্যা করার নানা পদ্ধতি এখন খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। কোরীয় সুন্দরীদের রপচর্চা দেখে এখন অনেকেরই আগ্রহ বেড়েছে। বিশেষ করে কম্ব...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/lifestyle/susth-grbhabsthar-jnj-jesb-khabar-edije-chlben>