

Dr. Sunita Kumari, Guest Asst Prof.,

Dt. 19/03/2022

Dept of Home Science

SNSRKS College, Saharsa

Study Material-BA Part-III

## Q: गर्भावस्था में महिला को आहार में कौन से चीजें लेना चाहिए?

गर्भावस्था में महिला को आहार में कौन से चीजें लेना चाहिए ओर कितनी मात्रा में लेना चाहिए इसकी अधिक जानकारी नीचे दी गयी है-

### प्रोटीन

---

- गर्भवती महिला को आहार में प्रतिदिन 60 से 70 ग्राम प्रोटीन मिलना चाहिए।
- गर्भवती महिला के गर्भाशय, स्तनों तथा गर्भ के विकास ओर वृद्धि के लिये प्रोटीन एक महत्वपूर्ण तत्व है।
- अंतिम 6 महीनों के दौरान करीब 1 किलोग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है।
- प्रोटीन युक्त आहार में दूध ओर दुध से बने व्यंजन, मूंगफली, पनीर, चिज़, काजू, बदाम, दलहन, मांस, मछली, अंडे आदि का समावेश होता है।

### कैल्शियम

---

- गर्भवती महिला को आहार में प्रतिदिन 1500 -1600 मिलीग्राम कैल्शियम मिलना चाहिए।
- गर्भवती महिला ओर गर्भस्थ शिशु की स्वस्थ ओर मजबूत हड्डियों के लिये इस तत्व की आवश्यकता रहती है।
- कैल्शियम युक्त आहार में दूध ओर दूध से बने व्यंजन, दलहन, मक्खन, चीज, मेथी, बीट, अंजीर, अंगूर, तरबूज, तिल, उड़द, बाजरा, मांस आदि का समावेश होता है।

### फोलिक एसिड

---

- पहली तिमाही वाली महिलाओं को प्रतिदिन 4 एमजी फोलिक एसिड लेने की आवश्यकता होती है। दूसरी ओर तीसरी तिमाही में 6 एमजी फोलिक एसिड लेने की आवश्यकता होती है।
- पर्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड लेने से जन्मदोष ओर गर्भपात होने का खतरा कम हो जाता है। इस तत्व के सेवन से उलटी पर रोक लग जाती है।
- आपको फोलिक एसिड का सेवन तब से कर लेना चाहिए जब से आपने माँ बनने का मन बना लिया हो।
- फोलिक एसिड युक्त आहार में दाल, राजमा, पालक, मटर, मक्का, हरी सरसो, भिंडी, सोयाबीन, काबुली चना, स्ट्रॉबेरी, केला, अनानस, संतरा, दलीया, साबुत अनाज का आटा, आटे के ब्रेड आदि का समावेश होता है।

### पानी

---

गर्भवती महिला हो या कोई भी व्यक्ति, पानी हमारे शरीर के लिये बहुत महत्वपूर्ण है। गर्भवती महिलाओं को अपने शरीर की बढ़ती हुई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये प्रतिदिन कम से कम 3 लीटर (10 से 12 ग्लास) पानी जरूर पीना चाहिए। गर्मी के मौसम में 2 ग्लास अतिरिक्त पानी पीना चाहिए।

- हमेशा ध्यान रखे कि आप साफ़ और सुरक्षित पानी पी रहे हैं। बाहर जाते समय अपना साफ़ पानी साथ रखे या अच्छा बोटलबंद पानी का उपयोग करें।
- पानी की हर बूंद आपकी गर्भावस्था को स्वस्थ और सुरक्षित बनाने में सहायक है।

## विटामिन

---

- सगर्भावस्था के दौरान विटामिन की जरूरत बढ़ जाती है।
- आहार ऐसा होना चाहिए कि जो अधिकधिक मात्रा में कैलोरीज तथा उचित मात्रा में प्रोटीन के साथ विटामिन की जरूरत की पूर्ति कर सके।
- हरी सब्जियां, दलहन, दूध आदि से विटामिन उपलब्ध हो जाते हैं।

## आयोडीन

---

- गर्भवती महिलाओं के लिये प्रतिदिन 200-220 माइक्रोग्राम आयोडीन की आवश्यकता होती है।
- आयोडीन आपके शिशु के दिमाग के विकास के लिये आवश्यक है। इस तत्व की कमी से बच्चे में मानसिक रोग, वजन बढ़ना और महिलाओं में गर्भपात जैसी अन्य खामिया उत्पन्न होती हैं।
- गर्भवती महिलाओं को अपने डॉक्टर की सलाह अनुसार थाइरोइड प्रोफाइल जाँच कराना चाहिए।
- आयोडीन के प्राकृतिक स्रोत हैं अनाज, दालें, दूध, अंडे, मांस। आयोडीन युक्त नमक अपने आहार में आयोडीन शामिल करने का सबसे आसान और सरल उपाय है।

## जिंक

---

- गर्भवती महिलाओं के लिये प्रतिदिन 15 से 20 मिलीग्राम जिंक की आवश्यकता होती है।
- इस तत्व की कमी से भूख नहीं लगती, शारीरिक विकास अवरुद्ध हो जाता है, त्वचा रोग होते हैं।
- पर्याप्त मात्रा में शरीर को जिंक की पूर्ति करने के लिए हरी सब्जिया और मल्टी-विटामिन सप्लिमेंट ले सकते हैं।