

লাইফস্টাইল

সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য যেসব খাবার এড়িয়ে চলবেন

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



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, তেমনি 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



বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন
কোলেস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও...



ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যতালিকায় রাখুন ৭ ফল
ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞ...



টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়
সুস্থ থাকতে জিম, দামি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস যোগ করেই শরীর ও মনের...



দুধ খেলেই পেট ফাঁপা বা অ্যাসিডিটি? কারণ কী
দুধ সহজেই পুষ্টির একটি পানীয়। অনেকের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতেই থাকে দুধ। তবে দুধ পান করার পর কারও কারও পেট ফাঁপা, গ্যাস, অস্বস্তি বা বু...

Copyright Dhaka Probe

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