

## प्रेगनेसी डाइट चार्ट : गर्भावस्था में खानपान

Dr Smita Kumari, Asstt Prof, H.Sc, RMWC, Nawada

गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे ट्राइमेस्टर में सिर्फ 300 कैलोरीज़ और 15 से 20 ग्राम अत्यधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। व्यक्ति की ज़रूरत और उसके चिकित्सा हाल के हिसाब से मात्रा तय होता है। आपके भोजन के थाली में 50 % फल और सब्ज़ियाँ, 25% साबुत अनाज और 25% लीन प्रोटीन होना चाहिए। प्रतिदिन 4 चम्मच तेल से ज़्यादा का सेवन ना करें। ध्यान रखें की तीनों समय के भोजन में कोई दूध उत्पाद अवश्य हो। बहुत ज़रूरी है कि आपके शरीर में नमी की मात्रा सही रहे और इसके लिए प्रतिदिन 8 – 10 गिलास पानी का सेवन करे।

### प्रेगनेसी में कब खाएँ

**SITARAM BHARTIA**  
Institute of Science & Research  
care you can trust™

### गर्भावस्था के दौरान : 6 पौष्टिक हिंदुस्तानी भोजन

नोट: निम्नलिखित खाद्य संयोजनों को व्यक्तिगत स्थिति (पूर्व गर्भावस्था के वजन और मेडिकल ज़रूरतों) के अनुसार संशोधित करना होगा।

 <p><b>1</b> भरवां पनीर चपाती (145 calories) एक छोटा पनीर चपाती प्रोटीन, विटामिन ए और डी, कैल्शियम और कार्बोहाइड्रेट प्रदान करता है।</p>	 <p><b>2</b> गुड़ और साबुत चना (185 calories) 1/4 कप गुड़ और चना में प्राकृतिक शर्करा, प्रोटीन और आयरन होता है। यह एक पौष्टिक सेक है।</p>
 <p><b>3</b> मिक्स वेज रायता (120 calories) मिश्रित सब्ज़ियाँ जब दही (1/2 कप) के साथ मिल जाती हैं तो प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन बी और आयरन देता है।</p>	 <p><b>4</b> फल व अंकुरित अनाज (215 calories) फल (1/2 कप) और 4-5 बादाम अंकुरित प्रोटीन, फोलेट, विटामिन, मिनरल और सैचुरेटेड फैट का स्रोत होता है।</p>
 <p><b>5</b> लस्सी व फल (160 calories) 1/2 कप लस्सी (बिना चीनी) के साथ फल, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल प्रदान करता है।</p>	 <p><b>6</b> सब्ज़ी - युक्त आमलेट (165 calories) 1 अंडे से बना आमलेट (1 चम्मच तेल से बना) प्रोटीन, विटामिन A, B, C और आयरन से भरपूर होता है।</p>

www.sitarambhartia.org/maternity +919871001458

3 – 4 घंटे के अवधि पर संतुलित आहार ले, और बीच – बीच में हल्का नाश्ता ले। ध्यान रहे कि गर्भावस्था में भोजन न छोड़े और न ही व्रत रखें।

### प्रेगनेसी में 6 पौष्टिक और स्वादिष्ट देसी भोजन

भरवां पनीर चपाती (145 calories)

दिन की शुरुआत पौष्टिक आहार से करे जैसे की भरवां पनीर चपाती जो प्रोटीन, विटामिन A और D, कैल्शियम और कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) युक्त है।

गुड़ और चना (185 calories – 1/4 cup)

बिस्कुट व नमकीन की जगह, गुड़ व चने का सेवन करे जब आपको सुबह के नाश्ते व दोपहर के भोजन के बीच भूख लगे। यह पौष्टिक मेल आपको प्राकृतिक शुगर, प्रोटीन व आयरन

(iron) देता है।

मिक्स वेज रायता या Mixed Vegetable Raita (120 calories – 1/2 cup)

दोपहर के भोजन में मिक्स वेज रायता खाएँ। न केवल ये हल्का होता है बल्कि इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन B, और आयरन होता है जो आपके व आपके शिशु के लिए अच्छा है।

फल व अंकुरित अनाज (215 calories -1/2 cup)

फल व अंकुरित अनाज युक्त सलाद (कुछ बादाम मिलाकर) शाम के लिए श्रेष्ठ नाश्ता है। इसमें प्रोटीन, फ़ोलेट, विटामिन, मिनरल और और सैचुरेटेड फैट (saturated fats) है।

लस्सी व फल ( 160 calories – ½ cup)

एक और संतोषजनक नाश्ते के रूप में आप फल-युक्त बिना चीनी वाली लस्सी का उपयोग कर सकते हैं। यह ज़रूरी प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन व मिनरल का अच्छा स्रोत है।

सब्ज़ी – युक्त आमलेट (165 calorie) सब्ज़ी – युक्त आमलेट एक आदर्श नाश्ता है जो आपको प्रोटीन, विटामिन A, B, C और आयरन देता है।

-----x-----