

نصائح لإشباع رغبة الحامل بتناول الطعام في الشهر السادس

مع نهاية هذا الشهر، تنتهي المرأة من الثلث الثاني من فترة الحمل! في هذه المرحلة، على الأرجح ستشعر بالجوع أكثر من قبل، خاصةً أن طفلك بدأ يكبر يوماً بعد يوم.

وفي ما يلي، نصائح غذائية مهمة لهذا الشهر:

- خفف في شعورك بالجوع واحصلي على احتياجاتك الغذائية من خلال اختيار الطعام الصحي. والأهم أن يكون متنوعاً وغنياً بكل المجموعات الغذائية الأساسية مثل الحبوب والنشويات، الخضار، الفاكهة، الحليب ومشتقاته واللحوم والبقوليات، بالإضافة إلى كمية صغيرة من الدهون الصحية.
- اختاري النشويات البنية اللون! الخبز الأسمر، البرغل، الشوفان، الأرز الأسمر والمعكرونة السمراء، فهي تبقى دائماً خياراً أفضل من النشويات البيضاء اللون، لأنها تحتوي على الفيتامينات، المعادن والألياف الصحية التي تساعدك في التخلص من الإمساك.
- احرصي على تناول أقراص الفيتامينات والمعادن التي ينصحك بها الطبيب.

من جهة أخرى، يزيد استعداد جسم بعض الحوامل للإصابة بالسكري الذي يدعى "سكري الحمل"، حيث ترتفع نسبة السكر في الدم. لتفادي ذلك أو في حال حصوله، عليك الانتباه جيداً إلى نظامك الغذائي، خاصةً فيما يتعلق بالحلويات والسكريات. تجنبها قدر الإمكان واستبدليها بقطع الفواكة الموزعة خلال يومك، المكسرات غير المملحة، رقائق الفطور الكاملة أو المهلبية المحضرة بالحليب قليل الدسم، وسكر قليل أو بديل السكر.

إليك مثال على نظام غذائي ليوم واحد، من أجل أن تتعرفي على كيفية تعديل كمية ونوعية طعامك:

الفطور:

- كوب الحليب قليل الدسم
- قطعان من الكعك

▪ حبة برتقال

وجبة خفيفة 1:

▪ خبز افرنجي صغير

▪ ملعقتان زبدة الفستق مع شرائح الموز الرفيعة

الغداء:

▪ صحن سلطة

▪ 1 كوب من الأرز أو المعكرونة أو رأس بطاطا مشوي ومتوسط

الحجم

▪ 2 أكواب من يخنة محضّرة باللحم أو الدجاج، أو قطعة فيليه

سمك مشوية

وجبة خفيفة 2:

▪ 4 حبات مشمش مجفف أو 3 حبات تمر

▪ 1 كوب من اللبن الزبادي السادة أو اللبن بالفاكهة

العشاء:

▪ كاسة شوربة الخضار

▪ سندويش (بخبز أسمر) جبنة بيضاء أو بيض

وجبة خفيفة 3:

▪ 1 كوب الحليب قليل الدسم

▪ 1 كوب من رقائق الفطور الكاملة